

ANNEXES



ANNEXE A

Cartes d'histoire - Appui

Cartes d'histoire - Choix

Cartes d'activités





Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Akouvi parle de planning familial avec sa belle-mère

APPUI 1



Akouvi et Nadège, deux sœurs mariées du village, discutent dans la cuisine d'Akouvi avec Yuwa leur petite sœur.



Nanouba, la belle-mère d'Akouvi et Grace labelle-sœur sont aussi là. Elles sont contentes de se retrouver et bavarder un peu car elles ne se retrouvent pas souvent.

Après avoir parlé de tout et de rien, Akouvi dit aux autres femmes : « qu'elle est heureuse d'avoir de beaux enfants en bonne santé ». Elle explique que son mari et elle veulent faire l'effort de bien s'occuper d'eux.

Nanouba sa belle mère lui dit «Tu as donné trois beaux enfants en bonne santé à Kouèchi et je suis sûre que tu lui en donneras d'autres», « Quatre comme j'en ai donné à mon mari ou cinq comme ta mère à ton père» Les femmes les plus jeunes, Yuwa et Grâce, se regardent très inquiètes. Elles ne sont pas si sûres de vouloir faire cinq enfants. Elles cherchent à savoir si c'est possible de choisir quand avoir des enfants et le nombre qu'on veut.

Akouvi sait que sa belle-mère est assez traditionnelle et qu'elle veut encore beaucoup de petits-enfants. C'est le moment de lui expliquer certaines choses

même si Akouvi craint sa réaction. Elle commence avec un peu d'hésitation: «Kouèchi et moi nous avons choisi de faire le planning familial. Cela nous permettra d'avoir le nombre d'enfant que nous voulons quand nous le voulons et aussi d'attendre qu'un enfant soit grand avant de lui donner un petit frère ou une petite sœur. Nous en avons parlé et nous avons pris cette décision ensemble. Nous souhaitons qu'Elias, notre plus jeune, grandisse fort et en bonne santé, avant d'avoir notre prochain enfant »

Nadège a aussi pris la parole elle dit : «Gossou et moi depuis deux ans nous utilisons des moyens pour que je ne tombe pas enceinte. Jusqu'à maintenant j'avais peur d'en parler avec d'autres femmes, même avec mes sœurs. Elle continue: «j'ai appris cela en écoutant les paroles des chansons qui parlent de sur le sujet que j'ai su l'importance d'avoir des naissances bien espacées. Il existe beaucoup d'appui pour le planning familial dans le village, mais les gens pensent encore que c'est honteux de parler de l'utilisation ces moyens pour ne pas tomber enceinte. Il est difficile de savoir qui va nous soutenir ou pas. Nous ne voulons rien cacher, mais il ne faut pas qu'il y ait un sentiment de honte autour de l'utilisation des moyens pour ne pas tomber enceinte.» A la fin, Akouvi dit: «Kouèchi et moi demandons votre soutien pour la décision que nous avons prise»

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. A votre avis, pourquoi Nadège avait peur de dire aux autres femmes qu'elle utilise une forme de planning familial ?
2. Pensez-vous que le soutien de votre propre famille est important lorsque vous décidez de faire le planning familial? Pourquoi?
3. Pourquoi discuter sur le planning familial est-il très important pour les jeunes femmes dans cette histoire?

Appel à l'action!

🗣️ Parlez fort en lisant le texte suivant:

Supposons que vous voulez commencer à et qui permet d'avoir le nombre d'enfants qu'on veut et quand on les veut. Qui dans votre famille pourrait vous appuyer dans votre décision. Essayer d'avoir une discussion avec quelqu'un dans votre famille qui pourrait participer dans une conversation sur ces choses? Pouvez-vous essayer d'avoir une telle discussion avec une fille non-mariée ?

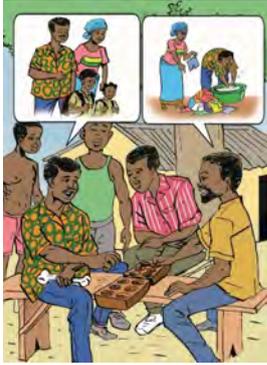


Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Kouèchi peut être un bon homme et pratiquer le planning familial

APPUI 2



Kouèchi le mari d'Akouvi et Gossou le mari de Nadège sont assis sous l'arbre à palabre en train de jouer au jeu de Domino avec leurs amis Thierry et Charles. Ils parlent des problèmes qu'ils ont dans le travail des champs, et comment c'est difficile de vendre leur maïs au village. Par manque d'argent, ils n'arrivent pas à bien s'occuper de leurs familles.

Aujourd'hui à la réunion de l'association des producteurs de maïs, Thierry, père de quatre enfants, s'est senti visé quand on a dit qu'un bon père doit bien s'occuper de sa famille.

Charles, qui est marié mais n'a pas encore d'enfants, demande à Thierry comment être un bon père de famille. Kouèchi et Gossou donnent leur avis. **Thierry est embêté, car**

quelqu'un a parlé du planning familial comme moyen pour mieux répondre aux besoins de la famille et être un bon père. Il n'est pas d'accord, et ne comprend pas comment l'utilisation du planning familial pourrait faire de lui un meilleur père. Il croit qu'il ne sera jamais un homme bien respecté tant qu'il n'aura pas plusieurs enfants. En plus, les gens du village penseront que sa femme fait de lui ce qu'elle veut.

Kouèchi dit à ses amis que lui et sa femme ont décidé d'utiliser le planning familial pour espacer la naissance de leur prochain enfant. Ils en ont parlé à Gossou et sa femme qui utilisent le planning familial depuis plus de deux ans.

« C'est vrai » répond Gossou, « nous avons caché cela aux gens pendant un moment, mais lorsque Akouvi et Kouèchi ont parlé, nous avons aussi avoué pour nous et les avons encouragés. **J'espère que vous, mes amis, serez d'accord avec le choix que nous avons fait.** Nous n'avons pas voulu que vous l'appreniez de quelqu'un d'autre. »

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Le diriez-vous à vos amis si vous décidiez d'utiliser le planning familial pour ne pas tomber enceinte ? Expliquez.
2. Que doit faire l'homme idéal pour s'occuper de sa famille ?
3. Que doit faire la femme idéale pour s'occuper de sa famille ?
4. Les hommes peuvent-ils jouer le rôle des femmes et les femmes peuvent-elles jouer le rôle des hommes ?

Appel à l'action!

🗣️ **Parlez fort en lisant** le texte suivant:

Essayer d'avoir une discussion avec des amis pour savoir ce qu'est un homme idéal ou une femme idéale et comment ces idées jouent sur ce que vous faites dans la vie.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Nanouba se fâche

Elle veut encore beaucoup de petits-enfants

APPUI 3



Après la décision avec son mari de planifier la naissance de leurs enfants, Akouvi a informé sa famille et demande sa bénédiction.

Mais Nanouba sa belle mère est fâchée. Elle n'aime pas voir son fils se rabaisser devant sa femme et faire tout ce qu'elle lui dit. Les gens du village vont penser que son fils est un faible, que sa femme lui a imposé l'utilisation de ce genre de méthode et vont se moquer de lui. Une bonne épouse doit toujours écouter et respecter l'avis et les décisions de son mari.

Nanouba dit : «tu t'occupes bien de tes enfants. Pourquoi cela changerait si tu en avais un autre ?»

Akouvi explique: la naissance de mon dernier fils m'a fatigué. J'en ai parlé avec Kouèchi et nous avons pris la décision d'attendre quelques années avant de faire un autre enfant, ainsi j'aurai le temps et la force de bien m'occuper de mes enfants et de mon mari. C'est le devoir d'une bonne épouse.

Nadège ajoute : «j'avais ressenti la même fatigue après la naissance de mon dernier enfant». Les deux les difficultés qu'elles ont à élever leurs enfants. Grace, la belle-sœur d'Akouvi demande comment une méthode pour ne pas tomber enceinte peut changer cela.

Nanouba dit qu'elle a entendu dire que ces méthodes sont dangereuses et font que les femmes n'arrivent plus à avoir d'enfants.» Non, répond Akouvi, «des méthodes comme la pilule et les préservatifs ne rendent pas une femme stérile»

Nanouba s'écrie : «mais tu ne pourras pas vite tomber enceinte»

Akouvi dit : si j'arrête la méthode de contraception, je pourrai vite tomber enceinte une fois que mon corps sera prêt. Une de mes amies qui a fait la même chose pour ne pas tomber enceinte jusqu'à ce que son bébé grandisse vient d'avoir une belle petite fille.

Nanouba n'est pas convaincue car elle estime que c'est Dieu qui décide quand un couple doit avoir d'enfants et elle veut de nombreux petits enfants pour avoir le respect du village et montrer que son fils a été bien élevé.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Si vous étiez Akouvi, que feriez-vous pour changer l'avis de Nanouba sur l'utilisation de planning familial ?
2. Pourquoi pensez-vous que l'utilisation de planning familial fait d'Akouvi une bonne épouse? Une bonne mère?
3. Comment l'utilisation de planning familial pourrait changer la vie d'une famille? Expliquez.

Appel à l'action!

🗣️ Parlez fort en lisant le texte suivant:

Si vous souhaitez utiliser une méthode de planning familial pour votre famille, à qui le diriez-vous? Comment demanderiez-vous leur soutien? Pratiquez l'approche de demande de soutien avec quelqu'un.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Les amis de Kouèchi ne l'aident pas

APPUI 4



Kouèchi et ses amis Gossou, Charles et Thierry sont assis sous l'arbre à palabre en train de jouer au jeu de Domino. **Kouèchi et Gossou pensent que l'utilisation du planning familial peut aider à mieux s'occuper de sa famille car elle permet d'économiser de l'argent en ayant moins de charge et plus de temps mieux gérer son argent entre deux naissances.** Charles et Thierry sont choqués par cette nouvelle.

Charles n'a pas encore d'enfant, et pour lui ces méthodes sont dangereuses. Il dit : «j'ai entendu dire que ça empêche nos femmes d'avoir des enfants» Non dit Kouèchi. **Les méthodes comme la pilule, ou les piqûres peuvent perturber les règles de la femme ou la faire grossir mais elle tombe enceinte très vite quand elle arrête, généralement quelque mois après.** «Toutes Ces méthodes nous permettent d'espacer les naissances tout en ayant librement des rapports sexuels» Des rires ont éclaté dans la buvette,

montrant que d'autres personnes les écoutent. Il se sent gêné. Il se demande ce qu'on va penser de lui.

Un homme dit en riant «tu veux garder ta femme belle et forte pour qu'elle puisse te satisfaire! Personne ne veut d'une femme faible.

Kouèchi raconte sa conversation avec sa femme. **Thierry et Charles sont surpris. Tu parles de ces choses-là avec ta femme?** Gossou leur dit : c'est moi qui lui ai conseillé d'en parler avec sa femme. **Ils se mettent à se moquer de Kouèchi et Gossou en disant qu'ils sont moins hommes pour en arriver à parler de ça avec leurs femmes.** Gossou dit : «et vous? Vous ne parlez pas de ça avec elles?» Thierry se fâche **«C'est nous les hommes, nous ramenons l'argent, nous décidons et elles font ce que nous disons »** Il se lève et part.

Kouèchi n'est plus sur de lui-même que vont penser les autres de lui ? Il se dit **«je dois être un vrai homme, mais j'aime vraiment l'idée d'espacer les naissances. Et si cet homme qui fait la cour à ma femme au marché avait réussi à la conquérir?** Elle pourrait avoir des rapports sexuels avec lui sans craindre de tomber enceinte et je ne le saurais jamais!»

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Comment les encouragements d'Akouvi pour adopter le planning familial Aident Kouèchi à être un bon mari?
2. Est-ce que les hommes de votre communauté discutent avec leurs femmes de ces choses-là? Pourquoi ou pourquoi pas?
3. Est ce que le fait qu'un mari discute de planning familial avec sa femme fait de lui un sous homme? Pourquoi ou pourquoi pas?

Appel à l'action!

 **Parlez fort en lisant** le texte suivant:

Pensez à un ami/une amie avec qui vous aimeriez parler du planning familial et essayez de lui parler cette semaine.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Nanouba se rend compte que le planning familial pourrait aider sa famille

APPUI 5



Akouvi et Nadège ont parlé de leur décision d'utiliser le planning familial à Nanouba la belle-mère d'Akouvi. Cette dernière est parti énervée voir ses amies. Grâce la belle sœur demande après le départ de sa mère : «Les méthodes modernes dont vous parlez sont vraiment sans danger?» « Oui » répond Nadège, elles sont efficaces. Certaines peuvent gêner un peu la femme, mais pour l'ensemble «elles sont sans aucun danger.» Nadège dit, j'ai juste grossi un peu. Sa sœur Yuwa, se met à rire «et moi qui croyait que c'était parce que ton mari Gossou devenait riche!» Gossou et moi allons essayer d'avoir notre 3^e enfant. « Nous avons économisé assez d'argent, notre aîné ira à l'école, nous sommes donc prêts maintenant».

Grâce et Yuwa posent encore des questions sur la vie decouple et de comment parler à son mari

sur le sujet des enfants. Yuwa est très intéressée car elle a peur qu'on la marie à un homme plus âgé.

Pendant ce temps, Nanouba a retrouvé ses amies au marché. Elle leur raconte ce que sa belle-fille lui a dit. Ami sa meilleure amie la calme, elle lui explique que si Akouvi utilise une méthode efficace qui lui permet d'espacer ses naissances, cela signifie que la vie de Nanouba sera plus facile. Elle ne va plus aussi souvent garder les enfants d'Akouvi parce qu'elle est malade ou enceinte. Elle dit aussi que Kouèchi aura plus de temps pour faire le champ et gagner beaucoup d'argent pour prendre soin de ses parents pendant leur vieillesse. Nanouba qui commence à mieux comprendre la valeur du planning familial, pose des questions sur les bienfaits des méthodes modernes. A la fin, elle dit : «je pense que cette discussion pourrait être utile pour mes autres fils et belles-filles» Les femmes discutent de la manière de commencer à parler de ces choses avec leurs fils pour aider leurs belles-filles.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Les belles-mères discutent-elles avec leurs fils ou leurs filles du bien-être de la famille? Pourquoi ou pourquoi pas?
2. Pensez-vous que les filles plus jeunes devraient écouter et participer à des conversations sur le planning familial ? Pourquoi?
3. Comment les familles comme celles de l'histoire sont-elles différentes du reste de la communauté dans la manière dont elles acceptent la Planification familial ?

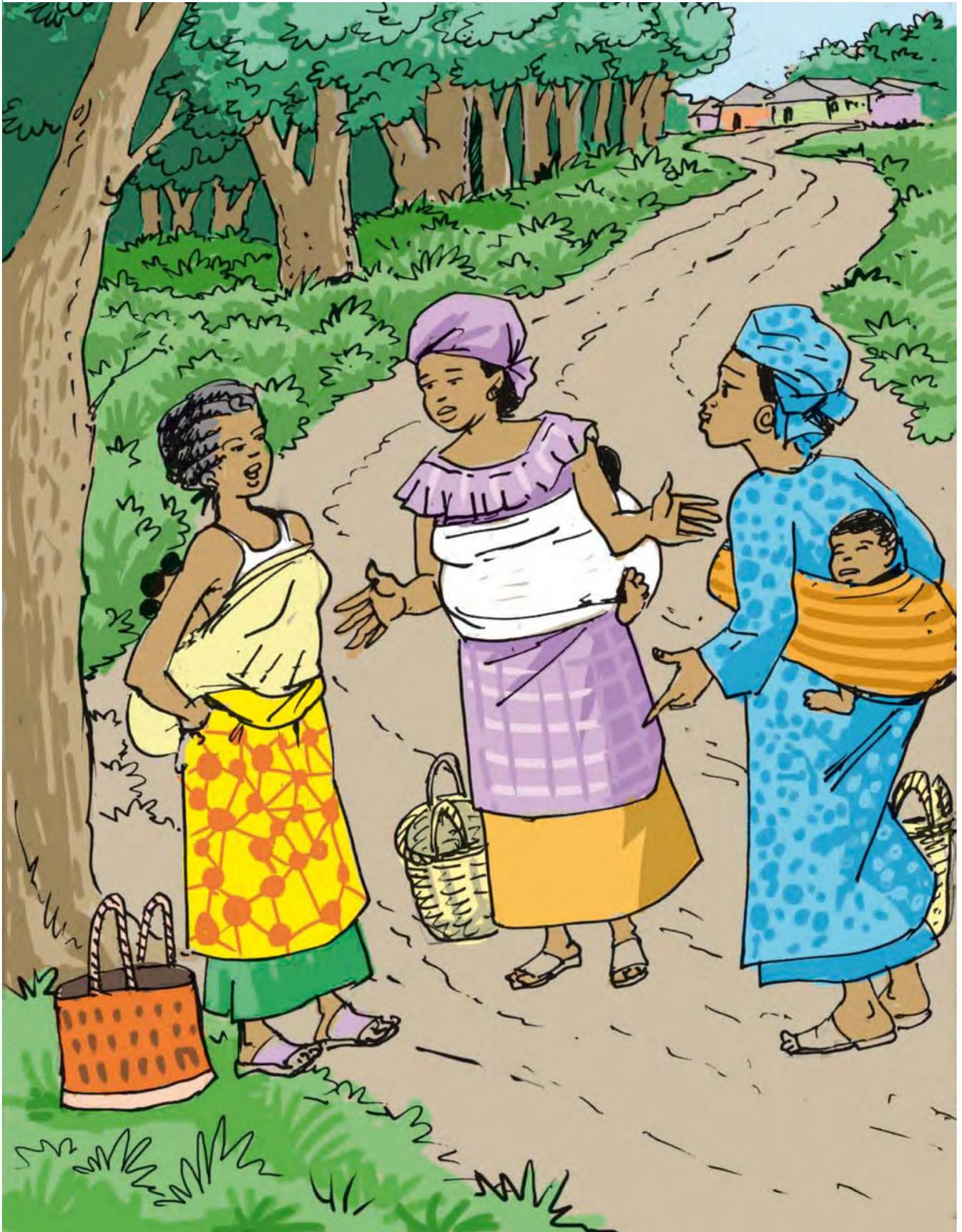
Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Choisissez plusieurs personnes parmi vos amis et votre famille qui sont pour le planning familial et encouragez-les à parler avec d'autres personnes sur les avantages du planning familial.



Répondre aux besoins non satisfaits
en matière de planification familiale



Des femmes au village courent le risque de tomber enceinte mais ne le savent pas

APPUI 6



Trois femmes, Julie, Fifonsi et Ananou, leurs enfants au dos, sont en route pour le marché. Elles bavardent en marchant.

Fifonsi dit aux deux autres : arrêtons-nous sous cet arbre pour causer un peu. JULIE, quel est ton secret?

Je vois que ton enfant a presque 1an et demi d'âge. Comment fais-tu avec ton mari pour éviter une grossesse non désirée?

Julie remue la tête et respire profondément. « Tu ne te rends pas compte de ma difficulté ? Mon mari n'est pas sur place. Il vient rarement au village ; donc l'occasion n'arrive même pas souvent pour les rapports sexuels. »

Fifonsi répond, « Je regrette tes difficultés. Moi je n'ai pas ce problème. Je fais régulièrement l'amour avec mon mari, mais je ne peux pas tomber enceinte pour le moment car depuis l'accouchement de ma fille AHOUEFA, je n'ai pas encore repris mes règles. En plus, j'utilise la

méthode traditionnelle de corde. »

Ananou dit, « J'ai décidé avec mon mari de faire au total 4 enfants espacés de 3ans. En plus, nous savons que je peux facilement tomber enceinte, malgré que je continue à faire téter mon bébé, et aussi je n'ai pas encore eu le retour de mes règles. Pour cela, mon mari m'a accompagné, pour avoir des explications sur les choix possibles, auprès de la sage-femme, et je suis en train d'utiliser des pilules. La sage-femme nous a aussi expliqué que les méthodes traditionnelles ne sont pas aussi sûres que les méthodes modernes disponibles dans les centres de santé. »

Elle poursuit, « Vous deux vous courez des risques inutiles. Avec la vie chère d'aujourd'hui, il est important pour nous les femmes de discuter avec nos maris, pour prendre des décisions responsables sur la planification familiale. Julie, que ferais-tu si une grossesse arrive, et peut-être avec des maladies ? Tu es faible, tu n'arrives même plus à travailler pour le remboursement de ton micro crédit. Et toi Fifonsi, en utilisant la corde, si tu tombes enceinte avant la reprise des règles, que vas-tu faire ? »

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Pourquoi Julie et Fifonsi sont-elles à risque ?
2. Si vous êtes à la place de Julie, vous voudriez avoir des relations sexuelles avec votre mari sans tomber enceinte quand il revient du voyage; mais que feriez-vous pour être sûr de ne pas tomber enceinte?
3. Pouvez-vous parler avec votre mari au sujet de la façon dont vous voudrez peut-être espacer vos enfants? Pourquoi ? Ou pourquoi pas ?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Allez discuter avec votre mari et d'autres amis sur les risques qu'une femme peut avoir, si elle est sous méthode traditionnelle ou si elle a accouché et n'a pas encore le retour des règles.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Les rumeurs que la planification familiale peut tuer

APPUI 7



Afi, la femme d'Edah, a reçu la visite de son amie Akoko qui est venue lui poser un problème.

AKOKO : Bonjour Afi !

AFI : Bonjour Akoko. Comment tu vas ? [voyant le visage préoccupé de son amie, AFI crie] Eehh! Quelque chose ne va pas ? Tu as quoi ?

AKOKO : Ça fait 4 mois que je suis sous des méthodes injectables, et j'ai constaté certaines perturbations qui me font peur : J'ai même eu 2 fois mes règles dans le mois avec beaucoup de sang pendant plusieurs jours.

Tout ça me fait peur. Mon corps est peut être dérégulé. Et si je n'arrivais plus à avoir d'enfant. J'en ai seulement 3 enfants.

AFI : Moi aussi, j'avais eu des règles bizarres et beaucoup de sang au cours des 5 premiers mois d'utilisation de la planification familiale, mais à partir du 7^e mois jusqu'à ce jour, je n'ai plus ce problème et ça fait 2 ans que j'utilise cette méthode.

EDAH le mari d'Afi était à côté et a tout entendu. Il dit « Ah bon! Les méthodes de planification familiale

causent des problèmes à la femme ? Donc c'est pour cela Afi me disait au début de l'utilisation de la planification familiale, qu'elle n'était pas prête pour les rapports sexuels?

J'avais proposé qu'elle laisse la méthode moderne pour faire les méthodes traditionnelles, la bague ou la corde, qui marchent bien et ne créent aucun problème à la femme. Mais, Afi m'avait rassuré. Elle a dit que c'est normal si des petits problèmes arrivent au début et que c'est gérable.

Les agents de santé nous ont effectivement aidés à gérer ces problèmes et la sage-femme nous a expliqué qu'Afi pouvait essayer une autre méthode si les problèmes continuent. »

AFI : C'est vrai mais, toutes les femmes ne rencontrent pas les mêmes problèmes. Par exemple mon amie Olivia n'a jamais eu un seul souci et ça lui fait 2ans de planification familiale. Même ta peur de ne plus avoir d'enfant dont tu parles Akoko, des gens le disent, mais ce n'est pas vrai.

L'exemple vivant est ici dans notre quartier. Regardez la dame Assiba qui vient vers nous. Elle a eu l'enfant qu'elle porte au dos après 5ans d'utilisation de planification familiale. Quand elle et son mari ont décidé de faire encore un enfant ils ont arrêté la méthode. La grossesse est arrivée 4mois après le retrait de la méthode planification familiale.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Quelles sont les préoccupations d' Akoko à partir de cette expérience avec la Planification Familiale ?
2. Comment AFI avec son mari Edah ont géré leurs difficultés au début de l'utilisation du planning familial ?
3. Quelles leçons tirez-vous de l'expérience d' Assiba ?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Allezcher cherune femme qui utilise la planification familiale mais avec qui vous n'avez jamais discuter de ça. Demandez et discutez de son expérience. Avait-elle eu des petits problèmes ? Comment a-t-elle géré cela ?

Etant homme, discute de tes expériences de planification familiale avec d'autres hommes qui utilisent les méthodes avec leurs femmes. Comment avaient-ils aidé leurs femmes à gérer la situation ?

ANNEXE A

Cartes d'histoire - Appui

Cartes d'histoire - Choix

Cartes d'activités





Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Akouvi veut parler à son mari

CHOIX 1



Akouvi, la femme de Kouèchi est mère de trois enfants. Elle est assise et pleure en silence parce que sa santé et celle de sa famille lui font peur. Elle voudrait attendre avant d'avoir un autre enfant, mais elle ne sait pas comment faire.

« Tu sais que j'aime mon mari et que je suis bien avec lui. Tu sais que j'aime mes enfants et que je veux avoir un autre enfant... » dit Akouvi, « mais mon mari Kouèchi ne veut plus attendre et je suis presque sûre que c'est ma belle-mère qui le pousse à en avoir un autre tout de suite. » Elle continue, « Elias, le plus petit de mes enfants ne marche pas encore et il a à peine un an. » Elle s'arrête. « Je veux m'occuper de mes enfants. Je veux être en bonne santé pour être une bonne mère et une bonne femme » dit-elle. « Je ne suis plus forte maintenant. Après mes deux premières grossesses j'étais plus forte que maintenant. Je me fatigue beaucoup plus. J'ai même de problème pour balayer et pour faire la cuisine ».

Même si elle n'a pas été à l'école, c'est une femme intelligente, qui est bien vue dans son village et dans sa grande famille. Les gens viennent souvent la voir pour lui parler des problèmes de leurs familles, mais maintenant c'est elle qui veut parler à quelqu'un.

Elle va parler à sa sœur Nadège, qui a toujours de bons conseils. Akouvi sait que sa sœur ne parlera à personne de ce qu'elle lui dira. Nadège l'a toujours aidée dans ses moments difficiles d'accouchement, de maladie et de soins des enfants. Nadège est la plus grande fille de la famille. Elle est mariée et elle a deux enfants.

Nadège voit qu'Akouvi n'est pas contente et elle lui demande ce qui ne va pas.

Akouvi continue, « J'ai appris qu'il y a des méthodes efficaces pour ne pas tomber enceinte trop vite après avoir accouché. Je voudrais parler de cela avec Kouèchi, mais je ne sais pas quoi faire. J'ai peur qu'il se fâche contre moi si je lui parle de ça. Je ne veux pas qu'il se fâche contre moi, je l'aime et je veux faire ce qu'il veut, mais je veux aussi être en bonne santé, être capable de bien prendre soin de nous tous et être une bonne femme ». Elle s'arrête et se met à pleurer encore.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Pourquoi pourrait-il être difficile pour des couples de parler de ces choses ici ?
2. Est-ce que vous pouvez parler avec votre mari ou votre femme de l'utilisation du planning familial ? Pourquoi ?
3. Qui pourrait vous aider pour faire cette causerie ?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Réfléchissez à ce que vous feriez si un ami/une amie ou un membre de la famille venait vous voir pour vous parler de sa peur de parler à son mari ou à sa femme de vouloir faire le planning familial. Essayez de parler de planning familial avec un ami/une amie cette semaine.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Kouèchi ne veut pas parler de planning familial avec Akouvi

CHOIX 2



Kouèchi est le mari d'Akouvi. Son grand ami Gossou est le mari de Nadège. Ils sont cultivateurs. Dans la dernière histoire, Akouvi ne savait pas quoi faire. Elle voulait des conseils de Nadège sur la façon de parler à Kouèchi de ce qu'il faut faire pour qu'elle ne tombe pas enceinte trop vite après avoir accouché. Kouèchi et Gossou sont revenus des champs et ils sont debout devant un kiosque de légumes. Kouèchi dit que tout coûte cher aujourd'hui et que c'est difficile de s'occuper de sa famille.

Kouèchi dit aussi à Gossou que le problème de sa femme Akouvi lui fait peur. Il trouve qu'elle n'est plus en bonne santé comme avant. Il trouve qu'elle ne fait pas ses travaux domestiques comme avant. Il se demande ce qui ne va pas. Il croit qu'elle a une nouvelle grossesse, mais il n'est pas sûr. Cette idée de grossesse le rend heureux. Il pense que son père et ses oncles seraient très contents en apprenant que sa femme a une grossesse. Il est en joie parce qu'il pense faire la fête avec ses amis et à entendre les louanges de sa maman.

Gossou écoute son ami parler de sa femme. Il sait que Kouèchi est souvent têtu, surtout en ce qui concerne sa femme et le respect qu'elle lui doit. Gossou pose d'autres questions sur la santé d'Akouvi. Il demande l'âge de leur plus petit enfant Elias et s'il marche déjà. Lorsque Gossou demande à Kouèchi de discuter avec sa femme pour voir si elle souhaite avoir un autre enfant maintenant, Kouèchi se fâche, il se tait et il ne regarde même plus Gossou.

Kouèchi lui dit enfin, «tu sais, je n'ai pas besoin de lui parler de ces choses, parce que nous nous sommes entendus sur ça ! Pourquoi demander ce qu'elle pense, alors que je sais ce qu'elle pense! Après tout, c'est à moi de m'occuper de ma petite famille. Qu'est ce que les autres vont penser s'ils apprennent que c'est ma femme qui me dit ce qu'il faut faire? Pourquoi ne voudrait-elle pas avoir un autre enfant de moi? Si Dieu a dit que c'est le moment d'avoir un enfant, alors c'est le moment ! Ma femme essaie toujours d'avoir des enfants pour moi. Et elle sait que j'ai des besoins. Dieu m'a donné trois enfants et maintenant un quatrième. Nous sommes qui pour vouloir questionner la volonté et la sagesse de Dieu?».

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Que feraient vos amis dans cette situation ?
2. Comment vos amis peuvent-ils vous amener à changer ou non d'avis ?
3. Comment vos amis discutent-ils de choses dont il est difficile de parler comme celle-ci, avec leur mari ou leur femme ?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Pensez à une personne qui pourrait vous aider à commencer une causerie avec votre mari ou votre femme sur le nombre d'enfants à avoir et quand en avoir ?



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Akouvi se prépare à parler à Kouèchi

CHOIX 3



Akouvi et Kouèchi sont un jeune couple du village. Nadège est la sœur d'Akouvi et elle est la femme de Gossou. Les deux hommes sont des amis. Akouvi ne voudrait plus tomber enceinte très vite après un accouchement. Elle a dit ça à Nadège, mais elle a toujours peur d'en parler à son mari Kouèchi. Gossou a essayé de conseiller Kouèchi pour qu'il demande à Akouvi si elle veut avoir d'autres enfants. Mais Kouèchi s'est fâché.

Akouvi, se dit qu'elle devrait faire ce que son mari veut. Mais Nadège pense que c'est bon qu'elle sache ce que son mari pense et qu'il connaisse lui aussi ce que sa femme pense. Elle veut aider Akouvi à en parler à Kouèchi, et elle lui demande de quoi elle a peur si elle parle à son mari de planning familial.

« Moi aussi j'ai voulu choisir une bonne méthode pour avoir le nombre d'enfants que nous voulons et quand nous le voulons » a dit Nadège. « J'ai commencé à en parler avec notre mère en qui j'ai confiance et qui me soutient, comme tu l'as fait avec moi. Ensemble nous avons cité tout ce qu'il y a de bon à utiliser la pilule, les piqûres ou même des contraceptifs. Nous avons aussi cité les avantages de laisser passer quelques années entre deux grossesses.

« C'était utile pour moi et mon mari Gossou. »

« Maman m'a aussi dit que malgré ce que disent les gens, elle ne connaît pas une femme qui a eu des difficultés à avoir de grossesse quand elle a arrêté d'utiliser les méthodes pour ne pas tomber enceinte. En plus, j'ai vu que mes règles étaient plus lourdes quand j'ai commencé à prendre la piqure. Mais après quelques mois ça a changé. Comme Gossou et moi avons choisi ensemble de faire le planning familial, nous pouvions tous les deux attendre jusqu'à ce que les choses s'améliorent. Je savais également que si nous avions besoin d'une autre méthode, nous pourrions utiliser la méthode du « collier ». Nous pourrions aussi éviter les rapports sexuels pendant mes jours dangereux, car nous pouvions en parler ensemble.

« Maman et moi avons aussi parlé du rôle de Dieu dans le fait d'avoir des enfants. Nous avons discuté de comment Dieu nous a donné l'intelligence de nous aider nous-mêmes pour que nous puissions mieux l'aider. 'Aide-toi et le ciel t'aidera' » ajoute Nadège. Puis, Nadege et Akouvi se demandent aussi si les gens ne vont pas parler mal d'elles dans le village parce qu'elles ont choisi ces méthodes. Ensemble, elles font la liste de ce qu'on dit de bien et de mauvais sur l'utilisation des méthodes.

Akouvi et Kouèchi doivent réfléchir sur tout cela s'ils décident d'utiliser le planning familial. Nadège dit à sa sœur comment elle va parler avec Kouèchi et ce qu'elle devrait lui dire.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Qu'est-ce que vous pourriez dire de bien pour choisir une méthode sûre pour ne pas tomber enceinte ?
2. Comment pourriez-vous commencer à parler de ces choses avec votre mari/femme ?
3. Quels sont les autres membres de votre famille qui pourraient vous aider dans une discussion comme ça ?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Donnez quelques raisons pour lesquelles le planning familial pourrait être bon pour vous. Si vous avez peur des risques des contraceptifs, visitez votre clinique pour en savoir plus.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Akouvi prend son courage et parle à Kouèchi

CHOIX 4



Akouvi a fait comprendre à Nadège qu'elle ne voulait pas très vite tomber enceinte après avoir accouché. Elles ont aussi trouvé pourquoi Akouvi devrait parler à son mari du planning familial. Akouvi a maintenant décidé de parler à son mari. Lorsque Kouèchi rentre à la maison le soir, Akouvi essaye de lui parler des méthodes qui marchent et qui leur permettraient d'avoir leur prochain enfant au bon moment. Kouèchi est étonné et se fâche à cause de ça. Il fait semblant de ne pas comprendre ce qu'elle veut dire et commence par lui parler de sa journée difficile. Akouvi essaye de lui en parler de nouveau et il se fâche encore plus.

« Qu'est...ce...que...tu...racontes ? » crie-t-il.
« Est-ce que tu ne veux plus d'enfants? C'est Dieu qui décide, ce n'est pas à nous de choisir. Dieu nous donnera un enfant quand il voudra que nous ayons un autre enfant. » Et Kouèchi

ajoute, « Tu devrais faire ce que je te demande et non me poser des questions ! »

« S'il te plaît pouvons-nous en parler? J'ai peur pour nous, pour toi, pour moi et pour nos enfants » dit Akouvi pour le calmer. « Est-ce que nous ne voulons pas tous les deux ce qui est bien pour nous et pour eux ? » lui demande-t-elle. « Qu'est-ce que tu veux Kouèchi ? » demande-t-elle.

Kouèchi, trop fâché, crie, « Bon, si tu ne veux plus avoir d'enfant, je prendrai une autre femme qui me donnera les enfants dont j'ai besoin. » Il quitte la maison très énervé. Il n'a plus répondu aux questions de sa femme. Il a eu peur. Il cherche à savoir ce qu'elle cache. Pourquoi Akouvi lui demande des choses comme ça? Est-ce qu'elle a ses yeux sur un autre homme? Il a vu d'autres hommes la regarder à des mariages et des fêtes. Akouvi est aussi énervée. Kouèchi ne l'écoute pas. Il ne répond pas à ses questions. Pour elle ce n'est pas normal. Akouvi a peur que ses enfants soient mis de côté par les enfants d'une autre femme.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Cette situation peut-elle avoir lieu ici ?
2. Qu'est-ce qui peut se passer si une femme n'est pas d'accord avec son mari pour faire le planning familial ?
3. Comment pouvez vous régler un problème comme ça avec votre femme ou votre mari ? Qui pourrait vous aider à régler ça ?

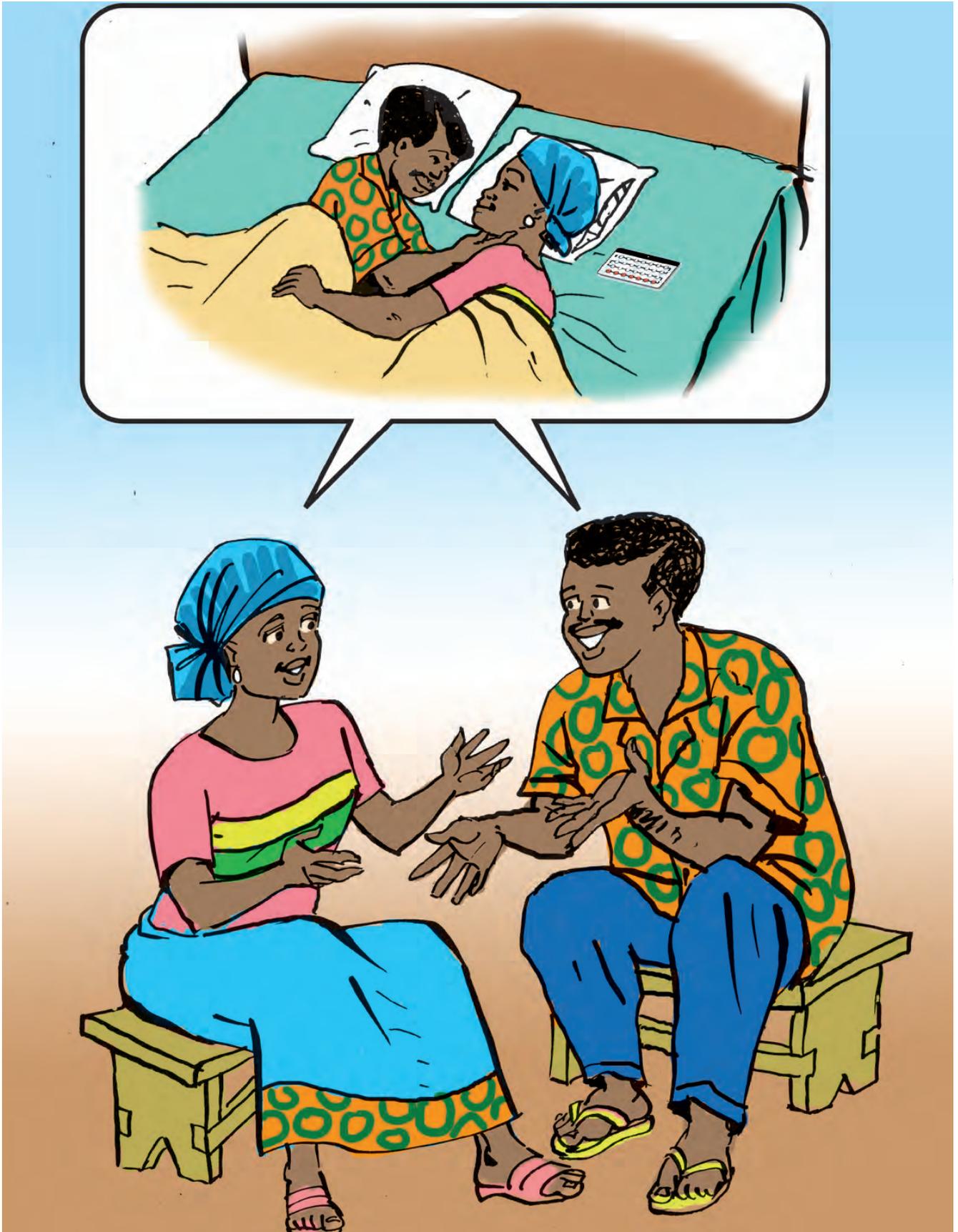
Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Il est peut être difficile de parler à votre mari ou votre femme de planning familial. Maintenant, nous avons beaucoup parlé de comment discuter de ces choses. Réfléchissez et pensez au fait de parler à votre mari ou votre femme sur combien d'enfants vous voulez avoir et si vous voulez faire le planning familial.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Kouèchi et Akouvi comprennent qu'ils peuvent s'entendre!

CHOIX 5



Akouvi avait décidé de dire à son mari Kouèchi qu'elle veut utiliser une bonne méthode de planning familial pour leur famille. Kouèchi s'est beaucoup fâché et il a refusé de parler de cela avec elle. Le lendemain, Kouèchi et son ami Gossou ont causé de ce qui s'est passé. Gossou a demandé à Kouèchi de parler à sa femme. Il lui a fait savoir qu'il parle souvent avec sa femme Nadège de leur famille et qu'il lui demande de dire aussi ce qu'elle a à dire. Les deux hommes se sont dit pourquoi ces causeries sont utiles.

Après quelques jours, Kouèchi a beaucoup réfléchi. D'un côté, il a peur qu'on voit qu'il n'est pas un vrai homme s'il laisse sa femme parler de «ces choses». Il se dit aussi qu'il veut quand même avoir d'autres enfants, surtout un fils. Mais, il a commencé à comprendre ce qui est bon quand une famille n'est pas nombreuse. Il voit déjà ce qui est bon lorsque les enfants n'ont pas les âges très rapprochés et trouve que cela permet à la femme de reprendre toutes ses forces. Il commence à comprendre encore qu'avec l'utilisation du planning familial, il peut avoir tout ce qu'il veut.

Kouèchi rentre à la maison pour parler à Akouvi et lui demander pourquoi elle veut utiliser une méthode de planning familial. Il lui dit qu'il a peur de ce que les autres pourraient penser d'eux et ils pourraient se demander si elle le trompe. Il ne sait même pas ce que les chefs religieux pensent du planning familial et il ne connaît pas beaucoup de choses sur ça. En plus, il voudrait vraiment avoir un autre fils et il a entendu dire qu'Akouvi ne pourrait

plus tomber enceinte si elle fait le planning familial.

Akouvi lui dit ce qu'elle a appris de sa sœur Nadège. Elle dit que les gens racontent qu'avec le planning familial les femmes peuvent ne plus tomber enceinte. Mais, les femmes qui arrêtent d'utiliser un moyen de planning familial tombent encore enceintes de six mois à un an après. Kouèchi est étonné lorsqu'il entend ces choses qu'il ne connaissait pas. Akouvi aussi est surprise de savoir ce que son mari pense de l'utilisation du planning familial. Ils n'avaient jamais parlé de ces choses-là avant.

Ils parlent de ce qu'ils voudraient tous les deux et de ce qui est important pour eux. Ils causent de ce qui est bon pour leur famille en utilisant un moyen pour avoir le nombre d'enfants qu'on veut, quand on le veut. Comme bonnes choses, ils ont trouvé que ça leur permet de pouvoir nourrir la famille, d'habiller leurs enfants et de les envoyer tous au collège. Kouèchi voit aussi qu'Akouvi serait en très bonne santé et elle ne serait pas aussi fatiguée. Ils se souviennent du vieux proverbe qui dit «deux têtes valent mieux qu'une».

Akouvi demande à Kouèchi de chercher beaucoup d'informations avant de choisir la méthode qu'ils vont utiliser. Ils décident de poser des questions à Akugbe qui travaille au centre de santé du village. Akugbe connaît bien son travail et ne leur mentira pas. Ils veulent lui poser des questions sur les différentes méthodes de planning familial.

Kouèchi et Akouvi décident d'aller voir Akugbe le lendemain pour ça.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Chez vous ici, est-ce qu'un homme peut parler de ces choses-là avec sa femme ?
2. Est-ce qu'une femme peut parler de ces choses-là avec son mari ?
3. Est-ce que vous pourriez arriver à parler de ces choses-là avec votre mari ou votre femme ?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Si vous décidez d'utiliser une méthode efficace pour avoir le nombre d'enfants que vous voulez et quand vous les voulez, allez ensemble à la clinique pour savoir plus de choses sur les différentes méthodes et celles qui marchent mieux pour vous.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Akouvi et Kouèchi cherchent à savoir plus de choses sur les moyens d'avoir le nombre d'enfants qu'on veut et quand on le veut

CHOIX 6



Avec les conseils de leurs amis et de la famille, Akouvi et Kouèchi ont finalement parlé ensemble des méthodes de planning familial. Chacun a écouté les idées de l'autre. Le lendemain, Kouèchi et Akouvi vont chez Akugbe qui travaille dans le centre de santé du village. C'est là qu'ils commencent à regretter leur décision de venir la voir. Ils ont peur d'être vus par des voisins et que tout le monde parle d'eux. Ils voulaient repartir quand Akugbe leur dit d'entrer. Akouvi et Kouèchi lui expliquent pourquoi ils sont venus le voir.

Akugbe est très heureuse de leur parler et elle est contente qu'ils soient venus la voir ensemble. Elle leur parle des différentes méthodes qu'il y a. Ils posent beaucoup de questions sur chaque méthode et sur ce que ça peut faire sur la santé d'Akouvi. Ils veulent aussi savoir quand, au plus tôt, ils pourront avoir un autre enfant une fois qu'ils auront arrêté de les utiliser. Akugbe répond, « Il y a plusieurs méthodes qui vous permettront d'être enceinte dès que vous arrêtez de les utiliser, comme les préservatifs, la pilule et le stérilet. Mais si vous prenez la piqure ou l'implant (ce qu'on met sous la peau) il vous faudra quelques mois (de six mois jusqu'à un an) avant de pouvoir tomber enceinte. Vous pourrez toujours avoir un enfant une fois que vous aurez arrêté de les prendre, mais il

faudra quelques mois pour que votre corps se prépare. »

Ils ont aussi posé des questions sur les rumeurs qui circulent sur l'utilisation de ces méthodes. Akouvi dit qu'elle a entendu dire que ces méthodes peuvent causer des problèmes chez la femme et l'empêcher d'avoir une grossesse après. Akugbe répond que « Ces méthodes n'ont aucun danger. Elles n'amènent pas de maladies et n'empêchent pas d'avoir des enfants après. Elles ne donnent pas des jumeaux. Parfois, les piqures ou l'implant peuvent faire que les règles deviennent plus lourdes ou plus légères. Mais, ce changement ne dure pas et disparaît tout seul dans les six mois. De toute façon, vous pouvez revenir me voir si vous avez un problème et nous pourrons le traiter ensemble. Si vous décidez de ne plus vouloir d'enfants, il existe également une méthode que l'homme ou la femme peut utiliser pour ne plus jamais avoir d'enfants. Ce sont les opérations. C'est à vous deux de choisir la méthode que vous trouvez bien pour vous. » Akouvi et Kouéchi ont demandé à Akugbe où ils peuvent acheter les contraceptifs et combien ils coûtent.

Akouvi et Kouéchi savent maintenant ce qu'il faut pour choisir ensemble ou ne pas choisir une méthode de planning familial qui marche. Ils savent aussi comment choisir la meilleure méthode pour eux. Ils se demandent maintenant s'ils vont utiliser une méthode et laquelle ils vont utiliser.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Pourquoi est-il important pour un mari et sa femme d'aller ensemble pour poser des questions sur les méthodes de planning familial ?
2. Pourquoi est-il difficile pour un mari et sa femme d'aller voir un agent de santé dans le village ?
3. Comment les habitants du village peuvent-ils aider les hommes et leurs femmes à utiliser les moyens pour avoir le nombre d'enfant qu'on veut et quand on le veut ?

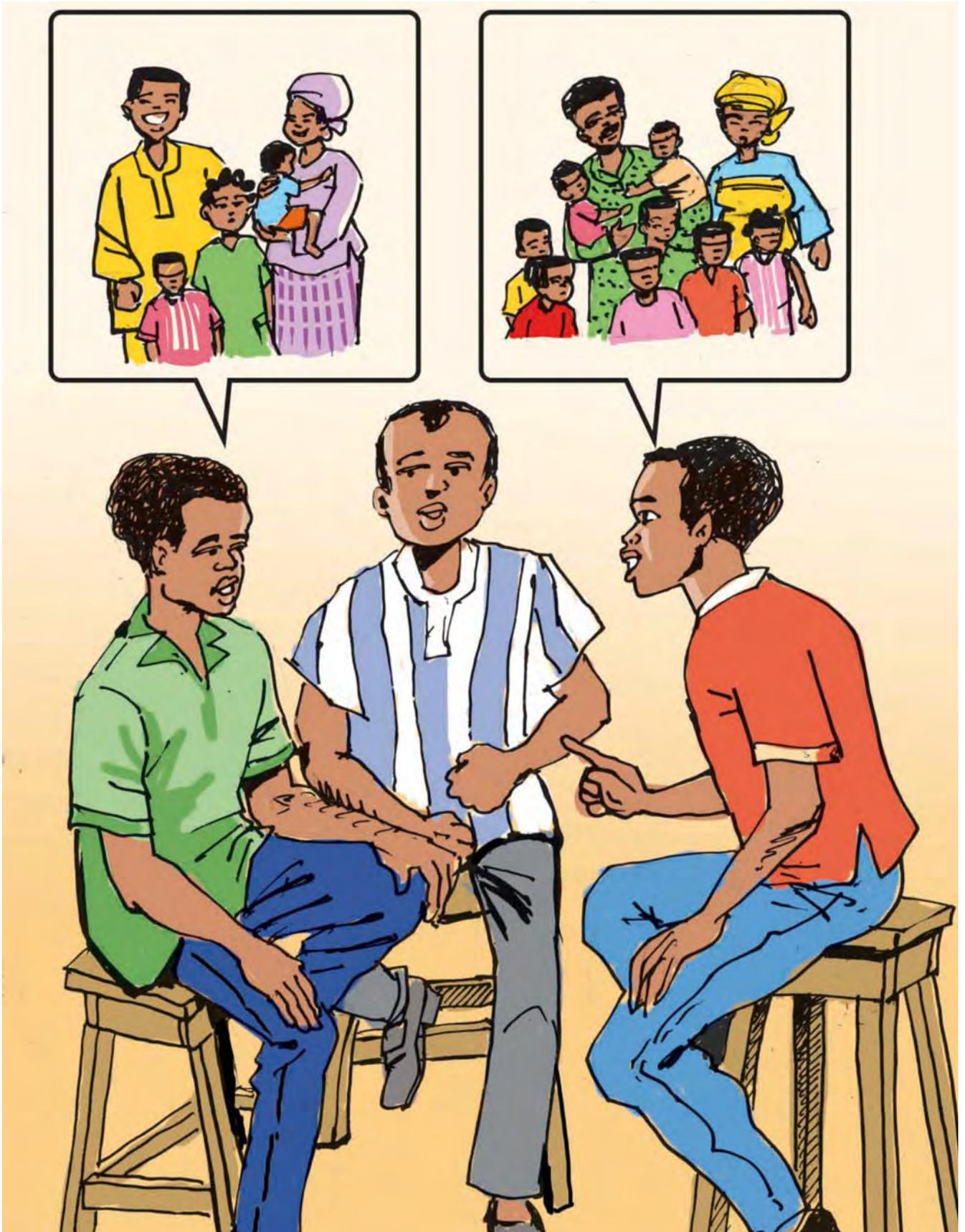
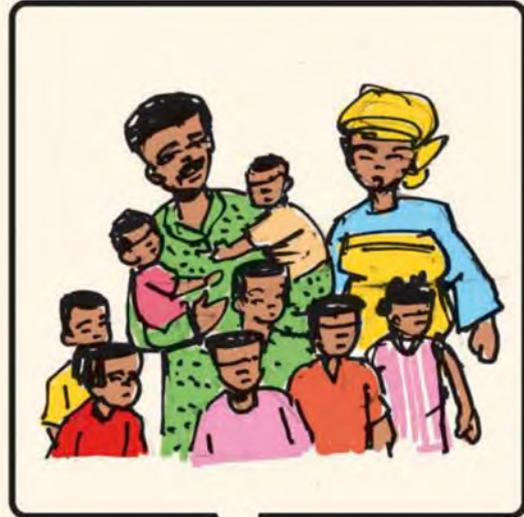
Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Vous êtes déjà sûr que c'est bon d'utiliser un moyen pour avoir le nombre d'enfants qu'on veut et quand on le veut. Comment pourrez-vous faire pour que d'autres personnes qui ne savent pas encore tout ce qu'il faut savoir sur ces choses commencent à penser que c'est une bonne chose ?

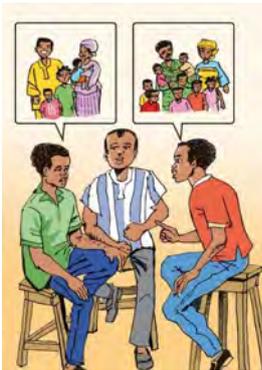


Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



La planification familiale, c'est aussi l'affaire des hommes

CHOIX 7



Bio revient à la maison après une discussion avec des amis sur les bienfaits de la planification familiale. Il invite sa femme Baké pour en discuter.

BIO : Ma chère Baké, comme nous l'avions décidé, nous ne voulons pas avoir un enfant maintenant, je veux discuter avec toi sur ce sujet.

BAKE : Tu reviens encore avec ton histoire de planification familiale? C'est une méthode qui rend infertile la femme, on me l'a dit et j'ai peur que tu me laisse pour aller prendre une autre femme quand je ne serai plus en mesure de faire d'autres enfants.

BIO : Non Baké, je ne te laisserai jamais. J'étais entrain de réfléchir pour notre famille et les problèmes auxquels nous devons faire face pour bien s'occuper de nos enfants. Qu'en penses-tu? Je viens de finir même la discussion avec mes

amis Anago et Koffi dont les femmes sont entrain d'utiliser la planification familiale actuellement.

Tu sais, la planification familiale leur a permis d'espacer les naissances. Ils ont pu économiser plus d'argent pour leur ménage et assurer l'éducation de tous les enfants. En plus on pourra avoir des rapports sexuels librement et Il suffit de retirer la méthode planification familiale quand tu veux, et tu feras encore d'enfant.

BAKE : Ah bon ! Je n'ai jamais su qu'il y a des femmes de mon quartier qui utilisaient la planification familiale. Bio, tu es sûr que je n'aurai pas de problème en utilisant une méthode de planification familiale?

Baké réfléchit un moment puis elle dit, « D'accord Bio, je veux choisir une méthode aussi. Qu'allons-nous faire ? »

BIO : Quand tu seras prête, je vais te prendre sur ma moto, nous irons voir la sage-femme pour avoir des explications et on va choisir une méthode de planification familiale pour notre couple.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Pouvez-vous vous engager dans une conversation comme celle-ci dans votre ménage ? Pour quoi ou pourquoi pas ?
2. Comment des hommes peuvent-ils aborder la discussion de planification familiale avec leurs femmes ?
3. Quelles sont les actions, que les hommes peuvent faire en faveur de la planification familiale, dans la communauté ou avec leurs amis?

Appel à l'action!

🔊 Parlez fort en lisant le texte suivant:

Hommes, allez discuter avec des amis et d'autres hommes, sur les bienfaits de la planification familiale. Femmes, encouragez vos maris à discuter de la planification familiale avec leurs amis.

ANNEXE A

Cartes d'histoire - Appui

Cartes d'histoire - Choix

Cartes d'activités



Comment utiliser les Fiches d'activité



POURQUOI FAIRE LES ACTIVITÉS ?

- Pour aider votre famille ou des amis à parler des méthodes modernes de la planification familiale ou des moyens d'espacer les naissances.
- Pour enseigner certains faits sur la planification familiale et aider les personnes à partager ce qu'elles ont appris.
- Ces activités sont amusantes à faire !

QUAND FAIRE LES ACTIVITÉS ?

Vous pouvez faire les activités:

- Au début ou à la fin d'une réunion ordinaire.
- Au cours d'une réunion spéciale, uniquement pour ces activités.
- Avec vos amis et votre famille.

OÙ FAIRE LES ACTIVITÉS ?

Vous pouvez faire ces activités dans tous les endroits où les gens se réunissent:

- Dans un lieu public, comme une église ou un endroit communautaire.
- Dans un lieu privé, comme la maison ou la concession de quelqu'un.
- En plein air, comme un terrain de foot ou sous un arbre.
- Dans n'importe quel endroit où 2 ou 3 personnes veulent parler ensemble de planning familial.



COMMENT UTILISER LES ACTIVITÉS ?

Chaque fiche a 5 parties:

- **LES OBJECTIFS:** Cette partie explique le but de l'activité.
- **LES PRÉPARATIONS:** Cette partie explique ce que tu dois faire avant de commencer l'activité.
- **LES CONSEILS:** Cette partie te donne des conseils sur comment mener l'activité.
- **LES DIRECTIVES:** Cette partie te donne des instructions pour mener l'activité.
- **APPEL À L'ACTION:** Cette partie te donne un message à lire à la fin de l'activité.

COMMENT BIEN MENER LES ACTIVITÉS ?

Lisez les instructions attentivement avant de commencer l'activité.

Avant de commencer l'activité, annoncez au groupe certaines règles de base :

- Tout le monde doit avoir le droit de parler.
- Respectez les avis des autres personnes. Tout le monde doit se sentir à l'aise et ne pas être jugé pour quelque chose qu'ils ont dit.
- Tout ce qui a été dit pendant l'activité doit rester privé sauf si celui ou celle qui a parlé vous dit que vous pouvez en parler avec d'autres personnes.



MONTREZ



DEMANDEZ



ORGANISEZ



DISCUTEZ



LISEZ ou DIRIGEZ



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Mieux vous connaître

Activité 1: Discussions en petits groupes



LES OBJECTIFS

- Mieux vous connaître.
- Partager des informations sur la planification familiale (moyens pour avoir le nombre d'enfants qu'on veut quand on les veut).
- Discuter de comment les gens parlent entre eux de la planification familiale.
- Ecouter les personnes qui ne sont pas habituées à parler en public.



LES CONSEILS

- Parlez fort (à voix haute) pour que tout le monde puisse vous entendre.
- Demandez aux participants s'ils ont compris ce que vous avez lu. S'ils n'ont pas compris expliquez-leur encore une fois.
- Vérifiez bien que tout le monde ait parlé et invitez ceux qui n'ont rien dit à donner leur avis.



LES PRÉPARATIONS

Lis la fiche en entier avant de commencer l'activité.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

PARTIE 1: Activité en petits groupes

- 👁️ **Montrez** l'image aux participants.
- 👂 **Demandez-leur** décrire ce qu'ils voient.

📖 **Organisez l'activité.** Demandez aux participants de se regrouper en petits groupes de 3 personnes. **Expliquez** que chaque petit groupe peut s'éloigner un peu pour que les autres ne les entendent pas parler.

🗣️ **Parlez fort en lisant** ce texte :

Aujourd'hui nous parlerons de nos familles et de comment aider chaque famille pour qu'elle puisse avoir le nombre d'enfants qu'elle veut quand elle le veut. Je vais vous lire trois questions. Dans chaque petit groupe, discutez entre vous.

Chaque membre de votre groupe doit parler. Nous parlerons de choses secrètes. Personne n'a le droit de raconter ce qui a été dit sauf si la personne qui a parlé vous a autorisé à le faire.

🗣️ **Lisez fort** les questions suivantes. Laissez un peu de temps après chaque question pour que les membres des groupes puissent en discuter.

Est-ce que les maris et les femmes parlent souvent de la planification familiale ensemble? Pourquoi ou pourquoi pas?

Que pensez-vous des maris et des femmes qui parlent de la planification familiale ensemble?

Comment le fait de parler de la planification familiale peut changer les rapports entre un mari et une femme?

PARTIE 2: Activité en grand groupe

🗣️ **Réunissez** les participants en un seul groupe, lisez à haute voix les questions suivantes et échangez vos points de vue. Laissez 2 à 3 personnes répondre à chaque question.

Quels sont les avantages si un mari et une femme parlent ensemble de la planification familiale?

Pourquoi il peut être difficile de parler de ces choses?

Qu'est-ce qui peut aider un mari et sa femme à parler ensemble de la planification familiale?

- 👁️ **Montrez** une dernière fois l'image à tout le monde
- 👂 **Demandez-leur** ce qu'ils voient maintenant

🗣️ **Lisez fort** ce texte :

Les maris et les femmes doivent discuter de combien d'enfants ils veulent, de quand ils le veulent, du nombre d'années à laisser entre les enfants et aussi comment éviter les grossesses non désirées pour le bien de leur famille. Le couple vit très heureux quand le mari et sa femme parlent ensemble de tout ce qui concerne leur famille.

PARTIE 3: Appel à l'action!

- 🗣️ **Parlez fort en lisant** ce qui suit:
Cette semaine, essayez de parler avec votre femme ou votre mari de la planification familiale. La prochaine fois que le groupe se réunira, vous pourrez raconter ce qui s'est passé



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Avoir des enfants

Activité 2: D'accord ou pas d'accord



L'OBJECTIF

Parler de nos différentes valeurs et préférences pour les naissances et la planification familiale.



LES CONSEILS

- Pour cet exercice, la participation doit être volontaire
- Encourager les participants à écouter sans donner d'orientation
- L'appui d'un agent de santé serait un avantage. Au cas contraire encourager les gens à aller s'informer au Centre de Santé.
- Les catalyseurs ne doivent pas donner d'information sur la planification familiale



LES PRÉPARATIONS

- Lisez la fiche en entier avant de commencer l'activité.
- Vous pouvez demander à un autre sans donner de l'importance de vous aider à animer cette activité, de préférence une personne du sexe opposé.
- Il est préférable de n'avoir pas plus de 20 personnes pour cette activité.
- Il est préférable de séparer les femmes et les hommes pour cette activité. Dès que la confiance s'installe, ils discuteront de ces choses ensemble.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

PARTIE 1: Activité

Demandez au groupe d'échanger pendant quelques minutes sur des actions personnelles entreprises depuis la dernière réunion.

Montrez l'image aux participants.

Demandez-leur décrire ce qu'ils voient sur l'image.

Organisez et expliquez l'activité en lisant le texte à haute voix.

Aujourd'hui nous parlerons de la communication entre couples et les valeurs autour de la fertilité. Je vais lire un texte. Ceux qui sont d'accord avec le texte, iront à 3m sur ma droite, c'est le côté « d'accord ». Ceux qui ne sont pas d'accord, iront à 3m sur ma gauche, c'est le côté « pas d'accord ». Ceux qui ne sont ni d'accord ni pas d'accord resteront au milieu. Ensuite, expliquez pourquoi vous êtes d'accord ou pas d'accord avec le texte.

Respectez le choix de chacun. L'objectif n'est pas de convaincre, mais d'écouter ce que pensent les autres et partager les idées.

Demandez s'ils ont compris. Si non, expliquez-leur encore une fois.

Dirigez l'activité. Choisissez 2-3 énoncés de la liste ci-dessous. Lisez et répétez chaque énoncé pour être sûr que tout le monde ait bien compris.

- Après chaque énoncé, accordez une minute aux participants pour qu'ils choisissent leur côté.
- Demandez à 2 ou 3 personnes de chaque côté d'expliquer leur choix.

Énoncé 1: *Une femme qui a donné naissance à un enfant garçon a plus de valeur.*

Énoncé 2: *Si une femme utilise des méthodes de planification familiale en secret, c'est qu'elle se prostitue.*

Énoncé 3: *C'est seulement l'homme qui peut décider quand faire ou arrêter la planification familiale.*

Énoncé 4: *Un homme est respecté même s'il a peu d'enfants.*

Énoncé 5: *Une femme peut refuser de faire l'amour avec son mari.*

PARTIE 2: Discussion

Parlons maintenant de ce que nous avons appris de cette activité.

Discutez des questions suivantes. Demandez à 2 ou 3 personnes de répondre à chaque question.

Pourquoi certaines personnes pensent qu'il faut avoir beaucoup d'enfants pour être respecté?

Est-il facile ou difficile pour une femme de parler de planning familial ou des rapports sexuels avec son mari? Expliquez. Et pour le mari ?

Montrez une dernière fois l'image à tout le monde et.

Demandez-leur ce qu'ils voient.

Lisez fort :

Pour la planification familiale, les gens n'ont pas la même vision quand il s'agit du nombre d'enfants et de quand ils veulent les avoir.

Beaucoup de naissances font prendre conscience aux femmes et aux hommes. Les gens ne voient pas de la même manière la femme et l'homme qui a peu ou pas d'enfants.

Quand le mari et la femme se font confiance, ils peuvent prendre ensemble la meilleure décision sur la planification de leur famille sans donner de l'importance à ce que les autres disent.

PARTIE 3: Appel à l'action!

Parlez fort en lisant ce qui suit:

Cette semaine, parlez avec les membres d'autres groupes, vos amis ou votre famille. Vous pouvez aussi parler avec d'autres personnes au sujet de la planification familiale. La prochaine fois que le groupe se réunira, vous pourrez dire aux autres ce qui s'est passé.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



La planification familiale

Activité 3: Vrai ou faux



L'OBJECTIF

Nous aider à connaître la vérité sur la planification familiale.



LES CONSEILS

- Parlez à *voix haute* pour que tout le monde entende bien.
- Faites parler tout le monde, mêmes les gens timides.
- La participation d'un agent de santé serait un avantage au cas contraire encourager les gens à aller s'informer des méthodes PF au Centre de Santé.
- On n'attend pas que les catalyseurs soient des experts en planification familiale.



LES PRÉPARATIONS

- Lisez la fiche en entier avant de commencer l'activité.
- Pour cette activité, demandez l'aide d'un relais ou d'un autre agent de la santé qui connaît la planification familiale.
- Étudiez les énoncés avec le relais pour vérifier que vous connaissez la bonne réponse.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

PARTIE 1: Activité

- 🗨️ **Parlez** de ce qui s'est passé depuis la dernière réunion.
- 🗣️ **Demandez** au groupe d'échanger pendant quelques minutes sur des actions personnelles entreprises depuis la dernière réunion
- 👁️ **Montrez** l'image aux participants.
- 🗣️ **Demandez-leur** décrire ce qu'ils voient.
- 🗣️ **Lisez à haute voix** ce texte:
Aujourd'hui nous discuterons pour améliorer nos connaissances sur la planification familiale qui est moyen pour contrôler et gérer les naissances. Je vais vous lire quelques énoncés et vous me direz selon vous si c'est VRAI ou FAUX.
- 🗣️ **Demandez** aux participants s'ils ont compris. Si non, expliquez-leur encore une fois.
- 🗣️ **Dirigez** l'activité en Choissant 3 - 4 énoncés parmi la liste ci-dessous. Lisez chaque énoncé et demandez aux participants de vous dire si c'est Vrai ou Faux. Laissez les groupes exprimer quelques idées. Reprenez la question et lisez la bonne réponse. S'il y a encore de questions, dirigez les vers les agents de santé. Faites la même chose pour chaque énoncé.

Énoncé 1: *Pratiquer la planification familiale amène la femme à ne plus avoir d'enfants ou accoucher des enfants malformés.*

Réponse: *Faux. Les méthodes de planification familiale sont sans danger pour la mère et les futurs bébés. Si elle le veut, la femme tombe enceinte après avoir arrêté la planification familiale.*

Énoncé 2: *Une femme ne peut pas tomber enceinte tant que son bébé est tout petit et tète le lait.*

Réponse: *Faux. Une femme qui allaite peut tomber enceinte, si elle fait l'amour sans se protéger.*

Énoncé 3: *Les femmes que les pilules et les injections rendent malades peuvent utiliser le stérilet comme moyen pour ne pas tomber enceinte.*

Réponse: *Vrai. Le stérilet n'a pas les produits chimiques. Les femmes qui utilisent le stérilet ont parfois des règles plus lourdes.*

Énoncé 4: *Une femme peut utiliser le Collier du Cycle pour empêcher une grossesse sans que son mari le sache.*

Réponse: *Faux. Parce qu'elle doit s'entendre avec son mari pour ne pas avoir de relations pendant la période de fécondité sans préservatif*

Énoncé 5: *Les changements de règles qu'on observe quand on prend la forme injectable, la pilule ou l'implant peuvent empêcher la fertilité dans l'avenir.*

Réponse: *Faux. Les changements de règles sont normaux et n'ont aucune influence sur la fertilité après qu'on laisse la planification familiale.*

PARTIE 2: Discussion

- 🗣️ **Lisez fort** ce qui suit :
Parlons maintenant de ce que nous avons appris de cette activité.
- 🗨️ **Demandez** 2 à 3 personnes de répondre à chaque question qui suit :
Avez-vous été surpris(e) de quelque chose que vous avez appris sur la planification familiale ? Quoi ?
Pourquoi est-il important que les gens connaissent la vérité sur la planification familiale ?
Comment pouvez-vous avoir plus d'information sur la planification familiale ?
- 👁️ **Montrez** une dernière fois l'image à tout le monde et
- 🗣️ **Demandez-leur** ce qu'ils voient.
- 🗣️ **Lisez fort** :
Il est bon de savoir la vérité sur la planification familiale car elle est sans danger pour la mère et l'enfant. Elle nous permet d'organiser les naissances en prenant les bonnes décisions. En cas de doute demandez conseil auprès d'un agent de santé ou d'un pharmacien. Dans votre lieu de vie, enseignez la vérité sur la planification familiale si vous entendez dire du faux.

PARTIE 3: Appel à l'action!

- 🗣️ **Parlez fort en lisant** ce qui suit:
Choisissez une personne ou un groupe avec qui vous aimeriez parler de ce que vous avez appris. Vous pouvez aussi obtenir des informations supplémentaires auprès du centre de santé de votre localité. La prochaine fois que le groupe se réunira, vous pourrez raconter aux autres ce qui s'est passé.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Ma chère tante

Activité 4: Discussions en petits groupes



L'OBJECTIF

Apprendre à donner des conseils aux femmes sur comment parler de la planification familiale avec leurs maris.



LES CONSEILS

- Parlez fort (à voix haute) pour que tout le monde puisse vous entendre.
- Demandez aux participants s'ils ont compris ce que vous avez lu. S'ils n'ont pas compris expliquez-leur encore une fois.
- Vérifiez bien que tout le monde a parlé, encouragez les femmes et les filles et ceux qui n'ont rien dit à donner leur avis.



LES PRÉPARATIONS

- Lisez la fiche en entier avant de commencer l'activité.
- Vous pouvez demander à un autre catalyseur de vous aider à animer cette activité, de préférence une personne du sexe opposé.
- Il est préférable de n'avoir pas plus de 20 personnes pour cette activité.
- Il est préférable de séparer les femmes et les hommes pour cette activité afin qu'ils ou elles se sentent à l'aise pour parler de ces choses.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

PARTIE 1: Activité

- **Parlez** de ce qui s'est passé depuis la dernière réunion.
- **Demandez** au groupe si quelqu'un a quelque chose de nouveau à dire aux autres. Laissez aux participants le temps de se parler pendant quelques minutes.
- **Montrez** l'image aux participants.
- **Demandez-leur** décrire ce qu'ils voient là-dessus.
- **Organisez** l'activité. Demandez aux participants de se regrouper en petits groupes de 3 personnes. **Expliquez** que chaque petit groupe peut s'éloigner un peu pour que les autres ne les entendent pas parler.
- **Parlez fort en lisant** ce qui suit.
Je vais vous lire l'histoire de Claudine qui demande conseil à sa tante.

Claudine va voir sa tante : Tantie, comme tu le sais j'ai trois enfants que j'adore et je veux pouvoir bien les garder mais j'ai peur de tomber enceinte maintenant car nous n'aurons pas assez de quoi les nourrir, les soigner, les vêtir et les instruire.

J'évite d'avoir les rapports sexuels les jours où je pense que je peux tomber enceinte. Des fois, je fais semblant d'être malade, ou alors je pars rester un peu chez ma sœur, j'utilise aussi la méthode traditionnelle de la ceinture. L'autre fois j'avais fais la même chose mais je suis tombée enceinte quand même.

L'agent de santé du dispensaire m'a conseillé plusieurs méthodes de planification familiale : la pilule, l'injection, le stérilet et même le Collier de Cycle qui permet de savoir les jours où je peux tomber enceinte.

J'ai besoin de ton aide car je ne peux rien faire sans en avoir parlé avec Charles mon mari. Je voudrais parler à

Charles de toutes ces différentes méthodes sans le fâcher pour qu'on puisse choisir ensemble une méthode. Mais nous ne parlons jamais de ces choses-là.

- **Demandez** aux participants s'ils ont des questions et répondez à leurs questions.
- **Parlez fort en lisant** l'histoire encore une fois.

PARTIE 2: Discussion

- **Parlez fort en lisant** ce qui suit.
Dans votre petit groupe, vous avez 10 minutes pour discuter des conseils que vous donneriez à Claudine.
 1. *Parlez de comment elle pourrait expliquer que la planification familiale est une bonne chose pour sa famille.*
 2. *Parlez aussi de comment Charles pourrait réagir et de comment Claudine pourrait faire face à sa réaction.*
- **Demandez** aux participants de se regrouper en un seul groupe.
- **Discutez** des questions suivantes. Parlez fort en lisant chaque question. Demandez à 2 ou 3 personnes de répondre à chaque question. Encouragez les membres du groupe à répondre aux questions des autres.
Quels sont les conseils que vous donneriez à Claudine sur la manière de commencer la discussion avec son mari sur la planification familiale ?
Pourquoi certains hommes sont-ils contre la planification familiale ?
Qu'est-ce qui pourrait-vous empêcher de donner des conseils à Claudine ? Pourquoi ?

- **Montrez** encore une fois l'image à tout le monde.
- **Demandez-leur** ce qu'ils voient maintenant.

PARTIE 3: Appel à l'action!

- **Parlez fort en lisant** ce qui suit:
Il est parfois difficile de parler avec votre mari ou votre femme des choses comme la planification familiale. Vous pouvez commencer à parler de la planification familiale en parlant de comment faire pour mieux nourrir, habiller et payer les frais de scolarité des enfants. Ce genre de discussion peut renforcer les rapports du couple. D'autres femmes, et même des hommes du village ont peut-être besoin de conseils comme ceux que vous avez donnés à Claudine. Essayez de parler à une personne de ce que nous avons dit pendant cette activité. La prochaine fois que le groupe se réunira, vous pourrez raconter aux autres ce qui s'est passé.



Répondre aux besoins non satisfaits en matière de planification familiale



Qui peut nous appuyer?

Activité 5: Jeu de rôle



L'OBJECTIF

Identifier des personnes qui peuvent nous aider à utiliser la planification familiale et s'entraîner à leur parler.



LES CONSEILS

- Parlez fort (à voix haute) pour que tout le monde puisse vous entendre.
- Vérifiez bien que tout le monde a parlé, y compris les gens timides, les femmes et les filles.



LES PRÉPARATIONS

- Lisez la fiche en entier avant de commencer l'activité.
- Vous pouvez demander à un autre catalyseur de vous aider à animer cette activité, de préférence une personne du sexe opposé.
- Préparez-vous à jouer le rôle de jeunes courageux et de personnes plus âgées qui veulent parler de parler de la planification familiale.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

PARTIE 1: Jeu de rôle avec un partenaire

- 🗨️ **Parlez** de ce qui s'est passé depuis la dernière réunion.
- 👁️ **Demandez** au groupe d'échanger pendant quelques minutes sur des actions personnelles entreprises depuis la dernière réunion
- 👁️ **Montrez** l'image aux participants.
- 🗣️ **Demandez-leur** décrire ce qu'ils voient
- 🗣️ **Parlez puis lisez à haute voix** le texte suivant :

Dans la vie, nous demandons conseil à des amis, des voisins, des aînés. Réfléchissons à la planification familiale et le choix d'avoir des enfants. Aimerez-vous parler à une personne?

Je vais lire l'histoire de Chère Tantie que nous connaissons et deux à deux nous allons jouer les rôles de cette histoire.

- 🗣️ **Demandez** aux participants s'ils ont compris. Si non, expliquez-leur à nouveau.
- 🗣️ **Dirigez l'activité**
 1. Mettre les participants par pair c'est-à-dire par 2.
 2. Lire Chère Tantie :

Claudine va voir sa tante : Tantie, comme tu le sais j'ai trois enfants que j'adore et je veux pouvoir bien les garder mais j'ai peur de tomber enceinte maintenant car nous n'aurons pas assez de quoi les nourrir, les soigner, les vêtir et les instruire.

J'évite de faire l'amour les jours où je pense que je peux tomber enceinte. Des fois, je fais semblant d'être malade, ou alors je pars rester un peu chez ma sœur, j'utilise aussi la méthode traditionnelle de la ceinture. L'autre fois j'avais fais la même chose et je suis tombée enceinte quand même.

L'agent de santé du dispensaire m'a conseillé plusieurs méthodes de planification familiale : la pilule, l'injection, le

stérilet et même le Collier de Cycle qui permet de savoir les jours où je peux tomber enceinte.

J'ai besoin de ton aide car je ne peux rien faire sans en parler avec Charles mon mari. Je voudrais parler à Charles de toutes ces différentes méthodes sans le fâcher pour qu'on puisse choisir ensemble une méthode. Mais nous ne parlons jamais de ces choses-là.

3. Discutez avec votre partenaire, l'un pour jouer le rôle de Claudine, l'autre celui de Tantie, le conseiller dans la vie réelle.
4. Comme Claudine et Tantie, pratiquer la demande de conseil autour de la communication avec le mari / la femme sur l'utilisation du Planning Familial.

PARTIE 2: Discussion

- 🗣️ **Lisez fort** ce qui suit :
Parlons de ce que nous avons appris de cette activité.
- 🗨️ **Demandez** 2 à 3 personnes de répondre à chaque question qui suit :
Comment était votre expérience de demandeur de conseil ? Pour quoi c'était facile ou difficile ?
Est-ce qu'il est difficile pour vous de trouver quelqu'un auprès de qui prendre des conseils? Pourquoi ?
Qu'est-ce qui pourrait vous aider à parler de la planification familiale avec vos aînés ?

- 👁️ **Montrez** encore une fois l'image à tout le monde.
- 🗣️ **Demandez-leur** ce qu'ils voient maintenant.

- 🗣️ **Parlez fort en lisant** ce texte.

Dans la vie, notre famille, nos amis, nos aînés plus sages nous donnent de bons conseils sur des sujets qu'ils maîtrisent mais aussi ils nous poussent à l'erreur quand ils n'ont pas la bonne information. Nous devons analyser et discuter des conseils avec plusieurs personnes car les bonnes décisions en santé améliorent la vie d'une communauté.

PARTIE 3: Appel à l'action!

- 🗣️ **Parlez fort en lisant** le texte suivant:
Parlez de la planification familiale avec quelqu'un à qui vous pouvez vous confier. Faites attention à comment cette personne peut ou non vous faire changer d'avis sur la planification familiale. La prochaine fois que le groupe se réunira, vous pourrez dire aux autres ce qui s'est passé.

ANNEXE B

**Méthodes de la Planification Familiale:
une Aide-Mémoire pour les Facilitateurs
et les Superviseurs**



ANNEXE B

LES MÉTHODES DE PLANIFICATION FAMILIALE: UN AIDE-MÉMOIRE POUR LES FACILITATEURS ET SUPERVISEURS

La planification familiale : l'ensemble des méthodes qui permettent d'avoir le nombre d'enfants qu'on veut quand on le veut

Avec ce document, tu pourras comprendre ce que sont:

1. Les pilules contraceptives orales combinées ("la pilule")
2. Le dispositif intra-utérin (DIU/ou le stérilet)
3. Les contraceptifs injectables
4. Les implants (Norplant ou Jadelle)
5. Les préservatifs masculins
6. Les préservatifs féminins
7. La contraception d'urgence
8. La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)
9. La méthode des jours fixes ou méthode de collier
10. La méthode de glaire cervicale

Les pilules contraceptives orales combinées

Qu'est-ce que c'est ?

- Elles sont généralement appelées "la pilule". La pilule est un comprimé (médicament) que les femmes avalent chaque jour pour ne pas tomber enceinte.
- Tu entendras aussi parler de pilule contraceptive, pilule à progestatif seul ou pilule minidosée. C'est une sorte de pilule qui peut être utilisée sans danger par les femmes qui donnent le sein à leur bébé. La façon d'utiliser la pilule minidosée est un peu différente. Il faut demander conseil à un agent de santé avant de l'utiliser.

Est-elle efficace ?

Oui. Mais comme certaines femmes n'utilisent pas toujours la pilule comme il le faut, il peut arriver qu'environ 8 femmes sur 100 utilisant la pilule tombent enceintes pendant la première année où elles l'utilisent.

Comment ça marche ?

La pilule fait que l'œuf (l'ovule) qui doit être libéré par la femme et que le spermatozoïde doit rencontrer pour que cela se transforme en bébé, ne se libère pas. Comme cela, si le spermatozoïde n'a pas d'œuf (d'ovule) à rencontrer, la femme ne peut pas devenir enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment la pilule ? Parce que :

- La pilule est sans danger et efficace pour ne pas tomber enceinte.

- Elle peut donner des règles plus légères, qui arrivent toujours au moment où elles doivent arriver et qui font moins mal.
- Elle peut donner à la femme une peau lisse.
- Elle permet à la femme d'être enceinte immédiatement après avoir arrêté de prendre la pilule.
- Elle diminue la possibilité d'attraper le cancer qui touche aux organes reproductifs (c-à-d les parties qui permettent à la femme d'avoir des rapports sexuels et d'accoucher).
- Une femme peut cesser d'utiliser les comprimés à tout moment sans avoir besoin de l'aide d'un agent de santé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la pilule ? Parce que :

- Une femme doit prendre les comprimés tous les jours pour qu'ils soient efficaces.
- Il est quelque fois difficile de prendre un comprimé sans que les gens vous voient le prendre.
- La pilule peut amener des changements au niveau des règles même s'ils sont sans danger.
- La pilule peut parfois donner des maux de tête, des seins qui font mal, et faire grossir.
- Il faut toujours avoir une réserve de comprimés, ce qui est parfois difficile si la clinique ou la pharmacie n'en n'a plus à son niveau.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes de tout âge peuvent prendre la pilule, même les adolescentes.
- Les femmes qui ne sont pas mariées peuvent prendre la pilule.
- Les femmes qui ont des enfants et celles qui n'ont pas encore eu d'enfants peuvent prendre la pilule.
- Les comprimés ne s'accumulent pas dans le corps de la femme. Ils se dissolvent chaque jour.
- La pilule ne change pas le comportement sexuel de la femme.
- La pilule n'empêche pas une femme ou une adolescente d'avoir des enfants après.
- La pilule ne provoque pas d'avortements. Elle ne cause pas de la naissance d'enfants malformés. Elle n'est pas la cause de la naissance de jumeaux, triplés, etc....
- Il est important d'essayer de trouver une façon de se rappeler de prendre le comprimé. On peut par exemple le prendre tous les jours au moment où l'on veut faire sa toilette ou bien, le soir lorsqu'on veut se coucher ou pendant le repas du soir.
- Si on oublie de prendre la pilule, il faut prendre un comprimé dès qu'on se rappelle et utiliser une méthode de secours comme les préservatifs jusqu'à commencer une autre plaquette de pilules.
- La pilule ne protège pas contre les infections sexuellement transmises (IST) – maladies qu'on attrape par le sexe - et le VIH (SIDA).

Le dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet

Qu'est-ce que c'est ?

Le DIU est encore appelé stérilet. Il est un petit appareil en plastique et en cuivre qui est posé au fond de l'utérus et permet de ne pas tomber enceinte pendant 12 ans.

Est-il efficace ?

Le Stérilet ne se détache pas souvent de lui-même. Il marche bien la grande majorité du temps. C'est pourquoi seulement 1 femme ou moins sur 100 utilisant le stérilet peut tomber enceinte au cours de la première année de son utilisation.



Comment ça marche ?

Le stérilet tue les spermatozoïdes dans le sperme avant leur rencontre avec l'ovule de la femme.

Pourquoi certaines personnes aiment le stérilet ? Parce que

- C'est une méthode sans danger qui est efficace qui permet de ne pas tomber enceinte pendant 12 ans.
- Une fois que le stérilet est placé dans l'utérus, la femme n'a plus rien à faire d'autre pour ne pas tomber enceinte. Elle n'a pas besoin de se rappeler de quoi que ce soit.
- On ne peut pas voir ou sentir le stérilet, donc personne ne sait qu'une femme en a un.
- Une femme peut tomber enceinte aussitôt qu'un agent de santé enlève le stérilet de son utérus.
- Une fois que le stérilet est posé, il n'y a plus d'argent à payer en plus.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas le stérilet ? Parce que

- Le stérilet doit être posé et retiré par un agent de santé.
- Poser et enlever un stérilet peut parfois mettre mal à l'aise.
- Certaines femmes peuvent avoir des règles plus lourdes avec le stérilet et ont des crampes et des douleurs pendant les premiers trois ou six mois. Mais cela s'arrange avec le temps.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes qui n'ont jamais été enceintes ou qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser le stérilet.
- Le stérilet peut être utilisé par des femmes de tout âge, même les adolescentes.
- Une fois le stérilet retiré, une femme peut tomber enceinte en même temps.
- Le stérilet ne fait pas qu'une femme n'arrive plus à faire des enfants.
- Le stérilet ne fait pas qu'une femme accouche d'enfants mal formés.
- Le stérilet ne donne pas le cancer.
- Le stérilet ne se déplace pas vers le cœur ou le cerveau.
- Une femme peut vérifier que le stérilet est toujours en place en essayant de toucher la ficelle à l'entrée de l'utérus.
- Le stérilet ne fait pas mal et ne gêne pas pendant l'acte sexuel.
- Le stérilet peut être utilisé pendant l'allaitement.
- Une femme peut faire des travaux difficiles comme aller aux champs ou les travaux domestiques même si on lui a placé un stérilet.
- Le stérilet ne protège pas contre les IST (maladies qu'on attrape par le sexe) et le VIH (SIDA).
- Le stérilet peut être retiré à n'importe quel moment pendant les 12 ans de son efficacité si la femme décide qu'elle veut tomber enceinte

Les contraceptifs injectables

Qu'est-ce que c'est ?

Les contraceptifs injectables sont une piqûre faite à la femme pour qu'elle ne tombe pas enceinte. Il y a beaucoup de types de contraceptifs injectables. Cette fiche parle de la piqûre qu'on fait à la femme tous les trois mois et qui est souvent appelée l'AMPR ou Depo-Provera. Il y a peut-être d'autres types de piqûre dans ta communauté. Demande des informations chez ton agent de santé.



Sont-ils efficaces ?

Comme les femmes oublient souvent de reprendre la piqure après les trois mois, ou bien n'ont pas les moyens de se faire piquer au bon moment, environ 3 femmes sur 100 utilisant les injectables peuvent tomber enceinte pendant la première année de son utilisation.

Comment ça marche ?

Les injectables font que l'œuf (l'ovule) qui doit être libéré par la femme et que le spermatozoïde doit rencontrer pour que cela se transforme en bébé, ne se libère pas. Comme cela, si le spermatozoïde n'a pas d'œuf (d'ovule) à rencontrer, la femme ne peut pas devenir enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment les injectables ? Parce que :

- Les injectables sont sans danger et efficaces pour empêcher une grossesse.
- Presque tous les agents de santé peuvent faire ces piqures.
- Pendant les trois mois, la femme n'a rien à faire d'autre et n'a pas besoin de se rappeler de quoi que ce soit.
- Personne ne peut savoir qu'une femme utilise un injectable.
- Les règles deviennent très légères et souvent cessent après un an d'utilisation. Les règles reprennent dès que la femme cesse de se faire piquer.
- Les injectables peuvent être utilisés en allaitant un bébé à partir de six semaines après la naissance de l'enfant.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les injectables ? Parce que :

- Des changements au niveau des règles peuvent se produire et elles peuvent parfois cesser.
- Un plus grand appétit peut faire grossir.
- Après avoir arrêté de prendre les piqures, cela pourra prendre 6 à 12 mois pour devenir enceinte.
- Une femme doit se rappeler de se rendre chez l'agent de santé tous les trois mois pour recevoir la piqure.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes qui n'ont jamais été enceintes ou qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser les injectables.
- Les injectables sont sans danger et peuvent être utilisés par des femmes de tout âge, même les adolescentes.
- Les injectables ne font pas qu'une femme n'arrive plus à faire des enfants.
- Une femme peut utiliser des injectables si elle n'est pas mariée.
- Les injectables peuvent faire que les règles n'arrivent plus, mais ce n'est pas dangereux pour la femme. Le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme et ne pose aucun autre problème. Les injectables peuvent même aider les femmes qui souffrent d'anémie. Certaines femmes aiment le fait de ne pas avoir des règles tous les mois.
- Les injectables ne protègent pas contre les IST (maladies qu'on attrape par le sexe) et le VIH (SIDA).

Les implants

Qu'est-ce que c'est ?

Les implants (Norplant ou Jadelle) sont des petits bâtonnets souples qui sont placés sous la peau du haut du bras de la femme et qui peuvent empêcher une grossesse pendant 3 à 5 ans selon le type d'implant.

Sont-ils efficaces ?

Comme il est rare que les implants sortent d'eux-mêmes ou qu'ils soient défailants, seulement 1 femme ou moins sur 100 ou même qui utilise des implants peut tomber enceinte la première année.

Comment ça marche ?

Les implants empêchant la libération de l'ovule chez la femme. Si le sperme de l'homme ne rencontre pas d'ovule, la femme ne peut pas tomber enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment les implants ? Parce que :

- Les implants sont sans danger et ils sont très efficaces pour empêcher une grossesse.
- Les implants durent 3 à 5 ans selon le type.
- Une fois placés, la femme n'a rien d'autre à faire pour empêcher une grossesse. Elle n'a pas besoin de se rappeler de faire quoi que ce soit.
- Les règles deviennent très légères et s'arrêtent souvent après un an.
- Une femme peut devenir enceinte immédiatement après avoir retiré l'implant.
- Les implants peuvent être utilisés en allaitant un bébé à partir de six semaines après la naissance de l'enfant.
- Personne ne peut deviner qu'une femme utilise des implants.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les implants ? Parce que :

- Une femme peut avoir des changements au niveau de ses règles, mais il n'y a aucun danger.
- Un travailleur/une travailleuse de la santé doit placer et retirer l'implant.
- Certaines femmes ont des maux de tête, un changement de poids. Et/ou la nausée.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes de tout âge, même les adolescentes peuvent utiliser les implants
- Les femmes qui n'ont jamais été enceintes ou qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser les implants.
- Une femme peut utiliser des implants même si elle n'est pas mariée.
- Les implants ne se déplacent pas dans d'autres parties du corps.
- Les implants peuvent faire arrêter les règles, mais cela ne pose aucun danger et le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme.
- Les injectables ne protègent pas contre les IST maladies qu'on attrape par le sexe et le VIH (SIDA).

Les préservatifs masculins

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif masculin est un tube en latex (sorte de matière plastique) mince qui est placé sur le sexe en érection de l'homme lorsque le couple a des relations sexuelles.

Sont-ils efficaces ?

- Comme certains couples n'utilisent pas le préservatif masculin correctement pendant les rapports sexuels, environ 15 femmes sur 100 utilisant le préservatif peuvent tomber enceintes pendant la première année de son utilisation.
- S'ils sont utilisés correctement chaque fois qu'une personne a des rapports sexuels, les préservatifs sont très efficaces pour empêcher d'attraper la majorité des IST et le VIH.

Comment ça marche ?

- Le préservatif garde le sperme de l'homme, ce liquide blanchâtre qui sort du sexe de l'homme quand il éjacule. Donc, aucun sperme ne peut pénétrer la femme et rencontrer son ovule.

Pourquoi certaines personnes aiment les préservatifs masculins ? Parce que :

- Les préservatifs ne sont pas dangereux et sont faciles à utiliser.
- On n'a pas besoin d'un médecin ou d'une infirmière pour avoir des préservatifs.
- Les préservatifs sont généralement faciles à avoir et souvent ne sont pas chers.
- Lorsqu'ils sont utilisés correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels, les préservatifs empêchent de tomber enceinte et protègent contre les infections sexuellement transmises (les maladies qu'on attrape par le sexe et le VIH (SIDA)).

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les préservatifs masculins ? Parce que :

- Mettre le préservatif sur le sexe peut faire perdre l'envie de continuer l'acte sexuel.
- Les deux partenaires doivent être d'accord avant que l'homme mette le préservatif.
- Les préservatifs doivent être sous la main avant de commencer l'acte sexuel.
- Si un préservatif n'est pas utilisé comme il doit être utilisé, il risque de se déchirer ou d'être enlevé pendant les rapports sexuels.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Il y a des personnes qui n'utilisent pas les préservatifs correctement et ne les utilisent pas chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels. Pour ceux-là, il faut qu'ils utilisent une autre méthode pour ne pas tomber enceinte, comme la pilule, le stérilet ou un implant (ce qu'on met sous la peau) en plus du préservatif pour éviter une grossesse et des IST (maladies qu'on attrape par le sexe).
- Certains liquides qui sont gras comme la vaseline ou l'huile de table peuvent gêner le préservatif. Il est demandé d'utiliser la salive ou des liquides à base d'eau.
- Les préservatifs doivent être gardés dans un endroit sec et frais, et non pas dans un porte-monnaie ou une poche.
- Les préservatifs doivent être utilisés une seule fois seulement. Un nouveau préservatif doit être utilisé chaque fois qu'un couple a des rapports sexuels.
- Il ne faut pas utiliser un préservatif si l'emballage est ouvert ou si le préservatif est sec, collant ou que sa couleur a changé.

- Il ne faut pas ouvrir le sachet avec ses dents ou un instrument pointu car ceci risque de trouser le préservatif.
- Il faut utiliser seulement un préservatif à la fois.

Comment l'utiliser ?

- L'homme doit mettre le préservatif lorsque le sexe est en érection avant tout contact entre le sexe de l'homme et le corps de la femme. Le liquide qui sort du sexe pendant qu'on se caresse avant d'avoir une érection peut contenir du sperme et des microbes qui peuvent rendre malades en donnant des infections sexuellement transmises (IST) – maladies qu'on attrape par le sexe.
- Il doit déchirer un côté de l'emballage en prenant soin de ne pas déchirer le préservatif à l'intérieur et retirer soigneusement le préservatif.
- L'air qui est à l'intérieur du préservatif peut le gâter. Pour éviter ce risque, il faut pincer le bout fermé du préservatif avec le pouce et l'index et mettre le préservatif sur le sexe de l'homme en érection. Le col roulé doit être à l'extérieur.
- En appuyant toujours le bout fermé, avec l'autre main l'homme doit dérouler le préservatif doucement sur toute la longueur du sexe. Il faut faire bien attention à ce que le préservatif reste en place pendant l'acte sexuel ; s'il glisse et se roule, il faut le replacer immédiatement. S'il s'enlève, l'homme doit retirer le pénis du corps de la femme et mettre un nouveau préservatif avant de continuer l'acte sexuel.
- Après l'éjaculation, l'homme doit retirer son sexe pendant qu'il est encore en érection en gardant le préservatif bien en place. Il faut enlever le préservatif uniquement lorsque le sexe de l'homme est complètement retiré du corps de la femme. Il faut se débarrasser du préservatif déjà utilisé de manière hygiénique, l'envelopper dans un kleenex et le jeter dans une fosse d'aisance (ne jamais le jeter dans les toilettes).

IL NE FAUT JAMAIS RÉUTILISER UN PRÉSERVATIF.

MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF MASCULIN



Utilisez un **préservatif neuf** à chaque rapport sexuel.



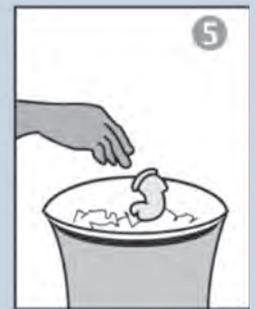
Avant tout contact, placez le préservatif à la pointe du pénis en érection, **la partie à dérouler à l'extérieur.**



Déroulez complètement le préservatif jusqu'à la base du pénis.



Après l'éjaculation, tenez le bord pour que le préservatif ne glisse pas et retirez votre pénis du vagin pendant qu'il est encore en érection.



Le préservatif est à usage unique. Jetez le préservatif usagé à la poubelle.

Les préservatifs féminins

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif féminin est une enveloppe mince en plastique souple qui est placée dans le vagin de la femme et prend sa forme. Un bout du préservatif couvre l'ouverture de l'utérus et empêche ainsi l'entrée du sperme. Une femme utilise un préservatif féminin pendant l'acte sexuel pour ne pas tomber enceinte.

Sont-ils efficaces ?

- Comme il arrive que parfois les femmes n'arrivent pas à utiliser un préservatif féminin correctement chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels, environ 21 femmes sur 100 utilisant un préservatif féminin peuvent tomber enceintes la première année.
- Le préservatif féminin peut aussi empêcher d'attraper beaucoup de maladies du sexe, IST et VIH (SIDA), lorsqu'il est utilisé correctement chaque fois qu'une femme et un homme ont des rapports sexuels.

Comment ça marche ?

Le préservatif féminin attrape le fluide de l'homme et donc le sperme ne peut pas pénétrer dans l'utérus de la femme pendant l'acte sexuel.

Pourquoi certaines personnes aiment les préservatifs féminins ? Parce que :

- Ils sont sans danger.
- Quand ils sont bien utilisés et régulièrement ils peuvent empêcher qu'une femme tombe enceinte et protège contre la plupart des maladies qu'on attrape par le sexe (IST) et le VIH (SIDA).
- Le préservatif féminin peut être placé jusqu'à 8 heures avant l'acte sexuel donc le fait de le mettre n'oblige pas à arrêter l'acte sexuel.
- Le préservatif féminin peut augmenter le plaisir senti par l'homme et la femme pendant l'acte sexuel.
- Le préservatif féminin peut être utilisé sans être obligé de rendre visite à un agent de santé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas les préservatifs féminins ? Parce que:

- Ils sont plus chers que les préservatifs masculins même s'il arrive aussi souvent, qu'ils soient gratuits ou pas chers.
- Les préservatifs féminins peuvent mettre la personne qui les porte mal à l'aise.
- Même si c'est la femme qui le met, l'homme doit être d'accord.
- Il faut s'entraîner pour pouvoir le placer rapidement et facilement.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Il y a des personnes qui n'utilisent pas les préservatifs correctement et ne les utilisent pas chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels. Pour ceux-là, il faut qu'ils utilisent une autre méthode pour ne pas tomber enceinte, comme la pilule, le stérilet ou un implant (ce qu'on met sous la peau) en plus du préservatif pour éviter une grossesse et des IST (maladies qu'on attrape par le sexe).
- Le préservatif féminin ne peut pas se perdre dans le corps de la femme.
- Les préservatifs féminins sont utilisés par des femmes mariées et des couples non mariés de tout âge.
- Les préservatifs féminins ne rendent pas une femme malade.
- Les préservatifs féminins et les préservatifs masculins ne doivent pas être utilisés en même temps.

- Les préservatifs féminins doivent être gardés dans un endroit frais et sec.
- Les préservatifs féminins ne peuvent être utilisés qu'une seule fois.
- N'utilisez pas le préservatif si l'emballage est troué ou si le préservatif est sec, collant ou que sa couleur a changé.
- Il est toujours important d'avoir des préservatifs en réserve.

Comment l'utiliser

- Il faut ouvrir soigneusement l'emballage en déchirant un des côtés et en faisant attention à ne pas déchirer le préservatif qui se trouve à l'intérieur.
- Il faut trouver l'anneau qui est à l'intérieur du bout fermé du préservatif.
- Ensuite il faut presser cet anneau avec le pouce et le majeur (le doigt le plus long de la main).
- Il faut après cela glisser l'anneau aussi profondément que possible avec les doigts au fond du vagin. L'anneau qui est à l'extérieur doit rester en dehors du vagin et couvrir la partie qui entoure l'ouverture du vagin.
- Lorsqu'on s'apprête à faire l'acte sexuel, il faut que la femme guide le sexe de l'homme dans le sien en gardant l'ouverture du préservatif avec ses doigts. Si le sexe de l'homme pénètre à côté de l'anneau, le préservatif n'empêchera pas la femme de tomber enceinte ou ne la protégera pas des maladies qu'on attrape par le sexe (IST).
- Avant que la femme se lève après l'acte sexuel, il faut appuyer sur l'anneau qui est en dehors du vagin et le tourner pour que le sperme reste dans la gaine. Il faut ensuite retirer le préservatif. Il ne faut pas jeter le préservatif dans les toilettes, mais plutôt le brûler, l'enterrer ou le jeter dans une fosse d'aisance.

La contraception d'urgence

Qu'est-ce que c'est ?

Une contraception d'urgence peut être utilisée dans les 5 jours qui suivent un acte sexuel non protégé pour permettre à la femme de ne pas tomber enceinte. Il y a deux méthodes : placer un stérilet ou avaler des pilules d'urgence, qui doivent être pris dans les 5 jours qui suivent un acte sexuel non protégé. Ces comprimés sont quelque fois appelés la pilule du lendemain.

Est-elle efficace ?

Le stérilet ne se détache pas souvent de lui-même. Il marche bien la plupart du temps. C'est pourquoi seulement 1 femme ou moins sur 100 utilisant le stérilet peut tomber enceinte au cours de la première année de son utilisation. De plus, étant donné que quelque fois les femmes ne prennent pas la pilule d'urgence assez tôt ou que quelque fois les pilules ne marchent pas, environ 1 ou 2 femmes sur 100 utilisant la pilule d'urgence après un acte sexuel non protégé risquent de tomber enceintes.

Comment ça marche ?

La pilule fait que l'œuf (l'ovule) qui doit être libéré par la femme et que le spermatozoïde doit rencontrer pour que cela se transforme en bébé, ne se libère pas. Comme cela, si le spermatozoïde n'a pas d'œuf (d'ovule) à rencontrer, la femme ne peut pas devenir enceinte. La pilule ne marche pas si la femme est déjà enceinte.

Voir la section du stérilet pour toutes questions sur cette méthode.

Quand faut-il l'utiliser ?

Une femme peut utiliser une pilule contraceptive d'urgence dans les 5 jours qui suivent un acte sexuel non protégé, comme des rapports sexuels non protégés ou un acte sexuel pendant lequel une méthode

contraceptive n'a pas marché correctement, si par exemple le préservatif s'est déchiré ou que la femme n'a pas pris sa pilule tous les jours. La contraception d'urgence est plus efficace quand elle est prise le plus vite possible après l'acte sexuel non protégé.

Pourquoi certaines personnes aiment la contraception d'urgence ? Parce que :

- Elle peut être utilisée après un acte sexuel non protégé comme deuxième chance pour une femme de ne pas tomber enceinte.
- Elle est contrôlée par la femme et elle peut être utilisée en privé.
- Il est facile d'en avoir.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la contraception d'urgence ? Parce que :

- Elle peut entraîner un léger changement au niveau des règles 1 ou 2 jours après l'avoir prise.
- Elle peut entraîner des règles plus tôt que d'habitude ou un retard dans les règles.
- Elle peut entraîner la nausée, des maux de tête ou des crampes au ventre dans la semaine qui suit la prise des comprimés.

Que dois-je savoir d'autre ?

- La pilule contraceptive d'urgence est sans danger pour les femmes de tout âge, ainsi que les adolescentes.
- La « pilule du lendemain » ne provoque pas un avortement.
- La pilule d'urgence ne protège pas contre les IST (maladies qui se transmettent par le sexe) et le VIH (SIDA).
- La pilule d'urgence ne fait pas naître des enfants mal formés si la femme tombe enceinte.
- Elle n'est pas dangereuse pour la femme.
- Elle ne rend pas une femme stérile. Une femme peut tomber enceinte immédiatement après avoir pris la pilule d'urgence si elle recommence à avoir des rapports sexuels non protégés.
- Il y a plusieurs pilules d'urgence. Les pilules à progestatif seul et les pilules contraceptives orales combinées peuvent être utilisées comme pilules contraceptives d'urgence.
- La pilule contraceptive d'urgence n'est pas une excuse pour avoir des comportements sexuels à risque comme les rapports sexuels non protégés. Il est important d'en avoir toujours de disponibles sous la main, pour pouvoir les utiliser rapidement en cas de rapport sexuel non protégé.

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est souvent appelée «la méthode de contraception de l'allaitement exclusif». Elle se base sur l'effet naturel que l'allaitement a sur la capacité d'une femme à tomber enceinte.

Est-elle efficace ?

Comme certaines femmes n'utilisent pas la MAMA correctement, environ 1 femme sur 100 pratiquant la MAMA pendant les six premiers mois après qu'elles aient accouché risque de tomber enceinte.

Comment ça marche ?

La MAMA empêche l'œuf (ovule) de quitter l'ovaire et donc de rencontrer le sperme de l'homme. Pour que la MAMA empêche une grossesse, une femme doit répondre à TOUTES les trois conditions suivantes :

1. Elle n'a pas encore eu ses règles après l'accouchement.
2. Le bébé n'est nourri qu'avec du lait maternel. C'est-à-dire aucune nourriture et aucun liquide - y compris de l'eau -- ne doivent être donnés au bébé. Le bébé doit être allaité jour et nuit.
3. Le bébé a moins de six mois.

Lorsqu'une femme ne répond plus à TOUTES ces conditions, elle doit commencer à utiliser une autre méthode pour ne pas tomber enceinte immédiatement, parce que la MAMA risque de ne plus pouvoir marcher. Une femme peut utiliser d'autres méthodes de contraception même si elle continue de nourrir son enfant exclusivement au lait maternel. Il est demandé de consulter un agent de santé pour avoir plus d'information.

Pourquoi certaines personnes aiment la MAMA ? Parce que :

- L'allaitement ne coûte rien.
- L'allaitement est très sain pour la mère et pour l'enfant.
- La MAMA est une méthode de contraception qui est naturelle. Aucun médicament (hormones) ni aucun appareil ou intervention médicale n'est nécessaire.
- La MAMA respecte les traditions.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la MAMA ? Parce que :

- Elle demande que la mère nourrisse exclusivement son bébé jour et nuit au lait maternel, ce qui n'est pas toujours possible pour toutes les femmes.
- La femme ne peut pas être séparée du bébé pendant plus de 4 heures le jour ou 6 heures la nuit.

Que dois-je savoir d'autre ?

- La MAMA est très fiable pour empêcher une grossesse si la femme n'a pas encore eu ses règles depuis qu'elle a accouché, si elle nourrit au lait maternel exclusivement son bébé jour et nuit et que le bébé a moins de six mois.
- Il faut permettre au bébé de prendre le lait maternel aussitôt que possible après sa naissance.
- Une femme ne peut pas ne plus avoir de lait maternel si elle donne la tété jour et nuit.
- Nourrir au lait maternel exclusivement donne à un bébé tout ce qu'il lui faut pour être bien nourri pendant les premiers 6 mois de sa vie.
- Une femme doit continuer à donner le sein à son bébé, même si elle est malade ou si son bébé est malade.
- Il ne faut pas utiliser les bouteilles ou les tétines artificielles. Sinon le bébé pourrait ne plus vouloir prendre souvent le lait maternel.
- Pour continuer à ne pas tomber enceinte, une femme doit commencer à utiliser une autre méthode de contraception si ses règles reviennent OU si elle commence à nourrir son bébé avec d'autres aliments ou des liquides autres que le lait maternel. Elle doit aussi commencer à utiliser une autre méthode de contraception quand le bébé a plus de six mois.
- Il est important de choisir une nouvelle méthode de planning familial avant le retour des règles ou avant de commencer à donner d'autres nourritures à part le lait maternel à son enfant si on veut que la femme puisse continuer à ne pas tomber enceinte. La femme devrait continuer à donner le sein même si elle commence à utiliser une autre méthode.
- Il est conseillé d'attendre deux ans au moins après la naissance du bébé avant d'avoir un autre enfant. Attendre deux ans au moins est meilleure pour la santé de la femme, et du bébé.

La méthode des jours fixes (MJF®)

Qu'est ce que c'est ?

La méthode des jours fixes (MJF®) est une méthode naturelle qui marche bien pour les femmes qui ont leurs règles tous les 26 à 32 jours. La MJF® est utilisée avec le Collier du Cycle®, un collier de perles de couleur représentant chaque jour du cycle des règles d'une femme. Ces perles aident à indiquer les moments où la femme pourrait tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés, et à suivre selon quel rythme ses règles viennent.

- Les perles BLANCHES montrent les jours où la femme peut tomber enceinte.
- Les perles MARRON montrent les jours où la femme ne risque pas de tomber enceinte.

Est-elle efficace ?

Moins de 5 femmes sur 100 qui ont bien suivi le rythme auquel leurs règles viennent (leur cycle menstruel) et qui n'ont pas eu des rapports sexuels non protégés à partir du 8ème jour jusqu'au 19ème jour de leur cycle (pendant les jours des perles blanches) tombent enceintes pendant la première année de leur utilisation de la méthode des jours fixes.

Qui peut utiliser la MJF ?

Les femmes qui ont des règles qui viennent tous les 26 à 32 jours. Les maris et leurs femmes qui parlent bien entre eux et qui acceptent d'utiliser des préservatifs ou de ne pas avoir des rapports sexuels lorsque la femme est dans une période où elle peut tomber enceinte (jours de perles blanches).

Comment ça marche ?

- Pour suivre son cycle et connaître les jours où elle peut tomber enceinte, la femme déplace l'anneau en caoutchouc sur une nouvelle perle dans son Collier du Cycle® tous les jours. Pour éviter de tomber enceinte, elle n'a pas de rapports sexuels ou elle utilise un préservatif pendant les jours où elle peut tomber enceinte (lorsque l'anneau est sur le jour d'une perle blanche).
- Le jour où ses règles commencent, elle déplace l'anneau sur la perle rouge et elle marque ce jour sur son calendrier. Elle continue à déplacer l'anneau chaque jour, d'une perle à la suivante, même les jours où elle a ses règles. Elle déplace l'anneau toujours dans le sens de la flèche.
- Tous les jours où les perles sont de couleur marron, la femme a peu de chances de tomber enceinte. Le jour où les règles arrivent pour la deuxième fois, la femme saute les perles marron restantes, place l'anneau sur la perle rouge et commence ainsi un nouveau cycle.
- Si les règles de la femme commencent avant de déplacer l'anneau sur la perle marron foncé, la femme comprend que son cycle est trop court (de moins de 26 jours) pour utiliser cette méthode.
- Si ses règles ne viennent pas le jour après celui où elle a déplacé l'anneau sur la dernière perle marron, la femme comprend que son cycle est trop long (plus de 32 jours) pour utiliser cette méthode. Si la femme a un cycle qui dure moins de 26 jours ou plus de 32 jours plus d'une fois par an, la MJF ne sera pas efficace et il lui est conseillé d'utiliser une autre méthode.
- Si un couple a des rapports sexuels non protégés pendant les jours de perles blanches, il devrait utiliser une pilule contraceptive d'urgence. Les pilules contraceptives d'urgence doivent être utilisées comme méthode de secours uniquement de temps en temps, il ne faut pas en faire une habitude.

La MJF et les couples

- La MJF permet aux hommes de participer plus au planning familial. Elle est une méthode facile qui permet aux couples de s'occuper ensemble des questions de planning familial. Aussi bien l'homme que la femme peut être responsable de déplacer l'anneau chaque jour.



- La MJF permet au couple de savoir quand la femme peut tomber enceinte. Le mari et la femme peuvent aussi utiliser la méthode des jours fixes pour avoir un bébé quand ils sont prêts.
- Avant de commencer à utiliser la méthode des jours fixes, il faut que le mari et sa femme en parle. Ils doivent décider ensemble de ce qu'ils vont utiliser comme méthode pour ne pas tomber enceinte les jours où il y a des risques que cela arrive.

Pourquoi certaines personnes aiment la MJF ?

- Elle aide la femme à mieux connaître son corps.
- Les couples ont seulement besoin d'acheter le Collier du Cycle® une seule fois.
- La MJF permet au mari et à sa femme de participer au planning familial.
- La MJF permet à la femme de suivre son cycle menstruel.
- C'est une méthode naturelle, il y a pas d'effets secondaires causés par des médicaments.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas la MJF ?

- La durée qui sépare l'apparition des règles de la prochaine apparition (cycle menstruel) chez une femme peut être plus longue que 32 jours ou plus courte que 26 jours.
- L'utilisatrice et/ou son partenaire doit se rappeler de déplacer l'anneau chaque jour.
- La MJF ne protège pas du SIDA/VIH ou d'autres IST (maladies qu'on attrape par le sexe).

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes dont la durée entre l'apparition des règles de la prochaine apparition (cycle menstruel) n'est pas située entre 26 et 32 jours et à qui cela arrive au moins deux fois dans une année, ne devraient pas utiliser la méthode des jours fixes comme méthode pour ne pas tomber enceinte étant donné que cette méthode serait moins sûre pour elles.
- Si la femme oublie de déplacer l'anneau, elle doit vérifier sur le calendrier le jour qui a été marqué comme le premier jour des règles. Elle doit compter le nombre de jours écoulés de ce jour à aujourd'hui et, en commençant avec la perle ROUGE, déplacer l'anneau le même nombre de jours sur le Collier du Cycle®.
- Il faut continuer à suivre la durée des cycles menstruels de la femme, parce que la durée peut changer avec le temps. Si au cours d'une année la femme a un cycle plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours, la MJF ne marchera plus pour elle.
- Il faudra peut-être attendre quelque temps avant d'utiliser la MJF si (a) la femme vient juste d'avoir un bébé ou si elle allaite, ou (b) le couple a utilisé récemment une autre méthode de planning familial ; la femme doit essayer de mieux comprendre de combien de jours ses règles sont espacées. En ces cas, il est mieux de parler avec un agent de santé avant d'utiliser la méthode des jours fixes.

Mode d'emploi du "Collier du Cycle"

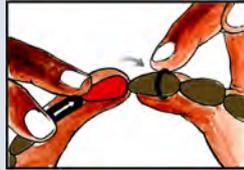


1



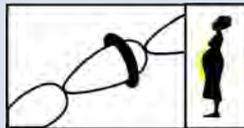
Le premier jour des règles, mettez l'anneau en caoutchouc sur la perle ROUGE.

2



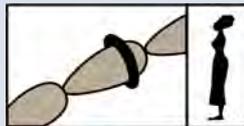
Tous les matins, même quand vous avez vos règles, déplacez l'anneau en caoutchouc sur la perle suivante.

3



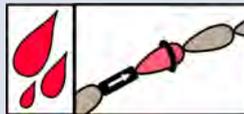
Quand l'anneau est sur une perle BLANCHE, utilisez le préservatif où abstenez-vous d'avoir des rapports sexuels.

4

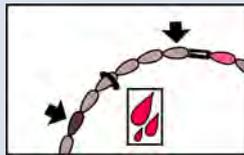


Les perles MARRON correspondent aux jours où vous ne tomberez pas enceinte.

5



Au premier jour des règles suivantes, remettez l'anneau sur la perle rouge.



Vérifiez toujours que vos règles se situent entre la perle marron foncé et la dernière perle marron.

La méthode de glaire cervicale (La méthode des deux jours)

Qu'est-ce que c'est ?

Cette méthode naturelle de planning familial aide la femme à savoir quels jours elle peut tomber enceinte en contrôlant les pertes liquides qui sortent de son vagin. Pour utiliser cette méthode, une femme observe les pertes liquides pour savoir si elle est dans une période où elle peut tomber enceinte.

Le corps de la femme produit des liquides qui peuvent être vus et sentis au niveau de son sexe les jours où elle peut tomber enceinte. Cette méthode est appelée la méthode des deux jours parce qu'elle tient compte des liquides qui sont sortis du corps de la femme hier ou avant-hier.

- Après les règles, il est possible que le corps de la femme ne produise pas de pertes liquides pendant quelques jours,
- Ensuite pertes liquides apparaissent mais pas beaucoup et deviennent beaucoup quand les jours passent.
- Quand la femme a plusieurs jours de pertes liquides, elle a ensuite plusieurs jours sans pertes liquides. Puis les règles reviennent encore.
- Les pertes liquides ne sont pas toujours les mêmes. Avec les jours qui passent, elles apparaissent différemment.
- Comme les pertes liquides ne sont pas beaucoup au début, il faut faire très attention pour les sentir et les voir. Mais ensuite, quand les pertes liquides deviennent beaucoup, on les voit et on les sent plus facilement.

- Ceci arrive tous les mois. Même si leur quantité change ou que leur couleur aussi change, quand des pertes liquides apparaissent cela veut dire que la femme peut tomber enceinte.
- Pour faire que la femme ne tombe pas enceinte, il ne faut pas qu'elle ait des rapports sexuels non protégés pendant qu'elle a ses pertes. Quand les pertes liquides commencent elles peuvent durer plusieurs jours.

Pour savoir si elle a des pertes liquides, la femme peut les chercher, les toucher ou les sentir. Il faut faire attention aux pertes plusieurs fois par jour à partir du moment où on s'est levé jusqu'au moment où on va se coucher. On peut vérifier leur présence quand on se lave.

- Il faut les rechercher sur les papiers toilettes. Il faut se nettoyer avant d'uriner.
- Il faut aussi rechercher des traces sur le slip.
- La femme peut aussi passer des doigts propres sur son sexe.
- Si elle sent que son sexe devient humide, la femme doit vérifier si elle n'a pas de pertes liquides sans pour cela interrompre ses activités de tous les jours.

Il faut se rappeler que les pertes liquides ne sont d'abord pas beaucoup quand elles apparaissent. Il vaut mieux que la femme les recherche en regardant ou en les touchant avant de s'habituer à les ressentir.

Comment utiliser la méthode des deux jours :

Cette méthode demande d'utiliser un calendrier ou une carte client. La femme doit regarder le jour de la semaine où ses règles ont commencé et mettre une croix sur ce jour-là. Il faut noter le jour où les règles ont commencé.

Il faut mettre des signes particuliers sur les jours du calendrier ou de la carte pour faire la différence entre trois types de jours :

- Les jours où la femme a ses règles ; ●
- Les jours où la femme n'a pas de pertes liquides ; ◇
- Les jours où elle en a ; X

Il faut se rappeler de mettre le signe qu'il faut sur le calendrier ou la carte toutes les nuits avant de se coucher. Les jours où la femme risque de tomber enceinte sont ceux où le jour même et la veille, la femme a les signes X sur son calendrier ou sa carte. A ce moment-là, il ne faut pas avoir de rapports sexuels non-protégés. La femme ne peut pas tomber enceinte les jours où elle a ses règles ou les jours qui portent le signe ◇ et dont le jour d'avant porte le même signe. Il faut commencer une nouvelle carte quand les règles reviennent ou que la carte ou le calendrier mensuel est rempli.

Comment faire pour que ça marche :

- Il faut faire attention aux pertes liquides en les regardant, les touchant, les sentant.

Carte Client	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	



- Avant d'aller se coucher, la femme doit essayer de se rappeler si elle a eu des pertes pendant la journée et mettre le signe qu'il faut en face de la date d'aujourd'hui sur la carte client ou le calendrier.
- Il faut regarder la carte et voir si hier OU aujourd'hui elle a eu des pertes liquides.
- Si la femme a eu des pertes liquides un jour ET le jour qui suit, cela veut dire qu'elle est dans un moment où elle peut tomber enceinte. Pour ne pas tomber enceinte, elle ne doit pas avoir à ce moment-là des rapports sexuels non protégés.
- Si elle a ses règles ou si elle n'a pas eu de pertes liquides un jour OU le jour qui suit, elle est dans un moment où elle ne peut pas tomber enceinte.

Est-elle efficace ?

Cette méthode marche à 96% pour permettre que la femme ne tombe pas enceinte. Cela veut dire que si on utilise bien la méthode, seulement 4 femmes sur 100 risquent de tomber enceinte malgré le fait qu'elles utilisent cette méthode.

Pourquoi certaines personnes aiment utiliser la méthode des deux jours ?

Parce que :

- Elle aide la femme à mieux comprendre comment son corps marche,
- Elle demande juste d'avoir un calendrier ou une carte client,
- La méthode des deux jours permet au mari et à sa femme de s'occuper tous les deux des questions de planning familial,
- Elle permet d'avoir une idée du cycle menstruel de la femme sur une longue période,
- Il n'y a pas de chance que le corps de la femme réagisse mal après avoir pris des médicaments ou des comprimés.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas utiliser la méthode des deux jours ?

Parce que :

- Celle qui l'utilise doit se rappeler de surveiller les pertes liquides et de mettre un signe devant la date du jour sur le calendrier ou la carte client pour montrer si elle a eu ou non des pertes liquides ce jour-là.
- La méthode des deux jours ne protège pas contre les IST (maladies qu'on attrape par le sexe) et le VIH (SIDA).

Que dois-je savoir d'autres ?

Il faut se rapprocher d'un agent de santé si :

- C'est difficile pour la femme de voir ou de sentir ses pertes liquides.
- Si la femme ou son partenaire n'arrive pas à ne pas avoir de rapports sexuels non protégés les jours où la femme pourrait tomber enceinte.
- Si la femme a des pertes liquides pendant moins de 5 jours d'affilés.
- Si la femme a des pertes liquides pendant plus de 14 jours d'affilés.
- Si la femme n'a pas eu ses règles et qu'elle pense être enceinte.

ANNEXE C

**Brise-glaces sur le Genre et Activités
de Groupe**



ANNEXE C

BRISE-GLACES SUR LE GENRE ET ACTIVITÉS DE GROUPE

Adapté de: **Planting Equality: Getting it Right for Girls and Boys, Plan's Gender and Child Rights Training Manual de Plan International**

Les jeux, brise-glaces et autres exercices de groupe dans ce guide peuvent être utilisés pendant les orientations (pour les Facilitateurs et Catalyseurs) pour aider les gens à comprendre les concepts de genre et à identifier les normes de genre. Ils peuvent être utilisés également pendant les réunions mensuelles et bimensuelles recommandées pour approfondir la compréhension des Facilitateurs et Catalyseurs dans les concepts de genre et pour leurs encourager à examiner leurs propres suppositions et comportements de genre.

Jeux de sensibilisation liés au genre

1. Proverbes de genre

Ceci est une activité amusante qui explore comment les idées sur les femmes et les hommes sont créés et renforcés par les coutumes sociales. Vous pouvez utiliser cette activité comme un échauffement pour les séances de sensibilisation sur le genre ou l'analyse genre, ou pour diviser les participants en petits groupes.

Préparation: Recueillir des proverbes ou citations qui illustrent les différentes croyances au sujet des femmes, des hommes et l'égalité. Il est recommandé que les proverbes localement pertinents et culturellement spécifiques soient utilisés.

Des exemples de proverbes:

- Un homme est aussi vieux qu'il le sent, et une femme est aussi vieille qu'elle en a l'air. (Anglais)
- Lorsque les hommes et les femmes meurent / chanté par les poètes, son cœur est le dernier mouvement qu'il fait, sa dernière, la langue. (Benjamin Franklin)
- Les filles on les aime pour ce qu'elles sont : les hommes pour ce qu'ils promettent d'être. (Goethe)
- L'homme est le chef de la famille, la femme le cou qui fait tourner la tête. (Chinois)
- Les hommes prudents courtisent les femmes économes. (Allemand)
- Une femme est une fleur dans un jardin, son mari est la barrière autour d'elle. (Ghana)
- L'homme meurt dans le vent, la femme dans la maison. (Ouganda)
- Les hommes sont l'or et les femmes sont en tissu. (Cambodge)
- Les hommes peuvent être ternis par leurs actes, mais ceux-ci peuvent être nettoyés, contrairement aux femmes, qui, une fois souillées seront toujours teintées. (Cela à rapport à l'importance d'un comportement sexuel approprié pour les.)
- Tout comme on ne doit pas mettre de côté la nourriture délicieuse pour demain, si votre femme est désirable ne la force pas à marcher derrière toi. (Cambodge)
- Le riz donne l'apparence d'un sol cultivé et le sol permet de cultiver les semences de riz. (Cambodge) (Ceci est une métaphore de la complexité des femmes et des hommes.)

Instructions: Diviser les participants en paires ou en petits groupes (cinq à huit participant Demandez aux participants:

- Qu'est-ce que le proverbe dit à propos des « femmes » et « hommes » (et les « relations de genre » si ce concept a déjà été mis en place)?
- Quelles sont les implications pour l'accès des femmes et des hommes aux droits?

A la fin de l'activité en petits groupes, demandez à chaque groupe de présenter les points importants de leur discussion.

Variations: Pour encourager le dialogue et la créativité, ajoutez l'une des tâches suivantes:

- Demandez aux groupes de penser à d'autres proverbes, citations ou des chansons de leur contexte qui véhiculent des idées similaires.
- Demandez aux groupes de trouver un moyen de changer le proverbe afin de communiquer des idées d'égalité des sexes. Affichez les nouveaux proverbes et voter pour votre favori.

2. Couteaux et fourchettes

Cet exercice peut être utilisé comme un puzzle d'amusement pour dynamiser le groupe, mais il peut aussi introduire ou renforcer des idées sur l'inclusion et l'exclusion.

Préparation: Vous aurez besoin d'un couteau et une fourchette. Identifier un assistant et leur donner le secret avant que le jeu commence. *Secret: Si les participants sont « croisés » ou « non croisés » ne dépend pas de la façon dont ils positionnent le couteau et la fourchette, mais à savoir si leurs jambes sont croisées ou pas ! Le couteau et la fourchette ont, en fait, aucun sens.*

Instructions: Demandez aux participants de s'asseoir en cercle fermé. Vous devriez s'asseoir dans ce cercle aussi, et ton assistant en face de vous pour s'assurer une vue Claire de tous les participants. Dites aux participants que vous allez seulement expliquer les règles du jeu une fois, ils devraient écouter attentivement.

Expliquez aux participants que tout ce qu'ils doivent faire est de passer le couteau et la fourchette à la personne suivante. Chaque participant va choisir de passer les ustensiles croisés ensemble ou décroisés, et il/elle doit annoncer à haute à l'ensemble du groupe si elles sont « croisés » ou « non croisés. » Expliquez que vous, le Facilitateur, leur dira s'ils ont raison ou s'ils ont tort.

En tant que Facilitateur, vous commencez le processus – en ayez les jambes croisées, croiser le couteau et la fourchette et annoncer « croisés » quand vous les passer à la personne suivante.

Pendant que les participants passent le couteau et la fourchette et annoncent « croisé » ou « non croisé », féliciter ceux qui se trouvent à bien faire la tâche (en disant croisé si leurs jambes sont croisés, et décroisés s'ils ne le sont pas- indépendamment de la position du couteau et de la fourchette) et aussi à annoncer quand quelqu'un se trompe. Votre assistant peut aussi avoir des commentaires quant à savoir si les gens jouent le jeu bien ou pas. Si l'assistant est en face de vous, il/elle peut être en mesure de voir les gens de votre côté plus facilement.

Continuez à encourager les participants à passer les couteaux et les fourchettes autour du cercle. Les participants se rendront rapidement compte qu'il y a un code à craquer et certaines personnes vont le comprendre plus rapidement que d'autres. Encouragez-les à se joindre à commenter sur si les autres participants jouent bien ou mal.

Comme le jeu se poursuit, ceux qui n'ont pas encore craqué le code peuvent commencer à éprouver des sentiments de frustration, d'exclusion, d'apathie, etc. Ce sont des expériences qui peuvent aider à rendre le jeu un exercice d'apprentissage lié à la participation – mais ce sont aussi des signes qu'il sera bientôt temps de finir.

Lorsque vous arrêtez, (et avant de dire aux participants le code secret) demander aux gens de lever la main s'ils comprennent le secret du jeu. Demandez à ceux qui n'ont pas compris le secret comment ils se sentent. Demandez à ceux qui savent le secret comment ils se sentent. Puis demandez à l'un d'eux

d'expliquer le code à ceux qui n'ont pas encore compris.

Compte rendu: Posez des questions sur l'expérience du point de vue des participants:

- Les participants qui ont découvert le secret – pourquoi n'ont-ils pas dit au reste du groupe ce que le code secret était (ils le font rarement – mais les règles que vous avez mentionné n'ont pas dit qu'ils ne pouvaient pas le dire)
- Comment est-ce que les participants se sentaient qui avait du pouvoir (d'avoir fait le décryptage du code secret) ou d'être démunies (ne pas avoir compris le code secret)? Comment cela a-t-il eu une incidence sur leur plaisir du jeu?
- Comment est-ce que les participants se sentaient vis-à-vis les autres participants (ceux qui ont compris le code secret et ceux qui n'ont pas compris)?

Puis, discutez les conséquences de cette situation pour la participation dans les institutions et groupes (formels et informels) dans le monde. Par exemple:

- L'importance de la transparence et de l'accès à l'information pour la participation?
- Certains des défis que les personnes qui ont déjà été exclues de la participation peuvent confronter quand ils sont encouragés à se joindre)?

Conclusion: Conclure en disant que ce jeu est lié à l'apprentissage des institutions sociales. Les institutions sociales sont la façon dont les enfants et les adultes apprennent « les règles du jeu ». Les règles des institutions ont leur propre logique interne, et semblent « naturelles » aux personnes qui ont été socialisés avec ces règles, mais en fait ces règles sont créés par la société. Cela signifie qu'ils peuvent être tout à fait arbitraires à certains égards, qu'ils sont différents dans des contextes différents et qu'ils peuvent être modifiés.

3. Faits de genre

Préparation: Fait une recherche de 5-10 faits de genre qui seront controversés ou inconnu et organisez-les dans un petit quiz. Pour chaque question, ayez des choix multiple comme réponses (voir ci-dessous pour quelques exemples). Créez des questions qui seront pertinents à l'expertise technique et l'origine géographique de votre public cible. Imprimez des feuilles de quiz ou rédiger des questions à choix multiples et les réponses sur un tableau à feuilles mobiles.

Instructions: Si le test est effectué par des individus ou en petits groupes:

- Donner aux gens un peu de temps pour répondre aux questions.
- Prenez des réponses par question (les gens parlent ou lèvent la main) et ensuite donnent des réponses correctes (optionnel : fournir une explication).
- Individus ou des équipes marquent leurs réponses.

D'excellentes ressources pour développer des questions:

Parce que je suis une fille, série de rapports.

<http://plan-international.org/girls/resources/publications.php>

Etat des enfants dans le monde (UNICEF 2012)

http://www.unicef.org/sowc2012/pdfs/SOWC%202012-Main%20Report_EN_13Mar2012.pdf

Faits sur la violence basée sur le genre (Oxfam)

<http://oxfam.ca/what-we-do/themes-and-issues/womens-equality/16-facts-about-gender-based-violence>

Protection des enfants contre la violence, l'exploitation et les abus instantané (UNICEF 2010)

[http://www.unicef.org/protection/CP_Thematic_Report_2010\(1\).pdf](http://www.unicef.org/protection/CP_Thematic_Report_2010(1).pdf)

Si le test est fait en séance plénière:

- Lisez chaque question et demander aux participants de deviner les réponses.
- Après quelques réponses, révélez la réponse (optionnel: fournir une explication).

Des exemples des faits de genre (réponses correctes en gras)

1. Eau et assainissement : 24% des hommes dans les pays en développement recueillent l'eau potable, opposé à quel pourcentage de femmes? ¹
 - a) 40%
 - b) 64%**
 - c) 75%

2. 12% des familles font chercher de l'eau potable par leurs enfants (et non les parents). Sélectionnez la déclaration exacte ci-dessous? ¹
 - a) Les garçons sont deux fois plus susceptibles que les filles de chercher l'eau.
 - b) Les filles sont deux fois plus susceptibles de chercher l'eau.**
 - c) Les garçons et les filles ont une chance égale d'obtenir de l'eau potable

(Note: 8% des filles de ces familles cherchent de l'eau potable, contrairement à 4% des garçons.)

3. Un recensement national au Bangladesh a indiqué quel pourcentage de femmes âgées de 20-24 ans ont accouché avant l'âge de 18 ans? ¹
 - a) 20%
 - b) 40%**
 - c) 60%
4. Un recensement national en Ouganda a demandé aux adolescents de 15-19 ans la question suivante : « Pensez-vous qu'un mari est justifié de frapper ou battre sa femme dans certaines circonstances ? » D'après les résultats de cette étude, quelle phrase est correcte? ²
 - a) Les jeunes hommes sont beaucoup plus susceptibles d'être en accord que les femmes jeunes.
 - b) Les jeunes femmes sont plus susceptibles d'être en accord que les hommes jeunes.
 - c) Un nombre égal d'hommes et de femmes sont d'accord avec cette affirmation.**

(Note: Lors de l'enquête – 69% des jeunes hommes et 70% des jeunes femmes sont en accord avec cet énoncé.)

5. La santé sexuelle et le VIH / SIDA : Un recensement national en Inde a évalué les adolescents (15-19 ans) sur leur niveau de connaissance du VIH / SIDA. Qu'attendez-vous des résultats de la recherche? ³
 - a) Les jeunes hommes sont plus susceptibles d'être conscients et informés du VIH / SIDA par rapport aux jeunes femmes.**
 - b) Les jeunes femmes sont plus susceptibles d'être conscientes et informées du VIH / SIDA par rapport aux jeunes hommes.
 - c) Les jeunes hommes et femmes ont des niveaux de connaissances égales.

¹ Information for Questions 1, 2, 3 and 6 from: State of the World's Children, UNICEF, 2012. http://www.unicef.org/sowc2012/pdfs/SOWC%202012-Main%20Report_EN_13Mar2012.pdf

² No source provided

- 
6. La comparaison des données au niveau national : Compte tenu de ce pourcentage de filles âgées de 15-19 ans qui sont actuellement mariées ou en union, quelle déclaration ci-dessous est fausse? ¹
- a) Le Niger a un des plus hauts indicateurs – à 60%.
 - b) Une jeune Ghanéenne est aussi probable qu'une fille dans le Soudan ou le Kenya de se marier à un jeune âge.**
 - c) Les jeunes femmes (15-19 ans) en Asie du Sud sont presque trois fois plus susceptibles que les filles en Asie du Sud Est et le Pacifique de se marier jeune.

Note: 8% des filles de 15-19 ans au Ghana sont mariées – par rapport à environ 25% des filles au Kenya et 26% au Soudan.

7. Chaque année, environ 800000 personnes sont trafiquées à travers les frontières. Quel pourcentage représente les femmes et les filles? ⁴
- a) 80%**
 - b) 65%
 - c) 50%
 - d) 40%
8. Les femmes sont plus susceptibles à la violence pendant les situations d'urgence ou de crise en raison de l'insécurité croissante.
- a) Vrai**
 - b) Faux
9. Globalement, on estime qu'il y a ce numéro de « filles disparues » à la suite d'avortements sélectifs ou de négligence?
- a) 90 millions
 - b) 60 millions**
 - c) 20 millions
 - d) 10 millions
10. Des 60 millions filles dans le monde qui sont mariées (mariage précoce avant l'âge de 18) lequel des énoncés suivants sont vrais: ⁵
- a) La moitié de ces filles sont dans l'Asie du Sud**
 - b) Un peu plus de la moitié des filles sont de l'Afrique subsaharienne
 - c) 10% de ces filles sont de l'Afrique sub-saharienne

Note: Plus de 60 millions de filles dans le monde sont mariées enfants, mariées avant l'âge de 18 ans, principalement en Asie du Sud (31,3 millions) et en Afrique subsaharienne (14,1 millions). La violence et l'abus caractérisent la vie conjugale pour beaucoup de ces jeunes filles. Les femmes qui se marient tôt sont plus susceptibles d'être battues ou menacées, et sont plus susceptibles de croire que le mari peut parfois être justifié de battre sa femme.

³ No source provided

⁴ Information for Questions 7 through 9 from: Oxfam Website – 'Facts about Gender-Based Violence' <http://www.oxfam.ca/what-we-do/themes-and-issues/womens-equality/16-facts-about-gender-based-violence>

⁵ UN Women: The Facts: Violence against women and millennium development goals.

11. Dans le monde, jusqu'à ____ % des agressions sexuelles sont commises à l'encontre des filles de 16 ans.

- a) 10%
- b) 25%
- c) **50%**
- d) 75%

Note: 50% des filles. Environ 150 millions de filles de moins de 18 ans ont subi une forme de violence sexuelle pendant l'année 2002. La première expérience sexuelle de quelque 30% des femmes a été forcée. Le pourcentage est encore plus élevé chez celles qui avaient moins de 15 ans au moment de leur initiation sexuelle, avec un maximum de 45% des rapports disant que l'expérience a été forcée.

4. Jeu de ballon

Cette activité est une excellente façon d'explorer les stéréotypes, les mythes, les jugements de valeur différents, et les croyances sur le genre. Les participants apprendront à faire des liens et lier ensemble des concepts de genre. Cette activité peut également être utilisée pour diviser les participants en paires pour une activité future qui nécessite un travail de groupe.

Préparation: Choisissez une série de questions (Q) et réponses (R) sur l'égalité des sexes. Écrire chaque Q et R sur des morceaux de papier. Voir ci-dessous pour des grandes questions et réponses. Les Facilitateurs peuvent aussi faire preuve de créativité dans l'élaboration de leurs propres questions. Plier chacun et mettez-les dans des ballons séparés. Gonflez les ballons.

Exemples des questions et réponses :

Q: Qu'est-ce que l'égalité des sexes?

A: La vision et le résultat final où les filles et les femmes ne sont pas discriminées par leur sexe et font l'expérience des résultats égaux et des opportunités égales (socialement, économiquement, politiquement).

Q: L'équité des sexes devrait aboutir à quoi?

A: L'égalité des sexes.

Q: À part le genre, quels autres facteurs influencent la discrimination contre les filles et leurs expériences d'oppression?

A: Le statut économique, la sexualité, le handicap, l'âge, l'origine ethnique, l'appartenance religieuse.

Q: Pourquoi est-ce qu'une perspective de genre est nécessaire pour les droits de l'enfant?

A: Les garçons et les filles ont des besoins uniques et font face à des défis différents dans la réalisation de leurs droits.

Instructions: En séance plénière, les gens marchent autour de la pièce (avec de la musique) jusqu'à ce que le Facilitateur dit « sautez », et chaque personne se tient sur un ballon pour l'éclater et libérer l'énoncé à l'intérieur. Chaque participant cherche alors la personne avec le R au Q qu'ils ont, ou le Q à l'R.

En plénière, demandez aux participants de lire à haute voix leurs questions et les réponses et en discuter avec le groupe.

⁶ Say No, Unite to End Violence Against Women. UN Women. <http://saynotoviolence.org/issue/facts-and-figures>.

5. Relais de genre

Cet exercice dynamise les participants tout en clarifiant des concepts clés, et les différences entre le sexe et le genre.

Préparation: Placez deux tableaux à feuilles mobiles côte à côte pour permettre suffisamment d'espace pour chaque équipe de former une ligne en avant des tableaux. Marquez une ligne de départ sur le plancher d'au moins 2 mètres d'où se trouve le tableau.

Divisez le tableau de papier en deux colonnes, puis tracez une ligne à travers le milieu pour créer deux rangés. En haut de la colonne de gauche écrivez « sexe » et en haut de la colonne de droite écrivez « genre ». Étiquetez « Femmes » la rangée du haut et « Hommes » de la rangée du bas. Répétez l'opération sur le deuxième tableau.

	Sexe	Genre
Femmes		
Hommes		

Instructions: Il s'agit d'une activité où les participants travaillent en deux équipes et essaient d'enregistrer autant de caractéristiques sexuelles ou de genre correctes que possible. L'équipe avec le plus grand nombre de caractéristiques correctes gagne.

Demandez aux participants de former des lignes de longueur égale devant les deux tableaux à feuilles mobiles. Expliquez qu'il s'agit d'un relais et le marqueur est le bâton à passer.

Il y a deux mots de genre sur chaque tableau et des espaces pour mettre des caractéristiques pour les hommes ou les femmes sous chaque mot. Par exemple : « chef de famille » pourrait être écrit sous hommes comme une caractéristique de genre ou « donner naissance » sous les femmes comme une caractéristique de sexe.

Le premier participant doit courir jusqu'à la feuille et écrire une caractéristique (pour le genre ou le sexe, les femmes ou les hommes), puis courir vers la ligne et passer son marqueur à la personne suivante. Assurez-vous que les participants comprennent le jeu, et ensuite, commencez le relais!

Ce jeu est rapide et amusant. Mettez de la pression sur les équipes en leur rappelant combien de temps ils ont dépensés et faire le compte à rebours des 15 dernières secondes. Terminez le relais au bout de 5 minutes (en fonction du nombre de participants et à quelle vitesse ils se déplacent).

Examinez chaque caractéristique en séance plénière, avec l'attribution d'un point pour chaque réponse correcte. Lors de l'examen des résultats de chaque équipe, demander des explications ou des justifications. Le but de l'activité à ce point, n'est pas nécessairement de voir qui gagne, mais de clarifier les concepts pour les participants.

Conseils sur les réponses difficiles: « Fort » est souvent écrit comme une caractéristique de sexe pour les hommes, mais c'est plus précisément une caractéristique de genre ! Demandez à ce que l'on entend par forte: est-ce combien de kilos quelqu'un peut soulever en une seule fois, combien de kilomètres quelqu'un peut marcher avec un poids lourd sur la tête, ou combien d'heures ils peuvent travailler dans les champs ? Souligner que ce que nous considérons comme « fort » est socialement déterminée, et, en fait, par de nombreuses définitions (telles que l'endurance) les femmes sont aussi fortes ou plus fortes que les hommes.

« Grand » ou « plus grand » est souvent écrit comme une caractéristique de sexe pour les hommes. Celui-ci est difficile – dans la plupart des situations les hommes adultes d'un groupe sont plus grands que les femmes adultes dans le même groupe. Cependant, les femmes des Pays-Bas, par exemple, sont susceptibles d'être beaucoup plus grand que les hommes de l'Indonésie. En outre, les hauteurs des gens ont augmenté au fil des générations grâce à une meilleure nutrition. Alors est-ce que le fait d'être grand est une caractéristique de sexe ? Ou est-ce plus une conséquence en raison de l'origine ethnique, la nutrition, etc?

Jeux d'introduction

1. Bingo

Cet exercice dynamise les participants et les initie à un nouveau sujet.

Préparation: Préparez les cartes de bingo (un tableau de cinq colonnes et cinq rangés) avec une caractéristique différente ou une expérience dans chaque boîte. Il faut adapter le contenu à la formation, par exemple :

- «a participé à des rapports pour CEDAW »
- « sait faire la différence entre les besoins pratiques de genre et les intérêts stratégiques de genre »
- « partage le travail domestique avec leur conjoint »

Instructions: Donnez à chaque participant une carte de bingo et un stylo. Expliquez combien de temps le groupe a de se mêler, se présenter, et de trouver des gens qui correspondent à des traits sur la carte. Ils doivent mettre le nom de la personne dans la case correspondante ou faire signer la case appropriée. La première personne à remplir cinq cases horizontalement ou verticalement crie BlnGo ! et le jeu est terminé.

En plénière, demandez aux participants de se présenter et de partager l'un des traits intéressants qu'ils ont appris sur quelqu'un d'autre du groupe.

2. Ce que j'aime, ce que je n'aime pas

Cette activité présente les participants les uns aux autres et à la formation.

Instructions: Organisez les participants en petits groupes (pas plus de quatre). Demandez-leur de discuter, en guise d'introduction, ce qui suit:

- Deux choses qu'ils aiment faire qui sont considérées comme traditionnelles pour leur sexe.
- Deux choses qu'ils n'aiment pas faire qui sont considérées comme traditionnelles pour leur sexe.
- Deux choses qu'ils aiment faire qui sont considérées comme non traditionnels pour leur sexe.
- Deux choses qu'ils aimeraient faire qui sont considérées comme non traditionnels pour leur sexe.

Retour aux groupes de la plénière et demandez à une personne de chaque groupe de présenter les membres de leur groupe et mettent en évidence un peu de leur discussion.

