

 BIEN GRANDIR!



CARTES D'ACTIVITÉS

Pour les filles et les garçons



Ce recueil de cartes contient les activités suivantes :

- **Course de relais** : Faire la vaisselle
- **Débat** : Comment nous changeons
- **Dessin représentatif de nos corps**
- **Jeu** : Rester en sécurité
- **Dramatisation et chanson** : Rester à l'école
- **Dramatisation** : Quand rire n'est pas drôle
- **Jeu** : Les rôles masculins et féminins
- **Interviews** : Quand je serai grand(e)
- **Jeu** : Les effets de l'alcool
- **Débat** : La résolution des conflits
- **Jeu** : Questions à l'agent de santé
- **Histoire** : Les menstruations et l'école
- **Débat** : Chère Maman et Cher Papa
- **Jeu** : Partage des tâches ménagères
- **Jeu** : La prévention du VIH/SIDA
- **Jeu** : L'empathie envers ceux qui sont différents

CARTES D'ACTIVITÉS : CONSIGNES D'UTILISATION

Que sont les cartes d'activités ?

Chaque carte d'activité offre des instructions par étapes pour une activité divertissante et socio-éducative qu'un groupe d'adolescents peut mener pour s'engager dans un débat sur l'égalité, la santé et la protection. Les cartes décrivent différents types d'activités dont des jeux, des débats, des entretiens avec une communauté, des chansons, des dramatisations et des danses.

Qui peut utiliser les cartes d'activités ?

Tout petit groupe de très jeunes adolescents (10-14 ans) peut utiliser ces cartes. Toutes les cartes peuvent être utilisées par des groupes uniquement composés des garçons, des groupes composés uniquement des filles, ou des groupes composés à la fois de garçons et de filles. Certaines cartes proposent de diviser le groupe en sous-groupes de filles et sous-groupe de garçons. S'il n'y a que des garçons ou des filles dans un groupe, il faut alors subdiviser juste deux équipes et procéder à l'activité.

Qui peut diriger les activités ?

Lorsque votre groupe veut utiliser l'une des cartes, vous avez à choisir un membre du groupe pour diriger l'activité. Cette personne n'a pas besoin d'être formée mais elle devra pouvoir lire le contenu de la carte et être à l'aise dans la conduite de l'activité du groupe. Les cartes contiennent des suggestions sur la manière de diriger un groupe. Elles aideront toute personne dirigeant une activité à la mener avec succès.

Quand peut-on utiliser les cartes ?

Vous pouvez utiliser ces cartes chaque fois que vous voulez organiser une activité amusante et socio-éducative avec votre groupe ! Vous pouvez mener l'activité lors des rencontres régulières de votre groupe ou lors d'activités spéciales.

COMMENT UTILISER LES CARTES ?

- 1 Sélectionnez une carte :** Les cartes peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre et vous pouvez choisir une carte en fonction de l'intérêt que porte votre groupe ou du genre d'activité que vous aimeriez mener.
- 2 Lisez attentivement la carte :** La personne choisie pour diriger l'activité devrait lire attentivement le contenu de la carte avant de commencer l'activité. En haut de chaque carte, vous trouverez le titre, le sujet abordé (santé, égalité, protection ou « soit formidable »), et la durée estimée de l'activité.
- 3 Lisez l'introduction :** Sur chaque carte figure une introduction que l'animateur(trice) doit lire à haute voix au groupe avant le début de l'activité.
- 4 Suivez les étapes écrites sur la carte :** Certaines étapes disent « lisez à haute voix au groupe », ce qui signifie que le leader de l'activité devrait lire ce qui est écrit sur cette étape de façon à ce que tout le groupe puisse entendre l'instruction. D'autres instructions simples du genre « tracez une ligne par terre avec un bâton », n'auront pas besoin d'être lues à haute voix. Le leader devra juste les exécuter.
- 5 Ayez un débat en groupe :** Une fois l'activité terminée, une série de questions seront posées par le leader afin d'encourager les membres du groupe à débattre sur l'activité.
- 6 Lisez la déclaration de clôture :** Après la discussion, l'animateur doit lire à haute voix la déclaration de clôture figurant sur la carte.
- 7 Demandez aux participants de prendre un engagement :** A la fin, le leader de l'activité lira la section relative à la prise d'engagement. Cette section demande à chaque participant de prendre une décision en rapport avec l'activité, et prendre l'engagement de la réaliser dans l'avenir.

ORIENTATIONS POUR UNE BONNE ANIMATION DES ACTIVITÉS

Que vous ayez déjà animé des activités de groupe ou que cela soit la première fois, il est bon de lire ces recommandations avant de diriger une activité.



- Laissez les participants parler plus.
- Parlez clairement et à haute voix.
- Soyez patient(e) - quand vous posez une question figurant sur la carte, accordez quelques minutes de réflexion aux participants et laissez-les répondre.
- Gardez la conversation axée sur les questions de la carte d'activité.
- Encouragez la participation - quand vous posez une question, encouragez beaucoup de participants à répondre au lieu que seuls un ou deux le fassent. Assurez-vous de demander à la fois aux garçons et aux filles de répondre.
- Respectez et appréciez les participants - il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses aux questions de la carte. Les cartes sont destinées à entamer les discussions. Alors, encouragez les participants, ne les jugez pas et gardez de manière confidentiels les informations reçues des participants.
- Établissez un contact visuel et souriez !
- Ne prenez pas partie dans la discussion entre participants ; encouragez simplement les participants à débattre sur les points de vue des uns et des autres.
- Utilisez un langage simple - s'il y a des mots sur la carte que les participants ne comprennent pas, essayez de les expliquer de votre façon de sorte qu'ils comprennent.
- Soyez heureux et amusez-vous !



EGALITÉ

COURSE DE RELAIS : FAIRE LA VAISSELLE



45 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons jouer à un jeu qui nous apprendra comment les filles et les garçons peuvent exécuter ensemble les tâches ménagères.

- 1 Invitez le groupe à se rendre dans les habitations et les boutiques avoisinantes, ou à la salle du personnel, et d'en ramener des assiettes, des tasses, des ustensiles de cuisine, des éponges à vaisselle et deux seaux. Des petits bidons ou de grandes casseroles peuvent être utilisés si le groupe ne peut pas trouver des seaux. Promettez de retourner tous les objets après le jeu !
- 2 Si la vaisselle est propre, demandez aux participants de la salir avec de la terre.
- 3 Demandez au groupe de remplir d'eau les seaux, les bidons ou les casseroles.
- 4 Divisez le groupe en deux équipes, à égalité de membres. Les équipes doivent être composées à la fois de filles et de garçons.
- 5 Demandez à chaque équipe de s'aligner derrière un seau.
- 6 Donnez à chaque participant une assiette, une tasse ou un ustensile à tenir. Les participants peuvent tenir plus d'un objet s'il y a du surplus, mais assurez-vous que chaque équipe a reçu le même nombre d'assiettes/d'ustensiles.
- 7 Lisez ces consignes à haute voix : *Ceci est une course de relais dont le but est de voir quelle équipe sera la première à laver toute sa vaisselle. Quand je dirai « ALLEZ », la première personne en ligne dans chaque équipe avancera et lavera son assiette ou son ustensile. Dans chaque équipe, une seule personne à la fois est autorisée à laver. Dès que la première personne finira de laver, le prochain équipier en ligne avancera et se mettra à laver. Après avoir lavé, mettez votre vaisselle à l'air libre pour le sécher. Le jeu continuera ainsi jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait lavé. L'équipe qui terminera la première aura gagné.*
- 8 Relisez les instructions de l'étape 8 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 9 Quand chacun est prêt, comptez jusqu'à trois et criez : « ALLEZ ». Les équipes devraient commencer à faire la vaisselle.
- 10 Une fois un vainqueur déclaré, recommencez à jouer ou passer à une autre activité.



EGALITÉ

COURSE DE RELAIS : FAIRE LA VAISSELLE

- 11 Discussion.** Le jeu terminé, invitez le groupe à former un cercle et posez les questions suivantes. Accordez aux participants assez de temps pour discuter et confronter les réponses.



- Avez-vous aimé le jeu ? Qu'avez-vous aimé ?
- Normalement, qui fait la vaisselle chez vous ?
- Dans votre maison, les garçons devraient-ils être autorisés à aider les filles à faire la vaisselle et à exécuter d'autres tâches ménagères ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il serait important pour les filles et les garçons de partager les travaux ménagers à la maison ?
- Quels sont les autres tâches ménagères que les garçons devraient aider les filles à exécuter ?

- 12 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Quand les hommes et les femmes, les filles et les garçons partagent les tâches ménagères, cela rend leurs familles et leurs communautés plus fortes. Quand un garçon aide sa sœur, cette dernière dispose de temps pour faire autre chose telle que ses devoirs à domicile, ce qui l'aide à réussir à l'école. Par ces actes, ce garçon montre également à sa famille et aux voisins combien il est respectable. Parfois, quand les pères ou les frères aident les femmes et les sœurs dans leurs tâches ménagères, comme cuisiner, ils les aident à prospérer.*

- 13 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et prend un engagement. Si tu es un garçon, donne une tâche ménagère que tu vas accomplir pour aider tes sœurs ou ta mère. Si tu es une fille, dis-nous une chose que tu seras capable de faire davantage si tu reçois de l'aide pour tes travaux ménagers, comme par exemple revoir les notes de l'école. En suivant l'exemple que je viens de donner, trouvez d'autres réponses.*



SANTÉ

DÉBAT : COMMENT NOUS CHANGEONS



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler des changements qui se produisent dans nos corps et dans notre psychique au fur et à mesure que nous grandissons.

- 1 Divisez les participants en deux sous-groupes avec, si possible, l'un composé uniquement de garçons et l'autre uniquement de filles.
- 2 Lisez ces instructions à haute voix : *Dans vos sous-groupes, parlez des changements qui se produisent chez le groupe du sexe opposé. Les filles parlent des changements qu'elles voient chez les garçons et les garçons parlent des changements qu'ils observent chez les filles. Maintenant, je veux que vous parliez des changements corporels. S'il vous plaît, ne parlez pas de personnes que vous connaissez. Parlez juste de l'autre sexe en général.*
- 3 Accordez aux sous-groupes 10 minutes pour des discussions internes.
- 4 Après 10 minutes, rappelez ensemble les sous-groupes et invitez-les à former de nouveau le cercle.
- 5 Invitez les garçons à partager leur liste des changements du corps des filles.
- 6 Invitez ensuite les filles à partager leur liste des changements du corps des garçons.
- 7 Lisez ces instructions à haute voix : *Maintenant je veux que vous parliez des changements émotionnels qui se produisent chez les personnes du sexe opposé. Les émotions sont des sentiments, comme être heureux ou triste.*
- 8 Accordez aux sous-groupes 10 minutes pour des discussions internes.
- 9 Après 10 minutes, demande aux groupes de former de nouveau un cercle.
- 10 Invitez les filles à partager leur liste des changements émotionnels avec les garçons.
- 11 Invitez ensuite les garçons à partager leur liste des changements émotionnels avec les filles.



SANTÉ

DÉBAT : COMMENT NOUS CHANGEONS

- 12 Discussion.** Posez ces questions. Assurez-vous que tout le monde participe. Accordez au groupe le temps de réfléchir, de discuter et d'analyser leurs réponses, avant de passer à la question suivante :



- Y'a-t-il quelque chose que l'autre groupe a oublié ou n'a pas trouvé ? Que pouvez-vous ajouter ?
- Qu'avez-vous appris de nouveau aujourd'hui à propos des changements qui surviennent chez les garçons et les filles ?
- Quelques fois les adolescents se taquent à propos des changements qui se produisent dans leurs corps. Qu'en pensez-vous ?
- Si vous avez des questions à propos des changements qui se produisent dans votre corps ou vos émotions, quelle serait la personne la mieux indiquée pour en parler avec vous ?

- 13 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Au cours de cette période de ta vie, toi et les garçons ou les filles de ton âge connaissez beaucoup de changements physiques et émotionnels. Ce sont des choses comme devenir plus grand et quelques fois se sentir triste, même sans véritable raison de l'être. Cela est naturel, normal et fait partie de ta croissance. Toutefois, cela ne signifie pas que tu es un adulte ou que tu es prêt pour des rapports sexuels. Se moquer des autres à propos des transformations qu'ils subissent peut être blessant. Comme tous nous subissons des changements, il est important d'en parler ensemble et de se soutenir les uns les autres.*

- 14 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et désigne une personne de ton âge ou un frère ou une sœur, à qui tu vas parler et prodiguer des conseils à propos des changements que connaissent les adolescents aussi bien physiquement qu'émotionnellement ?*



SANTÉ

DESSIN REPRÉSENTATIF DE NOS CORPS



Note au facilitateur : Pour cette activité, du papier et des markers ou des stylos sont nécessaires. Un dessin représentatif complet du corps peut être trouvé dans les cartes d'information des outils « Bien Grandir ! ».



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons étudier notre corps et les changements que nous traversons au fur et à mesure que nous grandissons.

- 1 Divisez les participants en quatre sous-groupes dont, si possible, deux sous-groupes composés uniquement de garçons et deux sous-groupes composés uniquement de filles.
- 2 Remettez à chaque sous-groupe une feuille de papier et des markers ou des stylos.
- 3 Lisez ces instructions à haute voix : *D'abord, dessinez les contours du corps humain sur votre feuille. Utilisez ensuite des images et des symboles pour montrer les endroits du corps qui changeront au fur et à mesure que vous prendrez de l'âge. Les garçons devraient dessiner les changements que subissent les garçons et les filles devraient dessiner les changements que subissent les filles.*
- 4 Accordez aux sous-groupes 15 minutes pour dessiner les corps.
- 5 Après 15 minutes, invitez les sous-groupes à revenir avec leurs dessins et à reformer le cercle.
- 6 Demandez aux garçons de présenter leurs dessins et d'expliquer les changements qu'ils ont dessinés.
- 7 Demandez aux filles de présenter leurs dessins et d'expliquer les changements qu'elles ont dessinés.
- 8 Une fois les présentations terminées, présentez aux sous-groupes le dessin représentatif du corps des garçons au recto et celui des filles au verso. Ces dessins font partie des kits d'information qui sont dans le sac à outils « Bien Grandir ! ».

SANTÉ

DESSIN REPRÉSENTATIF DE NOS CORPS

- 9 Discussion.** Posez au groupe les questions suivantes et accordez-leur le temps de discuter et d'analyser leurs réponses. Invitez à la fois les garçons et les filles à répondre aux questions.



- Qu'est-ce qui était semblable et qu'est-ce qui était différent entre vos dessins et les modèles de réponse du dessin du corps ?
- Selon vous, les corps des filles et des garçons présentent-ils plus de similarités ou plus de différences ?
- Veuillez décrire certaines choses que vous avez apprises pour la première fois aujourd'hui.
- Si un(e) ami(e) était inquiet(e) des changements qui se produisent dans son corps, que lui conseilleriez-vous ?
- Si vous voulez en savoir davantage sur votre corps, où pouvez-vous obtenir des informations ?

- 10 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Connaître son corps et les changements que vous subissez est une étape importante de votre croissance. Ces changements ne signifient pas que vous êtes adulte. Ils ne signifient pas que vous devez commencer à travailler ou à avoir des rapports sexuels. Ces changements sont juste le début d'un long parcours vers l'âge adulte.*

- 11 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcourez le cercle et nommez un adulte tel qu'un membre de la famille ou une infirmière à qui vous pourrez parler des transformations que votre corps subit.*

PROTECTION

JEU : RESTER EN SÉCURITÉ

 30 min

Note au facilitateur : Pour ce jeu vous aurez besoin des bandes de papier ou d'étoffe.



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu qui nous apprendra à vivre en sécurité dans notre communauté.

- 1** Remettez à chacun une bande de papier ou d'étoffe et faites leur glisser cette bande à l'arrière de leur pantalon ou la tenir dans leur main par une extrémité.
- 2** Tracez un grand cercle au sol pour marquer l'espace dans lequel le jeu sera joué.
- 3** Choisissez un garçon pour jouer le rôle de lion et une fille celui de lionne.
- 4** Lisez ces instructions à haute voix : *Vous êtes tous des chèvres et voici un lion et une lionne (en pointant du doigt les « lions »). Le lion et la lionne essaient de saisir vos queues (les bandes d'étoffe). Votre but est de conserver vos queues et de ne pas les laisser s'en saisir. Le lion ne peut pourchasser que les queues des garçons et la lionne que les queues des filles. Quand je dirai « ALLEZ » vous pourrez courir n'importe où à l'intérieur du cercle. Si votre queue est saisie, vous êtes éliminé(e). La dernière chèvre à demeurer dans le cercle est déclarée vainqueur.*
- 5** Relisez les instructions de l'étape 5 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 6** Criez « ALLEZ ! » et commencez le jeu.
- 7** Une fois un vainqueur déclaré, choisissez un nouveau lion et une nouvelle lionne et recommencez à jouer.



PROTECTION

JEU : RESTER EN SÉCURITÉ

- 8 Discussion.** Posez au groupe les questions suivantes et accordez-leur le temps de discuter et d'analyser leurs réponses. Invitez à la fois les garçons et les filles à répondre aux questions.



- Les chèvres évitent souvent la tanière du lion parce qu'elles savent qu'elle peut être dangereuse pour elles. Quelques fois, les filles peuvent ne pas être en sécurité dans la commune. Quels endroits de la commune sont dangereux pour les filles, juste comme la tanière du lion l'est pour les chèvres ?
- Les chèvres voyagent aussi en meute parce qu'en groupe, elles sont plus en sécurité que seules. A quel endroit de votre quartier / commune les filles seraient plus en sécurité en groupe que seules ?
- S'il est demandé à une fille d'aller puiser de l'eau en pleine nuit ou d'aller seul acheter la bougie à la boutique du quartier, que peut-elle faire pour rester en sécurité ?
- Pourquoi certains endroits de notre quartier / commune sont-ils dangereux pour les filles et non pour les garçons ?
- Que peuvent faire les garçons et les hommes pour aider les filles à être en sécurité dans notre quartier / commune ?

- 9 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Comme il est dangereux pour une chèvre de se rendre à la tanière du lion, il y a des endroits dans votre communauté qui peuvent être dangereux pour les filles si elles s'y rendent seules. Par exemple, il ne peut y avoir de sécurité pour une fille qui va toute seule puiser de l'eau en pleine nuit ou qui se rend seule acheter la bougie à la boutique du quartier. Il est important de savoir quand est ce qu'il n'y a pas de danger à être seule dehors et quels sont les endroits où l'on peut être en toute sécurité. Il est très honorable et respectable pour les garçons et pour les hommes de tenir compagnie aux filles la nuit et de les protéger du danger.*

- 10 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et donne le nom d'un adulte, comme un membre de la famille à qui tu peux te confier si toi ou un(e) ami(e) s'est senti(e) en situation d'insécurité.*

EGALITÉ

DRAMATISATION ET CHANSON : RESTER À L'ÉCOLE

 45 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler de la manière dont les garçons et les filles peuvent s'entraider pour continuer à aller à l'école.

- 1** Lisez ceci à haute voix : *Premièrement je voudrais vous demander de penser aux jeunes de ce quartier ou de cette commune qui ont votre âge et qui ne peuvent pas aller à l'école. Connaissez-vous certaines des raisons pour lesquelles ils ne vont pas à l'école ? Accordez aux participants du temps pour réfléchir et discuter. Assurez-vous que beaucoup de participants interviennent.*
- 2** Lisez ceci à haute voix : *Certaines des raisons pour lesquelles les filles et les garçons abandonnent l'école sont les suivantes : exécuter des tâches ménagères qui les empêchent de faire leurs devoirs à la maison ; aller travailler avec un parent ; prendre soins des frères et sœurs ou des enfants plus jeunes ; ne pas pouvoir payer les frais scolaires ; et pour les filles, ne pas avoir des bandes hygiéniques ou des linges en coton pendant les menstruations.*
- 3** Divisez le groupe en deux équipes. Les équipes peuvent être composées à la fois de filles et de garçons. Appelez la première équipe Équipe 1 et la seconde, Équipe 2.
- 4** Lisez ces instructions à haute voix : *Le but de l'Équipe 1 est de monter une œuvre dramatique (pièce de théâtre, sketch) à propos d'une fille qui ne peut pas poursuivre ses études pour certaines des raisons que nous avons identifiées, et les moyens par lesquelles sa famille et les jeunes de son âge l'aident à retourner à l'école. Le but de l'Équipe 2 est de composer une chanson et créer une danse sur les raisons et l'importance pour les garçons et les filles de rester à l'école.*
- 5** Relisez les instructions de l'étape 5 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 6** Accordez 15 minutes aux équipes pour discuter et monter leurs pièces ou composer leurs chansons.
- 7** Après 15 minutes, ramenez les équipes dans le cercle. S'il y a d'autres personnes non loin, invitez-les à assister aux performances des équipes.
- 8** Demandez à Équipe 1 de jouer sa pièce de théâtre ou son sketch pour le reste du groupe.
- 9** Demande à Équipe 2 d'exécuter sa chanson et sa danse pour le reste du groupe.



EGALITÉ

DRAMATISATION ET CHANSON : RESTER À L'ÉCOLE

10 Discussion. Formez un cercle et posez les questions ci-après. Permettez aux participants de réfléchir à chaque question et d'y répondre. Incitez aussi bien les garçons que les filles à intervenir.



- Sentez-vous que les faits que nous avons dramatisés, chantés et dansés se produisent ici dans votre quartier et votre commune ?
- Pourquoi serait-il important aussi bien pour les garçons que pour les filles de rester à l'école ?
- Dans votre communauté, serait-il acceptable pour les garçons de mener certaines actions dont nous avons parlé, et qui visent à aider les filles à rester à l'école ? Expliquez votre réponse.
- Beaucoup de familles croient que s'il y a peu d'argent dans la famille, seuls les garçons devraient aller à l'école. Qu'en pensez-vous ?
- Quels conseils donneriez-vous à un ami qui aimerait aider sa sœur à poursuivre ses études ?

11 Clôture. Lisez ceci à haute voix : *Les meilleures communautés sont celles qui travaillent à maintenir leurs garçons et leurs filles à l'école. Quand les filles font des études, elles peuvent obtenir du travail plus tard et créer une famille prospère et en bonne santé. Il est important pour les filles de bénéficier de temps pour faire chaque jour leurs devoirs et revoir leurs notes à la maison. Les garçons sont des modèles « Bien Grandir ! » s'ils aident leurs sœurs à exécuter les tâches ménagères afin qu'elles puissent faire leurs devoirs et revoir leurs notes. Les garçons et les filles peuvent aussi être des modèles « Bien Grandir ! » en parlant aux adultes de l'importance d'aller à l'école.*

12 Engagement. Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et annonce un acte que tu poseras pour aider les filles dans ta famille à ne pas abandonner l'école.*

SANTÉ

DRAMATISATION : QUAND RIRE N'EST PAS DRÔLE

 45 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Nous savons tous ce que c'est que rire. Rire nous permet de nous sentir bien et généralement nous rions parce que nous sommes heureux ou pour quelque chose de drôle. Néanmoins, quelques fois, les garçons et les filles rient parce qu'ils se moquent des autres à cause des changements que leur corps subit. Ceci peut être blessant. Aujourd'hui nous allons parler de quand rire est amusant et quand rire est blessant.

- 1** Divisez les participants en *Équipe 1* et *Équipe 2*. Les garçons et les filles peuvent se retrouver dans les mêmes équipes.
- 2** Lisez ces instructions à haute voix : *Équipe 1, votre but est de monter une œuvre dramatique (pièce de théâtre, sketch) sur les gens qui rient à quelque chose qui est amusant. Jouez la situation drôle et essayez de nous faire rire aussi ! Équipe 2, votre but est de monter une œuvre dramatique qui montre comment rire peut blesser. Jouez une situation dans laquelle les garçons et les filles se moquent d'un pair à cause des changements que son corps subit.*
- 3** Donnez au groupe 15 minutes pour discuter et répéter leurs pièces.
- 4** Après 15 minutes, invitez les participants à former un cercle. S'il y a à côté des élèves des enseignants ou des membres de la communauté invitez-les à assister aux prestations.
- 5** Invitez *Équipe 1* à jouer sa pièce ou son sketch pour le reste du groupe.
- 6** Une fois que l'*Équipe 1* a terminé, invitez *Équipe 2* à jouer sa pièce ou son sketch pour le reste du groupe.



SANTÉ

DRAMATISATION : QUAND RIRE N'EST PAS DRÔLE

7 Discussion. Dans le cercle, posez les questions ci-après. Assurez-vous que les garçons et les filles répondent aux questions et que chacun a le temps de réfléchir aux réponses.



- Qu'avez-vous appris à propos de la différence entre rire lorsque les gens se moquent et rire quand les gens s'amusent ?
- Chez vous ou dans votre école, est-ce que les garçons et les filles se moquent les uns des autres à cause des transformations que leurs corps subissent ?
- Comment vous sentiriez-vous si vous êtes l'objet de moqueries et taquineries à cause des changements que subit votre corps ?

8 Clôture. Lisez ceci à haute voix : *Subir des changements en cette période de votre vie est normal. Chacun les subit, mais cela arrive à des moments différents pour différentes personnes. Se moquer des autres, spécialement à propos de choses liées aux transformations que subit leur corps, peut être blessant. Se soutenir les uns les autres et célébrer ces changements est important.*

9 Engagement. Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et dis-nous une chose que tu réaliseras dans l'avenir pour empêcher les personnes de ton âge de se moquer des autres à propos des transformations du corps.*

EGALITÉ

JEU : LES RÔLES MASCULINS ET FÉMININS

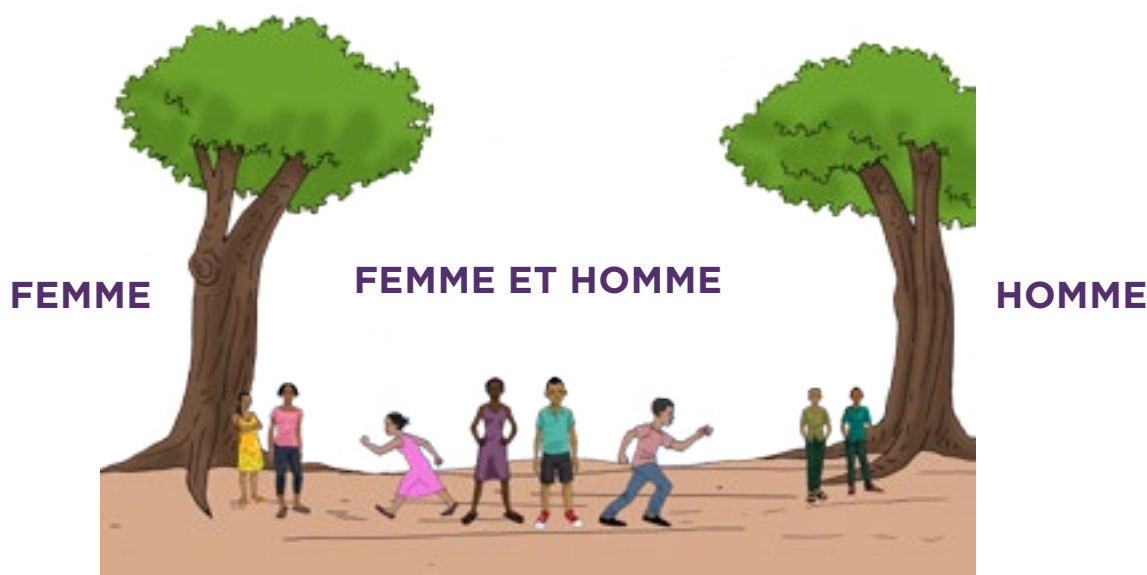


45 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler de ce que signifie être un homme ou une femme.

- 1 Sélectionnez deux endroits (par exemple deux arbres) séparés de 10 mètres. Informez le groupe qu'un endroit s'appelle « HOMMES » et l'autre « FEMMES ». Sélectionnez un endroit au milieu des deux et appelez-le « HOMMES ET FEMMES A LA FOIS ».
- 2 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais prononcer un mot. Je veux que vous couriez vers l'endroit auquel vous pensez que le mot appartient. Par exemple si je dis le mot « mère » vous courrez vers l'endroit « FEMMES » parce que seules les femmes peuvent être mères. Si je dis « grand » et que vous pensez qu'aussi bien les hommes que les femmes peuvent être « grands », vous courrez vers l'espace « HOMMES ET FEMMES A LA FOIS ».*
- 3 Relisez les instructions de l'étape 3 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 4 Lisez le premier mot de la liste ci-dessous.
- 5 Une fois que chacun a couru jusqu'à l'endroit de son choix, invitez au moins deux participants ayant effectué des choix différents à les justifier. Encouragez les autres à intervenir et à participer au débat.
- 6 La discussion terminée, lisez le mot suivant de la liste. Une fois que chacun a rejoint un endroit, demandez les raisons de ces choix et invitez tout le monde à débattre sur ces raisons.
- 7 Répétez ces étapes pour le reste des mots de la liste.



ÉGALITÉ

JEU : LES RÔLES MASCULINS ET FÉMININS

LISTE DES MOTS

Fort	Prospère	Agent de Police
Un bon communicateur	Violent	Prend soin des enfants
Responsable de la famille	Enseignant	Preneur de décision
Infidèle	Faire la cuisine	Aimant

- 8 Discussion.** Une fois le jeu terminé, invitez les participants à former un cercle et posez les questions ci-après. Accordez-leur assez de temps pour répondre avant de passer à la question suivante.



- Pour lesquels de ces mots étaient-il difficile de décider s'ils étaient pour les hommes, les femmes ou les deux à la fois ?
- Beaucoup croient que seuls les hommes sont forts, braves, prospères et prennent des décisions pour la famille. Ils croient également que seules les femmes peuvent faire la cuisine et être de bons communicateurs. Quels sentiments vous inspirent ces croyances ?
- Un homme idéal peut-il être attentionné et gentil ? Expliquez votre réponse.
- Si votre petite sœur ou cousine vous dit qu'elle veut devenir mécanicienne, que lui diriez-vous ?

- 9 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Quelques fois, les gens de notre communauté s'attendent à ce que nous fassions des choses ou que nous nous comportions d'une certaine manière juste parce que nous sommes des hommes (garçons) ou des femmes (filles). Mais vous seriez surpris par le nombre de choses que peuvent faire à la fois les hommes (garçons) et les femmes (filles). Par exemple, les hommes et les femmes peuvent être forts, braves, drôles, violents, puissants et attentionnés. Les hommes et les femmes peuvent être agents de police, des mécaniciens, charpentiers, cuisiniers, et vendeurs au marché.*

- 10 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Fais le tour du cercle et dis-nous une chose que tu aimerais essayer, maintenant ou quand tu seras plus âgé, et qui n'est pas typique des personnes de ton sexe. Par exemple, étant un homme, tu pourrais vouloir essayer de faire la cuisine. En tant que femme, tu pourrais vouloir devenir mécanicienne. En vous inspirant de ces indications, trouvez d'autres exemples.*

ETANT GRAND(E)

INTERVIEWS : QUAND JE SERAI GRAND(E) 30 min

Note au facilitateur : Pour ce jeu vous aurez besoin des bandes de papier ou d'étoffe.



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons nous parler de ce que nous voulons que nos vies soient quand nous serons grands.

- 1** Divisez le groupe en plusieurs sous-groupes de deux. Les filles devront être avec les filles, et les garçons avec les garçons.
- 2** Lisez ces instructions à haute voix : *Imaginez que vous êtes un reporter radio et que vous interviewez votre partenaire. Je lirai une question à haute voix. Dans vos groupes de deux, vous vous poserez à tour de rôle cette question et y répondrez. Je lirai cinq questions et vous donnerez quelques minutes entre chaque question pour que vous vous parliez.*
- 3** Relisez les instructions de l'étape 3 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 4** Lisez lentement les questions dans l'encadré. Après chaque question, donnez au groupe à peu près deux minutes pour se parler avant de lire la question suivante.

Question 1 : Quel type de travail veux-tu faire quand tu seras grand(e) ?

Question 2 : Quel type de personne espères-tu que ton futur mari ou/ future femme sera ?

Question 3 : Dans quel type de communauté veux-tu vivre quand tu seras grand(e) ?

Question 4 : Quels sont les buts que tu veux atteindre quand tu seras grand(e) ?

Question 5 : Quel genre de père ou de mère espères-tu être ?

ETANT GRAND(E)

INTERVIEWS : QUAND JE SERAI GRAND(E)

- 5 Discussion.** Une fois que les sous-groupes de deux auront répondu aux questions, demandez à tout le groupe de former de nouveau un cercle. Posez les questions ci-après et encouragez les membres du groupe à partager leurs réponses.



- Comment cela vous a-t-il paru de parler de vos objectifs d'avenir avec vos pairs ?
- Parlez-vous souvent à vos amis de ce que vous voulez que votre vie soit ?
- Quels adultes connaissez-vous à qui vous pouvez parler de vos objectifs d'avenir ?
- Quelles sont les choses que vous pouvez faire pour vous assurer que vous restez sur le chemin de vos objectifs ?
- Que pouvez-vous faire pour aider les autres jeunes gens dans la communauté à atteindre eux aussi leurs objectifs ?

- 6 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Il est important d'avoir des buts dans la vie et de penser à ce à quoi vous voulez que votre vie ressemble dans le futur. Il est également important de parler de vos buts avec vos pairs et les adultes au fur et à mesure que vous grandissez. Parler de vos buts vous aidera à les atteindre.*

- 7 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et dis-nous une chose que tu peux faire cette année qui t'aidera à atteindre un jour ton but.*



PROTECTION

JEU : LES EFFETS DE L'ALCOOL

 30 min

Note au facilitateur : Donnez aux participants qui pourraient avoir le vertige ou être essoufflés quelques minutes pour récupérer.



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu qui nous informera sur les effets de l'alcool quand on en boit avec excès.

- 1 Choisissez deux endroits (par exemple deux arbres) séparés d'environ 20 mètres.
- 2 Divisez le groupe en deux équipes. Appelez-les *Équipe 1* et *Équipe 2*.
- 3 Dites à *Équipe 1* de se tenir à un endroit et à *Équipe 2* de se tenir à l'autre. Les deux équipes doivent être face à face.
- 4 Lisez ces instructions à haute voix : *Ceci est une compétition et votre but est que chaque membre de votre équipe atteigne l'arbre opposé (ou n'importe quel endroit) avant qu'un membre de l'autre équipe puisse le faire. Quand je crie « ALLEZ ! » courez aussi vite que vous le pouvez et touchez l'arbre.*
- 5 Crie « ALLEZ ! »
- 6 Une fois que les équipes ont atteint les endroits opposés, déclarez quelle équipe a gagné.
- 7 Lisez ces instructions à haute voix : *Maintenant je vais rendre la compétition plus difficile. Cette fois-ci, quand je crie « ALLEZ », tournez d'abord deux fois sur vous-même, puis courez vers le côté opposé.*
- 8 Crie « ALLEZ ! »
- 9 Une fois que les équipes ont atteint les endroits opposés, déclarez quelle équipe a gagné.
- 10 Lisez ces instructions à haute voix : *Cette fois, tournez trois fois sur vous-même, puis courez.*
- 11 Crie « ALLEZ ! »
- 12 Une fois que les équipes ont atteint les endroits opposés, déclarez quelle équipe a gagné.



PROTECTION

JEU : LES EFFETS DE L'ALCOOL

13 Discussion. Demandez au groupe de former un cercle et posez ces questions.



- Comment vous êtes-vous senti avant de tourner sur vous-mêmes et après l'avoir fait ?
- Dans votre communauté, qu'avez-vous vu les gens faire quand ils ont consommé de l'alcool ? Ressemblent-ils à des gens qui ont tourné sur eux-mêmes ?
- Comment pensez-vous que cette activité est liée à la consommation de l'alcool ?
- Beaucoup de jeunes gens consomment de l'alcool parce que leurs amis les pressent à boire, même quand ils ne veulent pas le faire. Pourquoi pensez-vous qu'il en est ainsi ?

14 Clôture. Lisez ceci à haute voix : *Consommer de l'alcool avec excès peut causer beaucoup de problèmes tels que de faibles performances scolaires ou sportives et la prise de mauvaises décisions. Cela peut également vous rendre malade ou vous pousser à des actes qui vous causeront des préjudices ou à votre entourage. Quand vous buvez trop d'alcool, il peut vous être difficile d'atteindre vos buts.*

15 Engagement. Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et dis-nous une chose que tu peux faire pour s'amuser et passer du temps avec les ami(e)s au lieu de boire de l'alcool. Complete cette phrase : « Au lieu de boire de l'alcool, je vais... » Par exemple, tu pourrais dire, « Au lieu de boire de l'alcool, je vais jouer au football ! » En vous inspirant de ces indications, trouvez d'autres exemples.*



Les adolescents avec épilepsie, d'autres maladies ou handicaps physiques ne devraient pas jouer à ce jeu mais pourraient prendre part à la discussion.

ETANT GRAND(E)

DÉBAT : LA RÉOLUTION DES CONFLITS

60 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Souvent, quand il y a un problème à la maison, certains usent de la violence, comme en donnant des coups ou en proférant des propos blessants. Aujourd'hui, nous allons parler des moyens de régler les problèmes dans la famille sans utiliser des mots blessants et sans donner de coups.

- 1 Divisez les participants en deux groupes, avec si possible un groupe uniquement composé des garçons et l'autre uniquement composé de filles.
- 2 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous raconter une petite histoire à propos d'un garçon ou d'une fille de votre âge. Dans vos groupes, je veux que vous parliez des conseils que vous donneriez à ce garçon ou à cette fille pour qu'ils réagissent aux problèmes se passant à la maison, sans donner des coups et sans proférer des propos blessants. Je vous demanderai ensuite de partager ce conseil avec le reste des participants avant de passer à l'histoire suivante.*
- 3 Relisez les instructions de l'étape 3 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 4 Lisez la première histoire ci-dessous. Donnez au groupe 10 minutes pour discuter.
- 5 Après 10 minutes, demandez aux groupes de partager leurs conseils pour Francis.
- 6 L'échange terminé, menez la même activité avec les histoires au sujet de Benitha et Alex.



ETANT GRAND(E)

DÉBAT : LA RÉOLUTION DES CONFLITS

Histoire #1 : Le père de Francis rentre du travail avec un nouveau vélo. Immédiatement, Francis et ses petits frères et sœurs commencent à se battre pour savoir qui conduira le vélo. Quelle réaction conseilleriez-vous à Francis ?

Histoire #2 : Benitha a 13 ans et veut passer du temps avec ses amis. Sa sœur, qui a 7 ans, suit partout Benitha et ses amis et ne les lâche pas. Benitha se met en colère parce qu'elle veut que sa sœur s'en aille. Comment Benitha devrait-elle réagir ?

Histoire #3 : Alex est le plus âgé des enfants et est chargé de veiller sur la maison. Il travaille de longues heures et rentre à la maison très fatigué. Il se met très en colère lorsque ses frères et sœurs se conduisent mal et n'exécutent pas leurs tâches ménagères. Aujourd'hui, il rentre à la maison et trouve qu'aucun travail domestique n'a été réalisé et que tous ses frères et sœurs se battent entre eux. Comment Alex devrait-il réagir ?

7 Discussion. Demandez au groupe de former un cercle et posez les questions suivantes :

- Dans votre famille, vos frères et sœurs utilisent-ils la violence quand il y a un problème ?
- Trouvez-vous que les conseils que vous avez prodigués à ces jeunes gens seraient également valables pour vous et les personnes de votre âge ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il peut être important de trouver des voies de résolution des problèmes qui ne soient pas blessantes ou violentes ?
- A qui pourriez-vous vous confier s'il y a beaucoup de violence chez vous ?

8 Clôture. Lisez ceci à haute voix : *Utiliser des mots blessants ou de la violence physique quand il y a des problèmes dans la famille peut être dangereux et ne résout pas souvent les problèmes. Quand vous êtes capable de parler de ce qui vous dérange aux membres de ta famille, vous pouvez arriver à des solutions qui vous éviteront que les mêmes choses se reproduisent. Cela aidera votre famille à rester forte et en bonne santé.*

9 Engagement. Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et nomme une personne avec laquelle tu vas t'exercer à te confier de sorte que tu n'utilises pas la violence ou des propos blessants quand il y a des conflits dans votre famille.*

SANTÉ

JEU : QUESTIONS À L'AGENT DE SANTÉ

 30 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler de la santé et des changements que nos corps subissent.

- 1** Sélectionnez deux endroits (par exemples deux arbres) séparés de 10 mètres. Appelez un endroit « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » sera un point entre les deux.
- 2** Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais lire une déclaration. Si vous pensez que la déclaration est correcte, courez vers le lieu « VRAI ». Si vous pensez qu'elle est incorrecte, courez vers le lieu « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Alors je lirai la réponse que le professionnel de santé aura jugé la bonne.*
- 3** Lisez la première déclaration de l'encadré ci-dessous. Donnez au groupe le temps de courir vers un lieu.
- 4** Une fois qu'ils ont tous couru, lisez la réponse en dessous de la déclaration.
- 5** Répétez le processus pour le reste des déclarations.

VRAI

FAUX

JE NE SAIS PAS



SANTÉ

JEU : QUESTIONS À L'AGENT DE SANTÉ

Déclaration : Lorsqu'une fille commence à avoir les règles, il est temps pour elle de se marier et d'avoir des enfants.

Réponse : L'agent de santé dit que cela est FAUX. Lorsqu'une fille commence à voir les règles, cela signifie que son corps peut porter une grossesse, mais elle n'est pas encore prête dans son esprit ni dans son corps à commencer à avoir des enfants.

Déclaration : Les jeunes personnes connaissent des changements dans le corps à des moments et à des degrés différents.

Réponse : L'agent de santé dit que cela est VRAI. Il est normal pour certains garçons et filles de voir leurs corps connaître des changements lorsqu'ils sont plus jeunes et d'autres de connaître ces changements quand ils sont plus âgés.

Déclaration : Tu n'es un vrai homme que lorsque tu as eu des rapports sexuels.

Réponse : L'agent de santé dit que ceci est FAUX. Plusieurs personnes attendent d'être plus âgées avant d'avoir des rapports sexuels.

Déclaration : La plupart des garçons ont des érections à différents moments quand ils grandissent.

Réponse : L'agent de santé dit que cela est VRAI. Avoir des érections et de la pollution nocturne, c'est normal.

Déclaration : Les filles aux gros seins commencent à avoir des rapports sexuels très tôt.

Réponse : L'agent de santé dit que cela est FAUX. Les seins grossissent à différents moments et sont de différentes tailles. Décider du moment où on doit commencer à avoir des rapports sexuels est plus lié à être un adulte responsable, trouver un partenaire digne de confiance, savoir utiliser le condom et d'autres méthodes contraceptives pour se protéger contre le VIH et la grossesse et avoir une bonne communication avec son partenaire.

6 Discussion. Demandez au groupe de former un cercle et posez les questions suivantes.

- Qu'avez-vous appris de nouveau avec ce jeu ?
- Quelles nouvelles choses voudriez-vous partager avec d'autres garçons et d'autres filles de votre quartier/commune ?
- Quels genres de questions avez-vous à propos de votre corps et à propos des relations sexuelles ?
- Y a-t-il des agents de santé et d'autres adultes à qui vous pouvez poser ces questions ?

7 Clôture. Lisez ceci à haute voix : *Les agents de santé et d'autres adultes ont des informations à propos des changements que votre corps subit, la contraception et le VIH/IST. Il est important de poser ces questions maintenant pour que vous soyez préparés à ces changements au fur et à mesure que vous les subissez.*

8 Engagement. Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et parle-nous d'un agent de santé ou d'un autre adulte que tu connais et chez qui tu peux te rendre pour des questions en rapport avec la santé sexuelle et les relations amoureuses.*

SANTÉ

HISTOIRE : LES MENSTRUATIONS ET L'ÉCOLE

 30 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler des moyens d'aider les filles à ne pas abandonner l'école pendant la menstruation. C'est un sujet très important pour les filles et les garçons.

1 Lisez cette histoire au groupe :

Esther s'est toujours sentie normale. Cependant, à l'âge de 11 ans, ses seins commencèrent à pousser et des poils commencèrent à apparaître sur ses parties intimes et sous ses aisselles. Un jour elle aperçoit du sang sur son sous-vêtement. Elle s'assit dans la classe toute la journée, inquiète à propos du sang. Quand elle se leva, un des garçons vit le sang qui avait coulé jusqu'à tacher ses habits, et il en informa la classe entière. Tous éclatèrent de rire et la pointèrent du doigt. Esther partit en pleurant et jura de ne plus retourner à l'école.

Une fois à la maison, elle raconta à sa tante Eunice ce qui s'était passé. Eunice sourit et lui demande de s'asseoir par terre pour lui expliquer de quoi il s'agissait. Elle dit à Esther que tout ce qui se passait dans son corps était normal. Ce qu'elle vit s'appelait puberté. Pendant la puberté, les seins des filles deviennent plus gros et des poils poussent sur leurs parties intimes et sous leurs aisselles. Les bassins s'élargissent, elles deviennent plus grandes et prennent du poids. La puberté s'accompagne aussi du saignement mensuel, que l'on appelle menstruation.



Esther était très surprise d'entendre que chaque femme dans le monde traverse ces changements. Sa surprise devint plus grande quand Eunice lui dit que les garçons traversent la puberté également. Des poils leur poussent sur certaines parties du corps, ils deviennent plus grands, développent une odeur corporelle et ont ce que l'on appelle des « pollutions nocturnes » qui les font éjaculer la nuit. « S'ils savaient ce que c'est que d'avoir une pollution nocturne en pleine classe, ils ne se moqueraient peut-être pas des filles à propos de la menstruation » dit la sage tante Eunice. Cela aida Esther à se sentir mieux. Eunice dit à Esther qu'elle peut utiliser des serviettes hygiéniques ou un morceau de coton ou du papier de toilette pour absorber le sang afin qu'il ne soit pas visible à l'extérieur des habits. Elle lui dit de se montrer digne et de ne plus jamais laisser aucune moquerie la détourner de ses études. Les garçons aussi traversent des changements qui peuvent leur faire sentir de l'embarras. Ils apprendront à ne plus se moquer d'elle.

SANTÉ

HISTOIRE : LES MENSTRUATIONS ET L'ÉCOLE

2 Revenir sur une synthèse de l'histoire au besoin.

3 Discussion. Posez ces questions au groupe. Donnez aux participants du temps pour penser à leurs réponses et à en discuter entre eux.



- Cette histoire paraît-elle comme quelque chose qui pourrait arriver aux filles de ton âge ?
- Pourquoi les jeunes gens se moquent-ils de leurs semblables à propos de la menstruation, la poussée des poils et d'autres changements alors que tout le monde doit vivre ces expériences ?
- Que pouvez-vous faire pour vous assurer que les filles se sentent à l'aise à l'école pendant la menstruation ?

4 Clôture. Lisez ceci à haute voix : *Toute jeune personne à travers le monde subit des changements qui peuvent la mettre mal à l'aise et l'embarrasser. Quelques fois, les filles arrêtent d'aller à l'école pendant la menstruation. Une telle situation peut les mettre en retard et réduire leurs chances de réussite. Il est important d'aider les filles à trouver les moyens de rester à l'école et ne pas se moquer d'elles ou de toute autre personne à cause des changements que le corps subit.*

5 Engagement. Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et nomme un adulte à qui tu peux parler de la menstruation, la pollution nocturne, les changements dans la voix et d'autres changements qu'un jeune corps peut subir.*

EGALITÉ

DÉBAT : CHÈRE MAMAN, CHER PAPA

 30 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler de nos rôles en tant que garçons et filles.

1 Lisez au groupe à haute voix les lettres ci-dessous :

Chère Maman,

Chaque jour, en classe, quand je regarde autour de moi, je constate une absence d'une fille. Les garçons sont toujours là, mais plusieurs de mes amies filles ont dû abandonner l'école. Juste hier, de passage chez l'oncle, j'ai surpris une conversation entre lui et ma tante. Ils disaient qu'ils n'avaient pas beaucoup d'argent cette année et que les frais scolaires sont chers. Ils veulent que mon cousin reste à l'école. Ils disaient qu'ils pourraient retirer ma cousine de l'école pour pouvoir épargner. Pourquoi est-ce les filles qui sont toujours retirées de l'école et non les garçons ?

Cyntish



Cher Papa,

Au fur et à mesure que je grandis, j'apprends comment mon rôle d'homme est de protéger ma famille. Mon oncle, cependant, ne passe pas de temps avec nous. Il revient du travail, mange et dort. Parfois il hurle sur nous et notre tante. Il ne me semble pas qu'il nous protège réellement. Je veux passer du temps avec mon oncle. Nous pourrions faire des choses ensemble et il pourrait m'aider dans mes devoirs à domicile. Conseille-moi sur ce qu'il faut faire, s'il te plaît.

Didier



EGALITÉ

DÉBAT : CHÈRE MAMAN, CHER PAPA

- 2 Discussion.** Posez les questions ci-après au groupe. Accordez-leur le temps de réfléchir à leurs réponses et discuter de ce qu'ils pensent, avant de passer à la question suivante.



- Les situations décrites ressemblent-t-elles à des choses que vous voyez à l'école et à la maison ?
- Pensez-vous que la scolarisation des garçons est plus importante que celle des filles ? Expliquez votre réponse.
- Que pensez-vous du rôle de l'homme en tant que protecteur s'il ne passe pas de temps avec sa famille ?
- Si vous étiez la mère de Cyntish, qu'est-ce que vous conseilleriez à votre fille ?
- Si vous étiez le père de Didier, comment conseilleriez-vous à votre fils ?

- 3 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Les filles ont le même droit que les garçons à aller à l'école, juste comme elles ont le même droit à pratiquer du sport ou être responsables d'activités dans leur classe. Les hommes respectables sont ceux qui traitent leur propre famille avec respect, passent du temps avec leurs enfants et servent de modèle.*

- 4 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et dit une chose que tu vas faire quand tu seras plus grand pour t'assurer que les garçons et les filles de ta communauté sont traités équitablement et avec respect.*

EGALITÉ

JEU : PARTAGE DES TACHES MENAGERES

 30 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lisez ceci à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler de comment les garçons et les filles peuvent partager les tâches ménagères, s'entraider et aider leurs familles.

- 1** Lisez ces instructions à haute voix : *Ceci est un jeu amusant où nous essayerons de deviner le rôle que joue chacun. A tour de rôle et une personne à la fois, vous allez vous tenir devant le groupe et jouer une scène ou vous exécutez une tâche ménagère que les garçons ou les hommes peuvent aider les filles ou les femmes à faire. Tout le groupe doit deviner la tâche dont il s'agit. Une fois qu'ils devinent correctement, vous vous asseyez et la personne suivante se tient devant le groupe et joue une activité différente par laquelle les garçons peuvent aider les filles à faire. La première règle est que vous devez continuer de jouer jusqu'à ce que le groupe devine ce que vous êtes en train de faire. La deuxième règle est que vous n'êtes pas autorisés à utiliser ni mot et ni son, juste des mouvements du corps. La troisième règle est que vous ne pouvez pas jouer une tâche qu'un autre a déjà jouée. Le jeu s'achève une fois que tout le monde a pu intervenir.*
- 2** Relisez les instructions de l'étape 2 pour vous assurer que tout le monde les comprend.
- 3** Quand tout le monde est prêt, sélectionnez la première personne à jouer. Comptez jusqu'à trois et criez « ALLEZ ! ». La première personne devrait commencer. Une fois que le groupe devine correctement, la personne suivante arrive et mime une activité différente. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les participants passent à tour de rôle. Rappelez aux participants qu'ils ne peuvent pas jouer une activité déjà présentée.
- 4** Faites applaudir le groupe très fort pour marquer qu'ils ont bien deviné la tâche ménagère.



EGALITÉ

JEU : PARTAGE DES TACHES MENAGERES

- 5 Discussion.** Une fois l'activité terminée, formez un cercle et posez ces questions. Assurez-vous d'interroger des personnes diverses. Demandez aussi bien aux filles qu'aux garçons d'intervenir.



- Qu'avez-vous aimé dans ce jeu ?
- Chez vous, qui normalement exécute les tâches ménagères que toi et ton groupe avez mimées ?
- Qu'arriverait-il si les garçons commençaient à aider les filles dans les travaux ménagers ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les garçons et les filles d'exécuter les tâches ménagères ?

- 6 Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Quand les hommes et les femmes, les garçons et les filles partagent les tâches ménagères, cela fortifie leurs familles et leurs communautés. Quand un garçon aide sa sœur, elle a le temps de faire d'autres choses comme revoir ses notes, ce qui l'aide à réussir à l'école. Cela montre également à la famille et aux voisins quel genre de garçon respectable qu'il est. Parfois, quand les pères ou les frères aident les femmes dans les travaux ménagers, cela met également ces femmes en sécurité. Par exemple, il peut être dangereux pour les filles d'aller puiser de l'eau le soir.*

- 7 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et prends un engagement. Si tu es un garçon dis-nous une tâche ménagère que tu peux aider ta sœur ou ta mère à faire. Si tu es une fille dis-nous une chose que tu seras capable de faire plus si tu reçois de l'aide pour les tâches ménagères, telle qu'étudier tes leçons. En t'inspirant de cet exemple, trouve d'autres activités.*

SANTÉ

JEU : LA PRÉVENTION DU VIH/SIDA

 60 min



Introduction. Demandez au groupe de former un cercle et lire à haute voix : Aujourd'hui nous allons parler de la prévention du VIH.

- 1** Lisez ceci à haute voix : *Le VIH est syndrome de virus de l'immunodéficience humaine. Il s'agit d'un virus qui attaque le système de défense qui maintient notre corps en bonne santé, ce qui facilite les maladies qui s'installent à l'issue de l'affaiblissement du système humanitaire, comme la tuberculose (TB). Quels sont certains moyens de prévenir l'infection au VIH ?*
- 2** Donnez aux participants du temps pour penser à leurs réponses et à en discuter entre eux.
- 3** Une fois qu'ils ont répondu des façons différentes, partager toutes les réponses dans l'encadré qu'ils n'ont pas données.

Abstinence (éviter le rapport sexuel)

Utilisation correcte du préservatif pour les jeunes sexuellement actifs

Fidélité à un partenaire fidèle après avoir passé le test de VIH

Suivre les consultations de prévention de la transmission de la mère à l'enfant si on est une mère séropositive

Utilisez vos propres objets tranchants ou le désinfecter au cas où ce serait ceux à multiple usage

- 4** Sélectionnez deux endroits (par exemple, deux arbres), à environ 10 mètres d'intervalle. Dites au groupe qu'un endroit est appelé « VRAI » et l'autre est « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » est entre les deux.
- 5** Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire une déclaration sur le VIH et le SIDA. Si vous pensez que la déclaration est vraie, passez à l'endroit « VRAI ». Si vous pensez que la déclaration est fausse, passez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez ici au milieu. Après vous être déplacé dans différents lieux, je vais vous demander de dire au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vais vous lire la bonne réponse.*



SANTÉ

JEU : LA PRÉVENTION DU VIH/SIDA

Déclaration 1 : On ne peut pas avoir le VIH en partageant le repas avec une personne infectée.

Réponse : VRAI. Le virus de VIH se trouve dans le sang. On le trouve aussi dans les liquides organiques des hommes et des femmes, et dans le lait maternel. On ne peut pas être infecté en partageant le repas avec une personne qui vit avec le VIH.

Déclaration 2 : Le VIH se transmet par piqûre des moustiques.

Réponse : FAUX. Le virus de VIH se trouve dans le sang humain. Mais, il ne reste pas vivant dans les moustiques. Lors des piqûres, les moustiques n'inoculent pas le sang. Dans le processus de retrait du sang, le moustique injecte sa salive dans sa victime.

Déclaration 3 : Le VIH est le virus en cause de SIDA.

Réponse : VRAI. Le SIDA ne se produit que lorsqu'une personne développe certains types d'infections graves et vit également avec le VIH.

Déclaration 4 : Le VIH et le SIDA sont la même maladie.

Réponse : FAUX. Le VIH est un virus. Le sida est une maladie. Une personne peut vivre très longtemps avec le VIH en prenant soin de sa santé, et ne jamais développer le SIDA.

Déclaration 5 : Le seul moyen de savoir si une personne vit avec le VIH est un test sanguin.

Réponse : VRAI. Ce n'est pas en regardant une personne que l'on peut constater qu'elle a ou n'a le VIH. Il faut obligatoirement un test sanguin.

Déclaration 6 : Lorsqu'une personne vivant avec le VIH prend ses médicaments selon le calendrier prévu, elle contribue à réduire la quantité de virus dans le corps.

Réponse : VRAI. Il y a risque de transmission du VIH chaque fois qu'il y a des rapports sexuels sans préservatif. Cependant, lorsqu'une personne vivant avec le VIH prend des médicaments tous les jours, il y a moins de chances que le VIH se propage. Le médicament baisse la quantité de virus dans le corps. Par

conséquent, le traitement peut aider à prévenir le VIH dans la communauté.

Déclaration 7 : Les personnes vivant avec le VIH peuvent décider d'avoir une relation amoureuse et les enfants.

Réponse : VRAI. Le VIH ne doit pas limiter les possibilités pour une personne d'aimer et être aimée. Tout le monde peut avoir une relation heureuse et saine, s'il y a un accord mutuel basé sur la communication honnête, et la protection. Les médecins peuvent aider les couples atteints du VIH à avoir un enfant en toute sécurité.

Déclaration 8 : Les infections sexuellement transmissibles (IST), qui sont les maladies que l'on peut avoir à travers des rapports sexuels non protégés (ex : la blennorragie, la syphilis...) doivent être traitées.

Réponse : VRAI. Le traitement est disponible. Si elles ne sont pas traitées, les IST peuvent entraîner des problèmes comme la stérilité (le fait de ne pas avoir les enfants) et le cancer. Les IST rendent également la personne plus susceptible d'être infectée par le VIH.

Déclaration 9 : Si le partenaire sexuel d'une personne vit avec le VIH, cette personne a également le VIH.

Réponse : FAUX. C'est possible qu'une personne vivant avec le VIH ait un partenaire séronégatif (qui n'a pas le VIH) et ceci pendant de nombreuses années à condition qu'ils utilisent systématiquement et correctement le préservatif lorsqu'ils font des rapports sexuels.

Déclaration 10 : Le rapport sexuel violent ou abusif a un risque plus élevé de propagation du VIH que les autres types de rapports sexuels.

Réponse : VRAI. Lorsque le rapport sexuel est violent, il est peu probable que les préservatifs soient utilisés. En outre, le rapport sexuel violent provoque des blessures au niveau des organes génitaux, ceci augmente le risque d'infection à VIH. Si vous ou votre ami(e) vous êtes victimes d'une violence sexuelle, il faut demander conseil à un agent de santé dans les minutes qui suivent.

SANTÉ

JEU : L'EMPATHIE ENVERS CEUX QUI SONT DIFFÉRENTS

 60 min



Introduction. Demandez aux participants de s'organiser en ligne ou en cercle, tous face à la même direction. Ensuite, expliquer le jeu « Vous êtes debout sur la rive ».

- 1** Lisez ces instructions à haute voix : *Quand je dis « dans la rivière », vous devriez faire un pas en avant. Cependant, si je dis « sur la rivière », vous ne devez pas bouger. Quand je dis, « sur la rive », vous devriez faire un pas en arrière de votre position de départ. Si je dis « dans la rive », vous ne devriez pas bouger. Si quelqu'un fait une erreur, il ou elle sera éliminé(e) du jeu.*
- 2** Commencez le jeu. Donnez rapidement les commandements. Si quelqu'un fait une erreur, demandez-lui de quitter le jeu car il est très mouillé ! Jouez jusqu'à ce que seulement quelques personnes restent dans le jeu, puis arrêtez le jeu. Si vous avez du temps, jouez deux fois.
- 3** Une fois l'activité terminée, formez un cercle et posez ces questions. Donnez aux participants du temps pour penser à leurs réponses et à en discuter entre eux. Demandez aussi bien aux filles qu'aux garçons d'intervenir :
 - Ceux qui ont été éliminés du jeu ; qu'avez-vous ressenti ?
 - Ceux qui sont encore dans le jeu ; comment vous sentez-vous ?
 - Qu'est-ce qui est arrivé quand quelqu'un a commis une erreur ?
 - Que pouvons-nous apprendre du jeu sur la façon de traiter les autres ?
- 4** Lisez ceci à haute voix : *La plupart d'entre nous, se sentent parfois triste, seul, ou en colère. Quelquefois, ce sont les actions ou les mots des autres qui nous mettent dans ses humeurs. J'estime que chacun d'entre vous a déjà eu au moins une expérience avec quelqu'un qui l'a rendu petit ou inférieur. Parfois, certaines personnes peuvent se moquer de nous pour des raisons injustes, notre présentation physique, notre accoutrement, ou notre manière de parler.*

En réfléchissant sur ces expériences, qu'est-ce que vous pensez des questions suivantes :

- Pourquoi les autres peuvent être si méchants ? Pourquoi certaines personnes agissent de manière à lésé les autres ?
 - Quels sont les choses qui sont sujet de moquerie chez les adolescents pour certaines personnes ? Des autres qui sont les plus souvent moquées ? Pourquoi ?
 - Au lieu d'être méchant, comment devrait-on traiter les autres ?
- 5** Résumez les réponses. Demandez s'il y a des questions.



SANTÉ

JEU : L'EMPATHIE ENVERS CEUX QUI SONT DIFFÉRENTS

- 6** Lisez ceci à haute voix : *Le jeu a démontré qu'on commence tous au même niveau. Il n'y a pas de différence entre nous. Certaines personnes aiment rire et se moquer des autres oubliant qu'un jour ils peuvent aussi « tomber dans la rivière » et que les autres vont aussi se moquer d'eux. C'est blessant de se moquer d'une personne, tout comme le fait d'isoler certaines personnes dans l'école ou dans la communauté. Ceci est également vrai pour ceux qui vivent avec le VIH, qui n'est qu'un microbe. Mais les personnes qui vivent avec le VIH font face aux moqueries, aux discriminations et d'isolement.*
- 7** Demandez aux participants de travailler ensemble avec la personne à côté de lui. Donnez à chaque paire 5 minutes pour réfléchir sur les raisons pour lesquelles il est important de respecter les autres y compris les personnes vivant avec le VIH. Dites-leur de réfléchir d'abord avant de discuter en paire.
- 8** Demandez à chaque groupe de partager leurs réflexions avec les autres participants. Demandez-leur de ne plus revenir sur les idées partagées par les groupes précédent.
- 9 Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Parcours le cercle et dit une chose que tu vas faire pour encourager des amis qui vivent avec le VIH ou ceux affectés par le VIH.*

 BIEN GRANDIR!

CARTES D'INFORMATION



SCHÉMA D'UN CORPS FÉMININ

A UTILISER AVEC LES CARTES
D'ACTIVITÉS POUR ADOLESCENTS

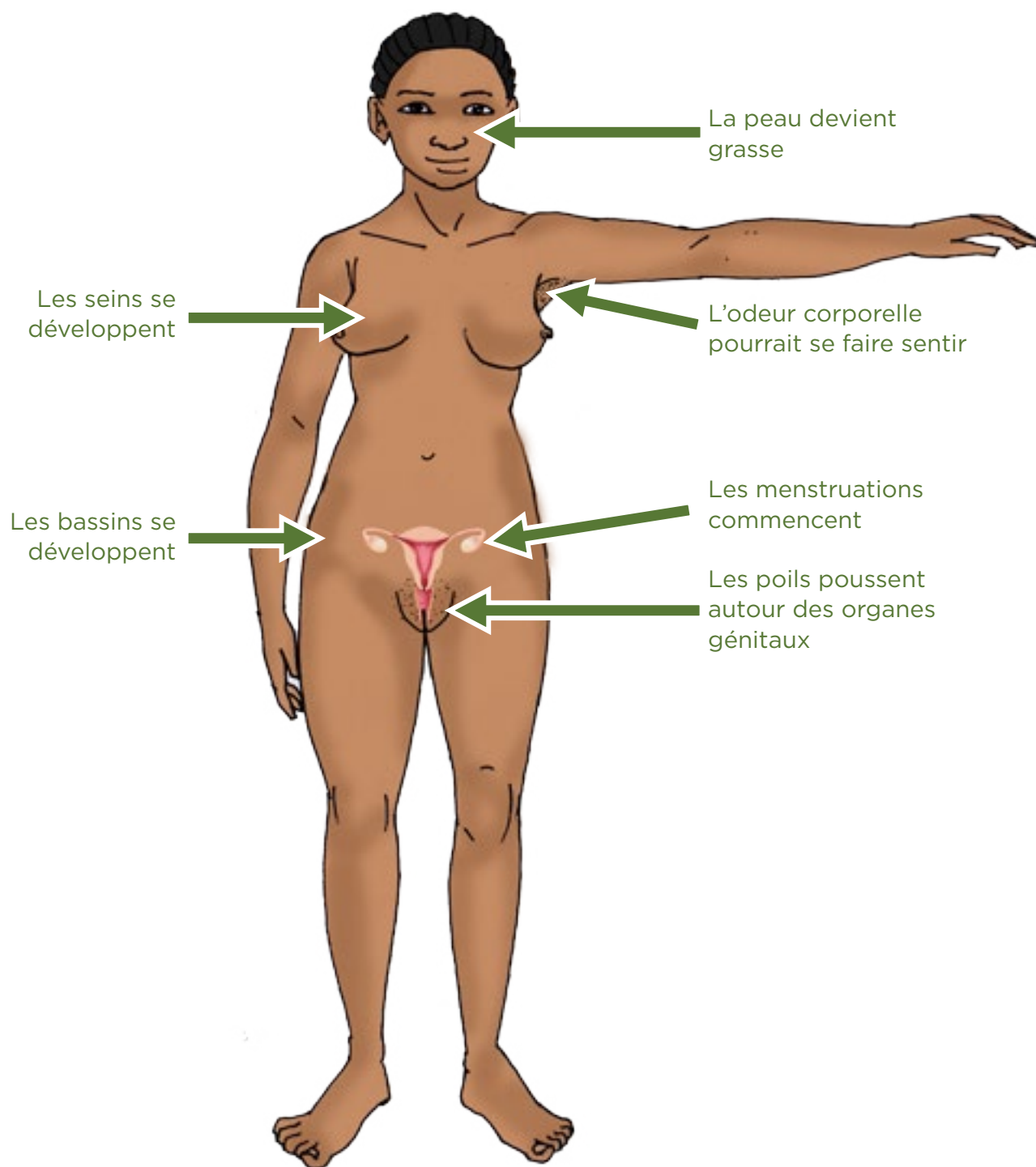
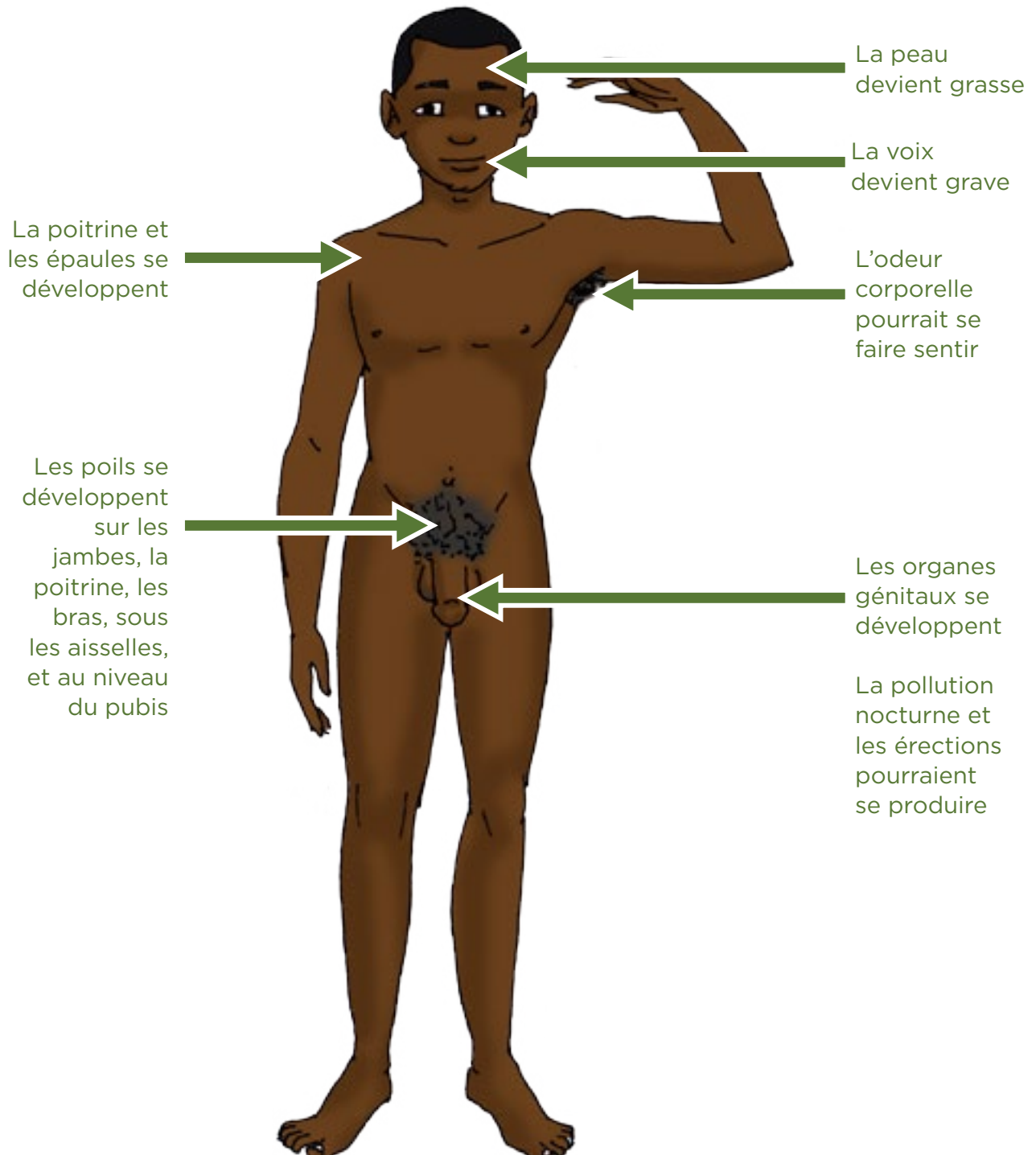


SCHÉMA D'UN CORPS MASCULIN

A UTILISER AVEC LES CARTES
D'ACTIVITÉS POUR ADOLESCENTS



QUESTIONS FRÉQUENTES ET RÉPONSES

Qu'est-ce que la puberté ?

La puberté est une période où les enfants ne sont plus tout à fait de très jeunes enfants, et ne sont pas encore des adultes. Pendant la puberté, le corps des garçons et des filles change physiquement, il grandit et se développe, les organes génitaux deviennent matures et les poils commencent à pousser en divers endroits. Au cours de la puberté, la fille devient physiquement capable de tomber enceinte et le garçon devient physiquement capable de mettre enceinte une fille. Mais, le fait qu'ils sont physiquement capables de procréer ne signifie pas que les filles et les garçons sont prêts psychiquement et physiquement à avoir un enfant.

A quel âge les garçons et les filles atteignent-ils la puberté ?

La puberté se manifeste par des changements physiques que les adolescents subissent au fur et à mesure qu'ils progressent vers l'âge adulte. Généralement, les filles subissent des changements plus tôt que les garçons. La plupart des filles remarquent que les changements commencent entre 8 et 13 ans, et les garçons entre 10 et 15 ans. Cela pourrait également se produire plus tôt ou plus tard. Chaque personne étant quelque peu différente des autres, chacun traverse la période pubertaire à son propre rythme. Les changements du corps et du psychique se poursuivent jusqu'à 19, voire 20 ans.

Est-il normal pour certains garçons et filles d'atteindre la maturité plus tôt que d'autres ?

Oui. Certains garçons commencent la puberté à 10 ans, et d'autres à partir de 15 ans. Certaines filles commencent la période de puberté à l'âge de 8 ans, d'autres à 13 ans ou plus. Chaque individu a ses propres normes.

Qu'est-ce que les menstrues ?

Les menstrues, appelées aussi règles ou menstruations, sont l'expulsion saine et normale de sang et de tissus de l'utérus d'une fille ou d'une femme. En général, cela dure entre 3 et 7 jours chaque mois. C'est un signe que la femme ou la fille pourrait tomber enceinte si elle a des rapports sexuels.

Qu'est-ce que le cycle de saignement mensuel ?

Le cycle de saignement mensuel, appelé également cycle menstruel, est une période qui commence le premier jour de saignement mensuel jusqu'à la veille du prochain saignement mensuel. Cette période se répétant régulièrement, elle est appelée « cycle ».

QUESTIONS FRÉQUENTES ET RÉPONSES

Quand dit-on qu'un homme ou une femme est « fertile » ou capable d'être enceinte ?

Etre fertile signifie qu'une femme peut tomber enceinte. Sur une période moyenne de 12 jours pendant leur cycle menstruel, les femmes qui connaissent généralement des cycles menstruels de 26 à 32 jours sont plus à même d'être fertiles entre le 8ème et 19ème jour de leur cycle. Si une femme a des rapports sexuels non protégés pendant cette période féconde, une grossesse est probable. Les hommes ou les garçons ont la possibilité de féconder depuis la première émission de sperme jusqu'au restant de leur vie.

Qu'est-ce que l'ovulation ?

On parle d'ovulation quand un ovule est libéré par l'ovaire de la femme. Cela apparaît généralement vers le milieu du cycle menstruel de la femme. Une femme peut tomber enceinte si le sperme de l'homme rencontre l'ovule lors de rapports sexuels. En même temps, quand une femme est en période de fertilité, elle pourrait voir apparaître un liquide blanchâtre dans son sous-vêtement ou sentir de l'humidité dans ses parties intimes.

Qu'est-ce que l'humidité que les filles ont parfois dans leurs culottes ?

Parfois, les filles voient un liquide blanchâtre dans leurs sous-vêtements ou sentent l'humidité dans leurs parties intimes - c'est ce qu'on appelle les sécrétions. Les filles produisent souvent cette humidité pendant la période d'ovulation, quand elles sont fertiles. Ce liquide et cette humidité facilitent la migration des spermatozoïdes à travers l'utérus pour leur rencontre avec l'ovule.

Les filles devraient-elles mettre quelque chose de spécial dans leurs parties intimes pour leur permettre de sentir bon ?

Non. Laver chaque jour l'extérieur des organes génitaux ou du vagin avec de l'eau et du savon est suffisant pour le garder propre. Mettre quelque chose dans le vagin provoquera un dessèchement, une irritation ou une infection.

Au cas où elles ne trouvent pas de serviettes hygiéniques, comment les filles peuvent-elles gérer leurs menstruations ?

Si l'on ne peut trouver des serviettes hygiéniques, l'utilisation dans le sous-vêtement de papier-toilette enroulé en tampon ou d'un tissu en coton va également aider à absorber le sang. C'est très important d'avoir un tissu ou du papier-toilette supplémentaire pendant la journée afin de changer fréquemment les tampons.

QUESTIONS FRÉQUENTES ET RÉPONSES

Qu'est-ce l'érection ?

On parle d'érection lorsque le pénis se dresse parce qu'il a plus de sang. Les garçons et les hommes connaissent généralement plusieurs érections nocturnes. Il est normal de se réveiller avec une érection.

Les garçons et les hommes peuvent aussi avoir une érection inattendue pendant la journée, même quand ils ne pensent pas au sexe. Les garçons et les hommes ne peuvent pas contrôler leurs moments d'érection. C'est une réalité normale de la croissance.

Qu'est-ce que la circoncision ?

La circoncision est une opération qui consiste à retirer le morceau de peau (le prépuce) qui couvre l'extrémité du pénis. La circoncision n'affectera pas la qualité des rapports sexuels. Chez les garçons et les hommes, la circoncision peut aider à réduire les risques de contamination par le VIH. Mais elle ne prévient pas complètement le VIH. Même si un garçon sexuellement actif est circoncis, il est très important pour lui d'utiliser le préservatif de manière correcte à chaque rapport sexuel.

Que sont le sperme et le spermatozoïde ?

Le sperme est le liquide blanchâtre qui sort du pénis quand un homme éjacule. Le sperme contient des spermatozoïdes. Le spermatozoïde est la cellule sexuelle mâle qui peut féconder un ovule pour qu'il soit un bébé. Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules. Il existe des millions de spermatozoïdes dans chaque goutte de sperme. Lorsque le spermatozoïde pénètre dans le vagin de la fille pendant les rapports sexuels, elle peut tomber enceinte.

Qu'est-ce que la pollution nocturne ?

Pendant la puberté, le corps change et commence à produire des spermatozoïdes. Ces spermatozoïdes sont prêts à quitter le corps et le font à travers la pollution nocturne. Habituellement, les adolescents se réveillent le matin en érection, et parfois avec du sperme sur leurs vêtements ou dans le lit. Cela est tout à fait normal.

QUESTIONS FRÉQUENTES ET RÉPONSES

Quelle est la taille normale du pénis ?

La taille du pénis importe peu et ne permet pas de déterminer la capacité de l'homme à féconder ou à être un bon amant. Chez les adultes, la taille moyenne du pénis est d'environ 14-16cm quand il est en érection. Chez les adolescents, il n'y a pas de longueur moyenne parce que les garçons se développent à des âges et rythmes différents. Pendant la période pubertaire de 10 à 18 ans, le pénis et les testicules se développent plus rapidement, bien que le pénis ne cesse de croître jusqu'à l'âge de 21 ans.

Le sperme et l'urine peuvent-ils quitter le corps d'un homme en même temps ?

Un même canal est utilisé par l'urine et par le sperme. Cependant, une valve (soupape) - comme une petite porte - située à la base du tube qui transporte l'urine à l'extérieur du corps rend impossible l'urine et le sperme de traverser le tube en même temps.

Comment nettoyer le pénis ou la partie intime masculine ?

Chaque jour, lavez doucement le pénis avec de l'eau et du savon. Si un garçon n'a pas été circoncis, il doit remonter le prépuce et laver soigneusement l'intérieur.

Qu'est-ce que la masturbation ?

On parle de masturbation quand un garçon ou une fille touche et frotte ses organes génitaux afin de provoquer un plaisir sexuel. La masturbation conduit généralement à un soulagement, appelé également orgasme. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises manières de se masturber.

Se masturber peut-il causer des problèmes de santé ?

Se masturber est sans danger. La masturbation ne cause aucun problème même quand elle est pratiquée très souvent. En outre, elle ne comporte aucun risque de grossesse, de VIH ou d'autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST). Se masturber n'affectera pas la capacité de produire des spermatozoïdes chez l'homme ou d'être fertile chez la femme. Bien que les gens se sentent gênés d'en parler, il n'y a aucune honte à cela.

Les filles peuvent-elles se masturber ?

Oui. Il est normal pour les filles de se masturber. Beaucoup de filles commencent à se masturber pendant l'adolescence. Cela ne s'accompagne d'aucun risque de grossesse, de VIH ou d'autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST).