

 BIEN GRANDIR!



# BOITE À IMAGES

Pour les filles





BILL & MELINDA  
GATES *foundation*

Ce support, Bien Grandir !, et le projet Passages sont rendus possibles grâce au soutien généreux du peuple américain par l'intermédiaire de l'USAID dans le cadre de l'Accord de coopération n° AID-OAA-A-15-00042 et de la Fondation Bill & Melinda Gates. Le contenu est la responsabilité du projet Passages et ne reflète pas nécessairement les points de vues de l'Université de Georgetown, ni de l'USAID ni de la Fondation Bill & Melinda Gates.



### Note pour l'animateur(trice)

Le début de l'adolescence, entre 10 à 14 ans, est une période de changements du corps et de l'esprit. Les très jeunes adolescents se sentent parfois confus et doivent demander conseils à des adultes de confiance. Les parents, tantes et oncles, frères et sœurs plus âgés et les dirigeants, tels que les dirigeants de clubs, les leaders religieux et les enseignants, ont un rôle important dans l'encadrement des très jeunes adolescents à bien grandir. Cet ensemble d'historiettes a pour but d'aider les adultes de confiance à parler avec les très jeunes adolescents sur ce qui se passe pendant la puberté, les décisions qu'ils peuvent prendre et comment orienter leur position dans leur communauté. Les historiettes portent sur les conseils de la mère à sa fille dans une des communes de Kinshasa. (L'animateur donne le nom du milieu où il se trouve.)

### Instructions pour l'animateur(trice)

1. Cette boîte à images est destinée principalement aux très jeunes adolescentes (filles) âgées de 10 à 14 ans. Elle peut être utilisée pour un groupe de garçons et de filles de même âge. Cela aide les filles et les garçons à acquérir les connaissances sur la santé sexuelle et de reproduction ainsi que le genre en vue de développer leurs compétences de vie courante.
2. Cette boîte à images peut être utilisée dans n'importe quel environnement, y compris les clubs scolaires, les groupes religieux, les réunions communautaires, ou à la maison.
3. Il y a trois courtes histoires. Chaque historiette devrait prendre jusqu'à 30 minutes. L'animateur(trice) peut choisir de raconter une historiette ou plus au cours d'une séance.
4. Toute personne (adolescent ou adulte) orientée peut jouer le rôle de l'animateur(trice).
5. La boîte à images peut être tenue par l'animateur(trice), posée sur le sol ou sur une table. Le recto de chaque page contient une image que l'animateur(trice) doit montrer aux adolescent(e)s. Le texte à lire par l'animateur(trice) est écrit sur le verso de la même page. Il contient également des suggestions de questions à poser aux adolescent(e)s.
6. Commences par montrer l'image aux adolescent(e)s et demandes-leur de décrire et d'expliquer ce qu'ils voient.
7. Il est recommandé de raconter l'histoire de façon dramatique, en utilisant les voix et les actions des personnages. L'animateur(trice) peut choisir de lire l'histoire et les questions comme elles sont écrites, ou ajouter des expériences et des questions du milieu. Des expériences réelles et des détails du milieu sur la différence entre les garçons et les filles peuvent contribuer à susciter une réflexion et une discussion.
8. Une liste de questions générales et réponses sur la puberté se trouve à l'annexe de la boîte à images. Cette liste peut t'aider à répondre aux questions que les adolescent(e)s peuvent te poser.





# BIEN GRANDIR!

Il s'agit de l'image d'une famille dans une ville appelée « Bien Grandir! »  
La jeune fille se nomme Esther.

Elle et son frère restent avec leur père, Donatien et leur mère, Espérance.

Esther a 11 ans. Chaque jour, Esther se réveille tôt pour chercher de l'eau avant d'aller à l'école. Après l'école, Esther accomplit d'autres tâches à la maison comme entretenir la cour et faire la vaisselle, la lessive et la cuisine. La nuit, elle trouve parfois le temps de réviser ses leçons par la lumière de bougie, mais pas toujours.

Le moment préféré d'Esther est quand elle apprend les chansons et échange avec les personnes âgées.

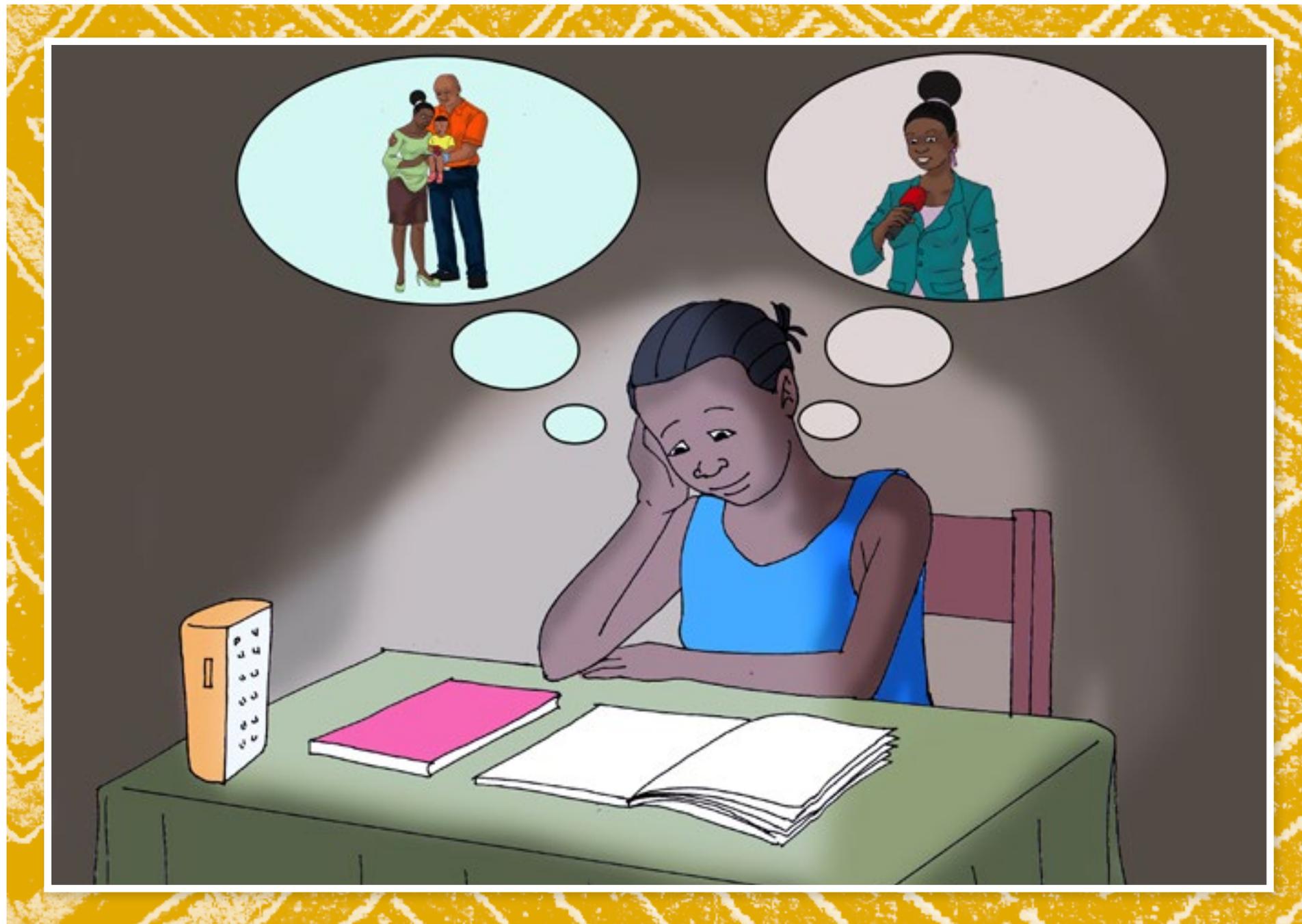
Elle se sent heureuse d'apprendre les histoires de sa culture.



## QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quelles sont les activités spéciales qui vous plaisent le plus en famille, telles que la musique, le théâtre, la danse, ou les causeries en famille avec les personnes adultes ?





# HISTOIRE 1 ÊTRE BIEN CHAQUE JOUR

Esther aime l'apprentissage des sciences. Dans l'avenir, elle aimerait devenir une journaliste et travailler dans une chaîne de télévision à Kinshasa.

Esther aimerait aussi être une épouse et une mère avec un foyer paisible et heureux quand elle sera grande. Elle veut se marier à un homme responsable qui lui parle et la traite avec respect. Son mari idéal ne devrait pas recourir à la violence et devrait être fidèle.

Elle ne connaît pas beaucoup de femmes professionnelles. Elle se demande souvent comment elle peut terminer ses études et fonder une famille heureuse.



## QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quelle genre de personne voulez-vous être dans l'avenir ?
- Quel genre de mari voudriez-vous avoir dans la vie ? Pourquoi ?



## HISTOIRE 1

Comme Esther grandit, elle fait de plus en plus des tâches ménagères. Elle est heureuse d'aider la famille et elle aime quand sa mère l'oriente sur comment faire les travaux ménagers. Esther est fière d'acquérir les connaissances en vue de développer des compétences pour devenir une bonne femme.

Mais elle se pose des questions quand elle regarde ce que les femmes de sa communauté font et ne font pas. Esther pense que sa mère a beaucoup d'informations intéressantes et utiles à lui fournir, car les gens viennent souvent demander l'avis à sa maman. Cependant, comme les autres femmes, sa mère ne s'exprime pas lors des réunions communautaires. Pourquoi cela ? se demande-t-elle.





# HISTOIRE 1

Le frère d'Esther a 13 ans. Au moment où ils étaient plus jeunes, Esther et son frère avaient l'habitude d'avoir des horaires et des tâches quotidiennes similaires. Mais maintenant, Esther a plus de tâches ménagères tandis que son frère passe plus du temps à jouer avec ses amis et à faire ses devoirs.

Un jour, Esther demande à son frère de l'aide. « Frère, veux-tu m'aider à piler le ponde aujourd'hui ? J'ai trop de tâches à accomplir » dit Esther.

Les amis de son frère entendent cela. Ils rient. Son frère répond :  
« Depuis quand tu m'as vu faire ça ? » Son frère et ses amis s'en vont.

Esther est confuse, et se dit : « Je sais que mon frère m'aime et nous avons l'habitude d'accomplir des tâches ménagères ensemble. Mais ces jours-ci, il semble qu'il cherche à plaire à ses amis au lieu de m'aider. Je me demande s'il veut toujours le meilleur pour moi ? »

Il semble qu'il y ait une tradition qui sépare Esther et son frère maintenant. Cet obstacle ne peut pas être vu, mais il est là. Esther peut le sentir.



## QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quelles sont les tâches que vous accomplissez habituellement ? Sont-elles les mêmes ou différentes de celles de garçons ?
- Pensez-vous que cela est juste ? Pourquoi ?





# HISTOIRE 1

Une nuit, Esther entend par hasard son père dire à sa mère qu'il a dépensé l'argent destiné à l'achat des fournitures scolaires et le paiement de frais scolaires d'Esther. Esther risque de quitter l'école au profit de son frère.

Esther est triste. Toute la nuit, Esther se trouve éveillée se demandant comment elle pourrait rester à l'école. Elle veut vraiment terminer les études !

Le lendemain, Esther raconte cette situation à sa maîtresse. « Madame, ma mère et mon père ont du mal à payer les frais de ce trimestre. Pourriez-vous discuter avec eux ? »

L'enseignante d'Esther accepte. Elle parle aux parents d'Esther, et ils trouvent un compromis. Esther est soulagée !

Le lendemain, les amis d'Esther disent qu'elle est rayonnante. Esther n'a pas changé sa coiffure ni les vêtements. Elle se demande, « Qu'est ce qui me rendrai rayonnante ? »



## QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Qu'est-ce que Esther a fait pour rester à l'école ?
- Que pouvez-vous faire s'il y a un risque que vous ne terminiez pas les études ? Pourquoi ?
- Pourquoi pensez-vous que les amis d'Esther disent qu'elle est rayonnante ?





## HISTOIRE 1

Un jour, Esther en rentrant à la maison retrouve son frère sous un arbre avec sa tête dans ses mains. Elle pense qu'il est en train de pleurer. Esther est bouleversée d'entendre les pleurs d'un garçon, parce que les gens disent que les garçons ne doivent pas pleurer.

Esther veut aider son frère à se sentir à l'aise. Elle ne comprend également pas pourquoi les gens disent que les garçons ne doivent pas pleurer. Elle prend courage, s'approche lentement de son frère et lui demande : « Frère, qu'est ce qui se passe ? » Son frère lève les yeux, surpris de voir sa sœur debout. Il dit : « Ma sœur, tu es une fille. Tu ne peux pas comprendre la pression que nous les garçons subissons de la famille nous demandant toujours de résister. »

Esther le réconforte : « Tu es mon frère et je t'aime. Nous les filles avons aussi des défis. Parle-moi des vôtres et je te parlerai des nôtres. » Ils en parlent, et son frère se sent soulagé. Ils décident d'aller puiser de l'eau ensemble. Le lendemain à l'école, ses amis lui demandent « Esther, qu'est ce qui a changé ? Tu sembles plus rayonnante aujourd'hui ! »





## HISTOIRE 1

Esther se demande si les faits d'avoir réconforté son frère et de parler du risque d'abandon d'études à sa maîtresse sont appropriés aux filles. Elle est aussi curieuse de savoir pourquoi ses amis disent qu'elle est devenue plus rayonnante. Le lendemain Esther décide de demander conseil à sa mère.

Esther fait part de ses inquiétudes à sa mère et lui demande : « Maman, ça fait un temps que je n'ai pas changé de coiffure ni de vêtements. Vois-tu quelque chose de différent en moi ? »

La mère d'Esther sourit. « Ma fille, je comprends ce qui s'est passé. Sais-tu que la beauté ne vient pas seulement de l'extérieur mais aussi de l'intérieur ? Nous devenons plus rayonnantes en nous acceptant telles que nous sommes.

Maintenant, tu es en train de devenir une grande fille, courageuse, en écoutant ton cœur et en brisant les barrières entre garçons et filles. »

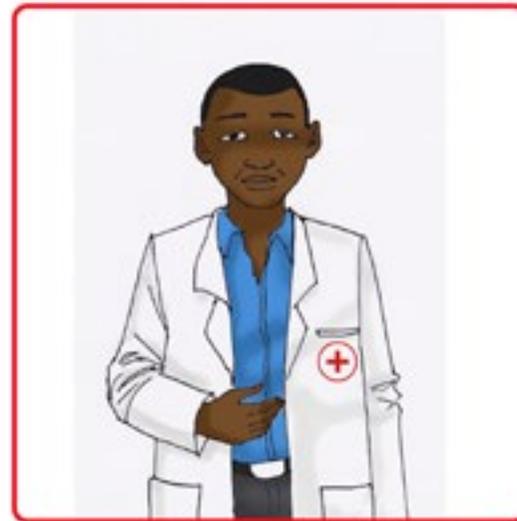
Esther se sent heureuse.



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Qu'est-il arrivé à Esther ?
- Pensez-vous que la beauté vient de l'extérieur et de l'intérieur d'une personne ?
- Comment pouvez-vous devenir une grande fille ?





# HISTOIRE 1

La mère d'Esther poursuit : « Ma chère, tu as remarqué qu'il y a des différences entre les filles et les garçons. Parlons-en. Ce qui fait de quelqu'un un garçon ou une fille, c'est son corps. Par exemple, certaines parties du corps des hommes sont différentes de celles des femmes. Ces différences physiques sont naturelles.

Vous savez aussi que les filles et les garçons, les femmes et les hommes, font souvent différentes choses. On nous apprend à faire différentes tâches à la maison, porter des vêtements différents et nous exprimer différemment. Mais ces différences ne sont pas naturelles. Ce sont des rôles que nous a accordés la société tout autour de nous. Mais, nous pouvons changer ces rôles dictés par la société, en choisissant ceux qui rendront notre vie meilleure.

Les rôles des hommes et des femmes ne changent pas les différences physiques. Ainsi, les femmes qui font des choses inattendues, comme être techniciennes et deviennent des leaders, sont toujours des femmes. Les hommes qui font des choses inattendues, tels que prendre soins des enfants, aller chercher de l'eau, ou même pleurer, sont encore des hommes. »





## HISTOIRE 1

La maman d'Esther continue. « Être une fille est tout simplement différent qu'être un garçon. Ce n'est pas mieux, ou pire. Tu ne peux pas toujours voir, mais en fait, les garçons comme les filles, tous font face à différents défis.

En fait, nous sommes nés égaux avec de nombreuses similitudes. Les filles et les garçons ont des corps sains et les esprits intelligents. Les filles et les garçons ont le sang et les os. Les filles et les garçons ont des espoirs pour leur avenir. Les filles et les garçons méritent les mêmes chances de devenir le meilleur d'eux-mêmes.

C'est pourquoi nous devons faire disparaître les barrières. Commence avec une simple et petite étape, comme tu le fais, et ne t'arrêtes jamais. Aies confiance en toi, ainsi tu vas bien grandir. »



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quelle est la différence entre les filles et les garçons ? Est-ce fixée par la nature ou dictée par la société ?
- Peut-on accorder des chances égales aux filles et garçons d'aider la famille et la communauté à consolider et à se développer davantage ? Comment ?



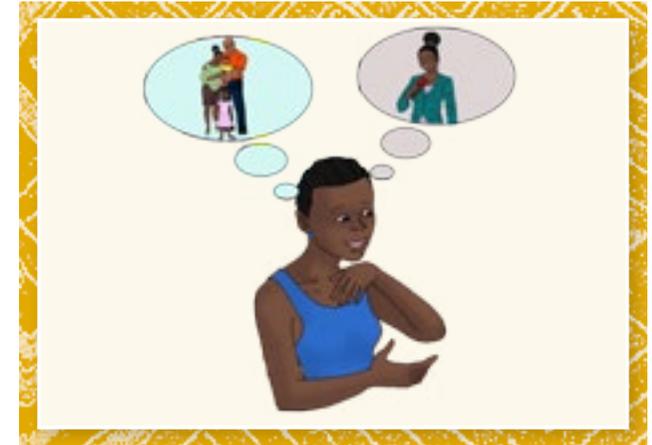


## HISTOIRE 1

La mère d'Esther dit : « Ma chère, tu sais maintenant que tu es une grande beauté. Laisse-moi aussi écouter tes espoirs pour l'avenir. Partage tes espoirs avec les adultes afin que nous puissions t'aider à les atteindre. Alors dis-moi, qu'est-ce que tu veux être dans l'avenir ? »

« Je veux être respectée. Je veux être une épouse et une mère avec un foyer paisible. Je veux devenir une grande journaliste » dit Esther.

La mère d'Esther répond : « Je suis heureuse de savoir. C'est à ce moment de ta vie que tu dois faire un plan de travailler dur et de continuer à développer ta grande beauté intérieure tous les jours. C'est cette beauté intérieure, ta gentillesse, ton courage et ta persévérance, qui t'aideront à réaliser tes espoirs. »



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quel genre de travail voulez-vous faire dans l'avenir ?
- Avec qui aimeriez-vous partager vos rêves ?
- Qu'avez-vous appris de l'histoire d'Esther ?





Un jour, Esther ressent une douleur à son bas ventre. Et puis elle se rend compte de quelque chose d'humide dans son sous-vêtement. Elle court vite aux toilettes. Esther constate qu'il y a un peu de sang venant de son vagin. Elle pense qu'elle est blessée, et elle a peur !

---



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Esther est-elle réellement blessée ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a vécu cela ?





## HISTOIRE 2

Ce soir-là, la mère d'Esther la trouve au lit très tôt. Esther raconte à sa mère ce qui s'est passé. Sa mère la réconforte. « Ma chère, c'est bien. Je vais t'expliquer, et te dire tout sur la croissance. Je me souviens de ces changements moi-même ! Quand tu étais plus jeune, nous n'avions pas parlé de ça, je veux à présent que tu sois bien informée et préparée. Ce que tu as vu est appelé règles ou menstruations. Les règles sont normales, c'est l'écoulement sain du sang et des tissus de l'utérus par le vagin d'une fille ou d'une femme. Le saignement dure généralement entre trois et sept jours par mois.

Le saignement mensuel signifie que ton corps est en croissance et se prépare à la maternité. C'est un signe que tu es entrée dans un moment important de la vie appelé la puberté. La puberté commence à des moments différents chez les enfants. Certaines filles commencent très tôt dès 9 ans, tandis que d'autres commencent à partir de 14 ans. La croissance continue jusqu'à ce que vous ayez l'âge de 19 ans.

Pendant la puberté, ton corps et ton psychique sont en croissance et en évolution rapide.

Au cours de cette période de puberté tu n'es plus un enfant moins encore une femme. Tu as beaucoup à faire dans la vie avant de devenir une femme. »

Esther se sent soulagée.





## HISTOIRE 2

La mère d'Esther continue à prodiguer des conseils : « Ma fille, tu ne dois jamais t'absenter, même pas une journée de l'école pour raison de règles. Je ne l'avais jamais fait, et je veux la même chose pour toi.

Pour garder tes sous-vêtements propres, utilises une bande hygiénique ou des linges en cotons qui vont absorber le sang. Change ces linges au besoin. Quand tu pars à l'école, prends des linges supplémentaires dans un petit sac. Dans le cas où il y a une fuite sur ta jupe, attaches un chandail ou un autre type de tissu autour de ta hanche.

Si tu as des douleurs au bas ventre ou au dos, places une bouteille d'eau chaude où ça te fait mal ou bois une tasse d'eau chaude ou du thé. Si la douleur persiste, demandes conseil à un prestataire de santé.

Ma chère, je peux aussi te dire que certaines filles se sentent irritables, tristes ou en colère quelques jours avant que les menstruations ne commencent. Certaines filles ont des seins gonflés et douloureux. Tu peux, pour quelques jours, remarquer ces signes gênants qui annoncent les règles.

Tout cela est naturel et normal. Sens-toi à l'aise et vas à l'école tous les jours. »

---



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quels conseils donneriez-vous à Esther afin d'aller à l'école pendant les règles ?
- A qui pourriez-vous demander si vous avez des difficultés de trouver des bandes hygiéniques ou des linges en coton pendant les règles ?





## HISTOIRE 2

« Le cycle de menstruation est le temps à partir du premier jour du saignement jusqu'au jour avant la menstruation suivante. Puisque cela arrive régulièrement, il est appelé cycle.

La durée du cycle diffère de chaque fille ou de chaque femme à l'autre. Pour certaines, le cycle peut prendre 21 jours au moins. Pour d'autres, il peut prendre 35 jours au plus.

Le saignement menstruel d'une fille peut survenir avant ou après un mois d'intervalle, et cela est normal. Au fil du temps, de nombreuses jeunes filles remarquent que les menstruations surviennent à environ un mois d'intervalle. Parfois, une fille peut voir des taches de sang pour un ou deux jours au milieu du cycle. Cette situation est généralement normale. En outre, tu devrais savoir que les règles s'arrêtent quand une femme est enceinte.

Je veux que tu saches ces informations afin que tu puisses suivre de près ton cycle. Il faut avoir un calendrier ou faire un plan dans ton agenda. Sur chaque mois, marques le jour où les règles commencent avec un grand « X ». Comptes le nombre de jours à partir de ce premier jour des règles jusqu'à la veille du jour des prochains saignements mensuels. Ensuite, tu peux comparer à la durée de ton prochain cycle.

Si tu sais quand ton saignement mensuel va commencer, tu peux avoir des bandes ou des linges en cotons avec toi afin que tu ne sois pas surprise à l'école. »





## HISTOIRE 2

Esther demande : « Maman, mon amie m'a dit que certains jours, elle constate quelque chose d'humide sur son sous-vêtement qui est de coloration blanchâtre. Ce n'est pas de l'urine ni du sang. Est-ce-que ce liquide est également causé par les règles ? »

La mère d'Esther répond : « Elles sont appelées les sécrétions. Toutes les femmes ont des sécrétions, mais toutes ne les remarquent pas. Les sécrétions font partie du cycle, et peuvent être feutres et vues au milieu du cycle, entre une menstruation et la suivante. Les sécrétions sont des signes qui montrent que la femme est fertile, ce qui signifie qu'elle peut tomber enceinte si elle fait des rapports sexuels.

Permetts-moi de t'expliquer plus » sa mère continue. « Quand un homme et une femme ont des rapports sexuels, l'homme peut éjaculer un liquide appelé sperme dans le vagin de la femme. Ce liquide contient des millions de minuscules cellules reproductrices mâles appelées spermatozoïdes. Les sécrétions d'une femme permettent la migration des spermatozoïdes à travers le vagin, l'utérus et les trompes de la femme pour rencontrer l'œuf à la fécondation.

Le moment du mois pendant lequel une fille ou une femme a des sécrétions est celui où son corps produit un œuf (ovule) et est plus susceptible de tomber enceinte. Une femme est fertile pour une douzaine de jours à chaque cycle. Cela commence quand elle a eu son premier mois de saignement comme une jeune fille et continue jusqu'à ce qu'elle cesse d'avoir son saignement mensuel lorsqu'elle est plus âgée.

Marques un symbole « O » sur les jours du calendrier pendant lesquels tu vois ou tu sens les sécrétions. Savoir ce qui est normal pour ton corps t'aide à reconnaître les choses qui ne sont pas normales. Si jamais tu as des sécrétions des mauvaises odeurs ou de démangeaisons, ça pourrait être le signe d'une infection, et tu dois consulter un professionnel de santé. »



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Est-ce que vous comprenez le conseil prodigué à Esther sur comment gérer un calendrier et suivre son cycle menstruel ?
- Je vous invite à essayer cet exercice.





## HISTOIRE 2

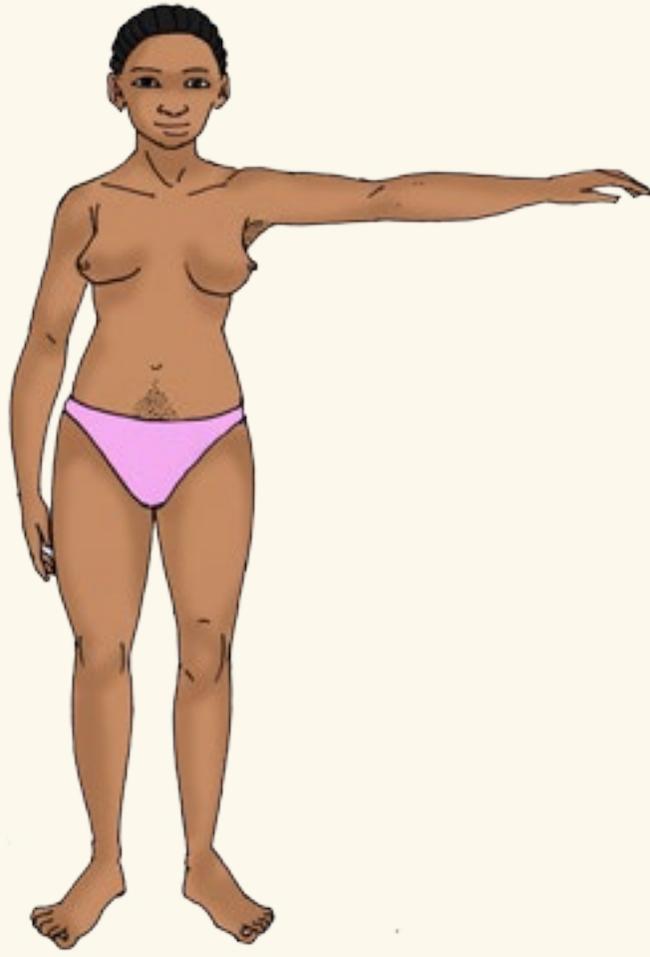
La mère d'Esther poursuit : « Comme tu grandis, tu vas commencer à avoir une attraction vers les garçons. Mais agir sur ces sentiments est une grande responsabilité. Je veux que tu attendes jusqu'à ce que tu sois âgée mais pour l'instant tu peux m'en parler et nous pouvons discuter. Pour l'instant, tu dois également être bien informée sur les changements que les garçons connaissent pendant la puberté.

Contrairement aux filles, les garçons n'ont pas de saignements menstruels, ni la croissance des seins ni celle des bassins. Pendant la puberté, les pénis grossissent. Pendant ce temps, ils seront en expérience d'érections. L'érection c'est lorsque le pénis se remplit de sang et devient dur et droit. Une érection peut se produire lorsque le garçon a des pensées sexuelles ou parfois pour aucune raison du tout. Beaucoup de garçons éprouvent aussi des pollutions nocturnes.

Ceci c'est quand le pénis libère le fluide pendant le sommeil. Ceci mouille le sous-vêtement des garçons ou le couvre-lit. L'érection et les pollutions nocturnes sont parfaitement normales et naturelles, et ne peuvent généralement pas être contrôlées. Elles ne justifient pas qu'un garçon doit avoir des rapports sexuels.

Une fois que le pénis d'un garçon ou d'un homme commence à libérer le fluide (éjaculer), s'il a des rapports sexuels, il peut mettre enceinte une fille un jour. Les garçons et les hommes ont la possibilité d'avoir un enfant dès la première libération de fluide (éjaculation) pour le reste de leur vie. »





## HISTOIRE 2

La mère d'Esther demande : « Sais-tu comment une femme tombe enceinte ? Quand j'étais en train de grandir, personne ne nous en a parlé et cela a causé des difficultés pour certaines filles et certains garçons. »

Esther écoutait attentivement. Elle se demandait toujours comment cela se passe. Sa mère continue, « Bon, Esther, répète après moi : « J'ai été conçu quand mes parents avaient eu des rapports sexuels et le spermatozoïde de mon père (semblable au têtard) et l'ovule de ma mère (semblable à un œuf) se sont réunis et j'ai été conçu. »

Ma chère, tu devrais savoir qu'une fois que ton saignement mensuel commence, si tu fais des rapports sexuels, tu peux tomber enceinte. Mais cela ne signifie pas que tu es prête pour le sexe ni pour la grossesse. Lorsque tu auras grandi et tu seras adulte responsable, tu seras mieux préparée à être une mère et à avoir une famille de ton choix. Donc, Esther, rappelle-toi bien de cela pour ton avenir. Lorsque tu as un petit ami et que vous avez des questions sur votre santé, visitez un professionnel de santé et discutez avec lui. »

Esther accepte.





## HISTOIRE 2

Maintenant, Esther se sent en confiance pour demander autre chose à sa mère. « Mère, l'autre jour, mes amis et moi étions partis puiser de l'eau. Mes amis me taquinaient parce que leurs seins et leurs bassins étaient plus développés que les miens. Pourquoi donc ? »

La mère d'Esther dit : « Ces nombreux changements peuvent arriver plus tôt pour certaines filles que pour d'autres. C'est normal. Les changements sont générés par des substances chimiques appelées « hormones » qui sont produites dans ton corps. En plus de la menstruation, tu feras l'expérience de nombreux autres changements pendant que ton corps grandit et se développe. Tu croîtras et tes membres deviendront plus larges. Comme ceux de tes amis, tes seins et ton bassin vont s'élargir aussi. Ta voix changera. Les poils vont pousser autour de ton pubis et sous les aisselles. Tu vas commencer à transpirer plus. Ton visage peut devenir plus grasseux et ceci est à la base de l'apparition des boutons (acnés).

Tout comme chez les filles, on constate également chez les garçons, pendant la puberté, l'apparition des poils sous les aisselles, les voix deviennent plus rauques, ils transpirent plus et deviennent plus grands. Les garçons peuvent aussi avoir des boutons (acnés).

En fait, les filles se développent généralement quelques années plus tôt que les garçons. Mais chaque fille et chaque garçon se développe à un rythme différent. Il est normal que certaines filles et certains garçons se développent moins que d'autres. Il est également normal pour certains d'être plus développé que d'autres. Chaque personne est pareille à elle-même. Il faut être confiant avec soi-même car chaque personne est spéciale et belle. Sois fière de ton corps fort et sain. »



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quels sont les changements physiques que les filles connaissent pendant la puberté ?
- Constatez-vous ces changements maintenant ? Lesquels ?
- Qu'est-ce que vous pensez de ces changements ?





## HISTOIRE 2

Esther demande : « Maman, mon amie agit différemment.

Le dernier jour du marché, elle a vu des chaussures qu'elle aimerait acheter, mais comme d'habitude, nous n'avions pas assez d'argent. Elle était triste, et nous avons passé beaucoup de temps à la consoler et je suis arrivée à la maison tard. Pourquoi se comporte-t-elle comme cela maintenant ? »

La mère d'Esther dit : « Sa réaction pourrait être en partie causée par les changements émotionnels qui surviennent avec la puberté. Tu peux également remarquer des changements dans tes propres sentiments. Parfois, tu peux te sentir confiante et heureuse. D'autres fois, tu peux te sentir triste ou frustrée, ou tout simplement mal comprise.

C'est tout à fait normal et naturel. Tu deviendras plus à l'aise avec ta nouvelle personnalité bientôt. »

---



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Qu'avez-vous appris de l'expérience d'Esther avec la puberté ?
- A qui allez-vous en parler quand vous avez des questions sur la puberté et sur la croissance ?





Esther et sa jeune cousine vont puiser de l'eau tous les matins.

Un jour, sa cousine se confie à elle. « J'ai entendu dire que je vais avoir de fortes douleurs au bas ventre dans l'avenir. Devrais-je avoir peur ? »

Avant de parler avec sa mère, Esther aurait été embarrassée de partager les expériences avec sa cousine. Mais maintenant, elle pense à ce qu'il faut faire. Elle décide de partager son expérience. C'est une décision facile.

Esther explique que c'est le saignement menstruel. Elle dit : « N'aie pas peur et ne sois pas embarrassée au sujet de changements corporels. Tu peux te renseigner auprès de moi ou auprès d'un adulte de confiance sur des questions ou des préoccupations sur les changements corporels. »



## QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Quels conseils donneriez-vous à une amie au sujet de la croissance ?



## HISTOIRE 3

Un jour, Esther allait à l'école avec ses amis (garçons et filles). Un garçon crie, « Vous, les filles ! Rencontrez-nous dans la cour de l'école sous l'arbre ce soir. Il y aura une pleine lune et nous allons jouer un jeu amusant. »

Les amies d'Esther rient nerveusement et marchent plus vite. Mais Esther se sent à l'aise grâce aux conseils reçus de sa mère. Elle dit à haute voix : « Il ne faut pas avoir de confusions ! Nous ne sommes pas prêtes à avoir des rapports sexuels ni tomber enceintes. Ce n'est pas dans une compétition. Le garçon répond : « Hé, vous êtes encore jeunes. Vous ne tomberez pas enceintes à cet âge. »

Esther encourage ses amies à continuer à marcher. Elle leur dit ce que sa mère lui disait. « Nous sommes toujours en croissance, et nos corps et nos psychiques ne sont pas encore prêts pour le sexe. Nous avons le droit de dire « non ! » si un garçon veut avoir des rapports sexuels. Nous pourrions tomber enceintes ou avoir des infections sexuellement transmissibles ou le VIH/SIDA si nous avons des rapports sexuels, même la première fois. »

Une des amies d'Esther dit : « Wow, comme tu es si courageuse et belle ! Je veux aller à l'école avec toi tous les jours. »

Esther pensait que c'était une décision facile de refuser les avances de ces garçons et protéger ses amies.



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Êtes-vous d'accord avec ce que Esther a fait ? Pourquoi ?
- Pensez-vous qu'il est acceptable que les garçons fassent pression aux filles ? Pourquoi ?





## HISTOIRE 3

Un jour, les travaux d'Esther prennent plus de temps que d'habitude, et elle doit encore chercher de l'eau et il faisait nuit. Elle sait que ce n'est pas prudent pour les filles de sortir la nuit. Elle réfléchit sur la possibilité d'aller vite, espérant qu'elle sera en sécurité. Peut-être qu'elle pourrait demander à son frère ou à son ami de l'accompagner.

Cette décision est difficile. Esther se demande ce qu'il faut faire. Esther va parler avec sa mère. Elle explique la situation à sa mère pour obtenir des conseils. La mère d'Esther dit : « Ma chère, maintenant que tu grandis tu feras face à de nombreuses décisions. Je t'encourage à penser à chaque décision. Tu peux choisir de prendre une bonne ou une meilleure décision. »

Esther considère cette nouvelle perspective. Elle pense que la meilleure décision serait de demander à son frère de l'aide. Esther décide d'expliquer la situation à son frère et comment elle se sent en danger.

Son frère n'a jamais réalisé que les filles étaient de cet avis ! Son frère dit : « Je viens avec toi ce soir, et tous les jours que tu voudras puiser de l'eau la nuit. »

Esther sourit et répond : « Merci, mon frère ! »





## HISTOIRE 3

L'ami d'Esther vient chez Esther. Esther peut voir que son amie est en colère et demande : « Quel est le problème ? »

Son amie confie : « C'est cet homme, le commerçant dans la ville voisine. Il m'a donné une robe le mois dernier. Maintenant, il m'a invité à sa maison. Que dois-je faire ? »

Esther décide de demander conseil à sa mère et elle accompagne son amie voir sa mère. Sa mère écoute la jeune fille et dit : « Mon enfant, je suis heureuse que tu sois venue à moi ; c'est une meilleure décision que tu as prise ! Il faut toujours demander l'aide d'un adulte en qui tu as confiance si tu as un problème personnel ou celui de ton amie. Dans ce cas, je vais renvoyer la robe et en parler avec cet homme.

Ton corps t'appartient, et personne ne devrait toucher tes parties intimes d'une manière qui te met mal à l'aise. Dans l'avenir, voici ce que je veux que tu fasses pour rester en sécurité :

1. Ne pas accepter des cadeaux d'un garçon ou un homme sans la permission de tes parents ;
2. Dire « non » directement et avec fermeté si tu te sens mal à l'aise ;
3. Demander à une personne de confiance de l'aide ou des conseils ;
4. Continuer à parler à autant de personnes que nécessaire jusqu'à ce que quelqu'un prenne des mesures ;
5. Aller dans un endroit sûr ;
6. Rester toujours en groupe pour être plus en sécurité.

Tant que tu te rappelleras et tu exécuteras ces conseils, tu seras en sécurité. Ta sécurité est importante ! Nous, les adultes nous devons rendre notre communauté paisible et sécurisé pour tout le monde, et spécialement pour les filles. »



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Pensez-vous que Esther et son amis peuvent suivre ce conseil ? Pourquoi ?
- Qui est une « aînée de confiance » chez qui vous pouvez aller au cas où vous avez des problèmes avec les garçons ou les hommes ?
- Quel est un endroit sûr, où vous pouvez aller ?





## HISTOIRE 3

Un jour, alors que Esther est en attente de son amie, elle entend des filles plus âgées parler de leurs petits amis. L'une des filles confie : « Mon petit ami est exigeant. Mais comme c'est un garçon, je fais tout ce qu'il me demande. J'espère juste que je ne tomberai pas enceinte. »

Plus tard, Esther dit à sa mère. « Mère, je ne suis pas prête pour un petit ami. Je ne veux pas être embrouillée par un garçon ! Je veux finir l'école. Mais à l'avenir je pourrai avoir besoin d'un. Puis-je avoir un petit ami qui me respecte et m'écoute, et ne me force pas à faire des choses que je ne suis pas prête à faire ? »

La mère d'Esther répond : « Oh oui! Penses à tes parents et à tes amis. Tu les aimes, n'est-ce pas ? Tu leur montres l'amour de différentes manières. C'est la même chose pour les garçons.

Quand tu trouves quelqu'un qui te respecte et te fait confiance, et réciproquement, vous pouvez vous exprimer vos sentiments l'un à l'autre de différentes manières. Vous pouvez écrire des lettres et poèmes. Partager des secrets et des histoires. Chanter des chansons.

Comme tu grandis, tu peux te sentir attirée pour un garçon. Ceci est normal. Mais agir sur cette attraction est une grande responsabilité. C'est à toi de décider si tu es prête et quel type de relation tu veux. Tu es une fille spéciale et belle, qui peut prendre de meilleures décisions ! »



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Montrez-vous l'amour pour votre famille et vos amis ? Comment ?
- Peut-on exprimer l'amour à une amie ou un ami sans penser au sexe ? Comment ?
- Quelles sont les questions que vous vous posez avant de décider d'entrer dans une relation ?





## HISTOIRE 3

Le lendemain, Esther apprend que la sœur de son ami doit quitter l'école secondaire pour se marier. Les parents de la jeune fille veulent qu'elle se marie afin que son frère puisse apporter une femme à la maison. Esther se sent triste parce qu'elle sait que la fille veut terminer les études et devenir une enseignante, avant de se marier.

Esther et ses amies décident de se rencontrer et d'en parler ensemble. Peut-être il y a quelque chose qu'elles pourraient faire pour aider.

Les filles discutent pendant une longue durée. Une jeune fille pense qu'il n'y a rien qui peut être fait pour une affaire de famille. Une autre suggère que ceci constitue un drame et que la communauté doit s'engager en faveur des filles pour qu'elles aient au moins leurs diplômes d'État. Esther propose de parler avec son père ou un chef de quartier pour que ce dernier aille discuter avec la famille de la jeune fille.

Les filles décident d'essayer les deux idées : elles vont chercher de l'aide du chef de quartier. Elles expliquent au chef de quartier que l'éducation des filles profite à toute la famille et à toute la communauté. Les filles qui terminent les études ont une meilleure santé et mieux les enfants sont éduqués, ils contribuent au développement de la famille et de la communauté. Leur plan fonctionne ! La famille permet à la fille de terminer ses études. Les filles sont heureuses de travailler ensemble pour apporter un changement important.





## HISTOIRE 3

La mère d'Esther lui dit : « Je suis fière de toi. Tu as pensé à ton choix et à ta décision. Tu apprends à prendre de grandes décisions.

Tu grandis, mais tu n'es pas encore une femme. Tu as encore du chemin à faire. »

**« Tu es spéciale. Sois confiante en toi et je te fais confiance ! »**

---



### QUESTIONS POUR LE GROUPE :

- Allez-vous faire quelque chose de différent après avoir entendu l'histoire d'Esther ? Quoi ?





## HISTOIRE 3

Esther a bien grandi ! En s'efforçant, Esther est devenue une grande journaliste. Elle a sa maison de presse écrite et elle est une femme modèle dans sa communauté.

Esther a épousé un homme qu'elle avait rencontré à l'école. Elle admirait la façon dont il respectait ses jeunes sœurs, toujours les encourageant à terminer leurs études. Elle savait qu'il ferait de même pour ses futures filles et fils un jour. Elle a également trouvé du plaisir à dialoguer avec lui. Même après plusieurs années de mariage, ils dialoguent souvent dans la famille.

Quand Esther et son époux se mariaient, sa famille a voulu qu'ils aient un bébé tout de suite. Ils ont discuté de leurs plans avec sa famille pour attendre deux ans, et ils se sont mis d'accord après avoir eu un plan clair. Au fil du temps, Esther et son mari avaient deux enfants. Ils ont décidé que leur famille était suffisante avec deux enfants, ainsi ils ont visité un centre de santé pour savoir comment arrêter de faire encore plus d'enfants.

Esther fait en sorte que sa fille et son fils aient les mêmes chances d'aller à l'école, d'apprendre et de bien grandir. Chaque nuit, Esther dit à sa fille et à son fils,

« Vous êtes si spécial. Ayez confiance en vous et je vous fais confiance ! »



# DES QUESTIONS ET DES RÉPONSES COMMUNES

## **Qu'est-ce que la puberté ?**

La puberté est un moment où les enfants ne sont plus jeunes enfants et ne sont pas encore adultes. Pendant la puberté, le corps des garçons et des filles change physiquement. Le corps grandit, les organes génitaux passent à la maturation et les poils commencent à pousser sur certaines parties du corps. Pendant la puberté, une fille devient physiquement en mesure de tomber enceinte et un jeune garçon devient physiquement en mesure de rendre enceinte une fille.

## **À quel âge les garçons et les filles atteignent l'âge de la puberté ?**

La puberté décrit tous les changements physiques et psychologiques que les enfants connaissent au fur et à mesure qu'ils deviennent adultes. Les filles commencent généralement les changements plus tôt que les garçons. La plupart des filles remarquent ces changements à partir de 9 à 14 ans, et les garçons remarquent que les changements commencent de 10 à 15 ans. Chaque personne est un peu différente, donc tout le monde passe par la puberté à son propre rythme. Les changements dans l'esprit et le corps continuent jusqu'à 19 ou même 20 ans.

## **Est-il normal que certains garçons et certaines filles aient une maturité plus tôt que d'autres ?**

Oui. Certains garçons commencent la puberté dès l'âge de 10 ans, d'autres peuvent aller jusqu'à 15 ans. Certaines filles commencent la puberté plus tôt comme à l'âge de 8 ans, d'autres peuvent aller jusqu'à 13 ans ou plus. Chaque personne est identique à elle-même. Toutefois, si une fille ne voit pas ses premières menstruations à l'âge de 16 ans, elle devrait consulter un professionnel de la santé.

## **Qu'est-ce que le saignement mensuel ?**

Le saignement mensuel, appelé menstruation ou règles, est l'excrétion normale et saine du sang et des tissus d'une jeune fille ou d'une femme de l'utérus. Elle dure généralement entre 3 à 7 jours par mois. C'est un signe que la femme peut éventuellement tomber enceinte si elle a des rapports sexuels.

## **Qu'est-ce que le cycle menstruel ?**

Le cycle menstruel est la période commençant le premier jour d'un saignement mensuel jusqu'à la veille du commencement du saignement mensuel suivant. Puisque cela arrive régulièrement, il est appelé un « cycle ».

### **Quand est-ce une femme et/ou un homme sont « fertile » ?**

Être fertile signifie qu'une femme est en mesure de tomber enceinte. Une femme est fertile plusieurs jours dans une rangée de chaque cycle menstruel ; ce sont les jours où elle peut tomber enceinte. Une femme est fertile pour quelques jours à chaque cycle dès son premier saignement mensuel jusqu'à ce qu'elle soit plus âgée. Les hommes ont la possibilité de devenir le père d'un enfant dès la première sortie de fluide pour le reste de leur vie.

### **Qu'est-ce que l'ovulation ?**

L'ovulation est la libération périodique d'un ovule mature de l'ovaire. Cela se produit généralement au milieu d'un cycle menstruel de la femme.

### **Quelle signification peut avoir les sécrétions chez une fille ?**

Les filles peuvent parfois voir des sécrétions sur leurs sous-vêtements ou avoir une sensation d'humidité. Ces sécrétions sont des liquides blanchâtres. Les filles obtiennent souvent des sécrétions au moment de l'ovulation, quand le corps est prêt à recevoir et à nourrir un ovule fécondé. Les sécrétions aident la migration de spermatozoïdes dans l'utérus en vue de pénétrer l'ovule pour la fécondation. Quand une fille a des sécrétions, elle sait que c'est le moment où elle est fertile.

### **Les filles devraient-elles mettre quelque chose dans le vagin pour garder la bonne odeur ?**

Non, laver la vulve et le vagin avec de l'eau et du savon chaque jour est suffisant pour le garder propre. Mettre quelque chose à l'intérieur du vagin va provoquer le dessèchement, irritation ou une infection.

### **A partir de quel âge une fille peut-elle tomber enceinte ?**

Quand une fille commence à avoir ses règles, cela signifie que ses organes reproducteurs sont en activités et qu'elle peut tomber enceinte si elle entretient des rapports sexuels. Cela ne signifie pas qu'elle est prête à avoir un bébé, seulement qu'elle est physiquement capable de tomber enceinte.

### **Qu'est ce qui est nécessaire pour qu'il y ait une grossesse ?**

Bien que la grossesse ne se produit pas à chaque rapport sexuel, il est susceptible de se produire lorsqu'il trois conditions sont réunies : 1) un œuf doit être présent dans les trompes de Fallope de la femme, les tubes qui transportent l'ovule dans l'utérus où les bébés grandissent; 2) le sperme du garçon ou de l'homme doit rejoindre l'ovule pour le féconder; et 3) l'œuf fécondé doit se fixer sur la muqueuse de l'utérus de la femme.



### **Une fille peut-elle tomber enceinte pendant ses règles ?**

Oui, il est possible, bien que très rare. Cela dépend de la durée de son cycle, de combien de jours son saignement mensuel dure, et du moment où elle a des rapports sexuels car la cellule sexuelle mâle, le spermatozoïde, peut vivre plusieurs jours dans les voies génitales de la fille.

### **Un homme peut-il mettre enceinte une femme s'il retire son pénis du vagin avant qu'il libère le fluide ?**

Oui. Il réduit le risque de grossesse, mais la grossesse est possible. Certains hommes ne se retirent pas en temps et certains hommes peuvent avoir un tout petit peu de spermatozoïdes dans le liquide autour de la pointe du pénis avant l'éjaculation. C'est ce qu'on appelle la pré-éjaculation.

### **Comment la grossesse peut être évitée ?**

Quand un homme et une femme veulent avoir des rapports sexuels sans avoir un enfant, ils peuvent utiliser une méthode de contraception pour prévenir la grossesse. Il existe plusieurs types de méthodes, y compris les préservatifs, les contraceptifs oraux, injectables, dispositif intra-utérin (DIU) et des méthodes naturelles. Parlez-en à un professionnel de la santé pour obtenir des informations sur les méthodes disponibles. Quand un couple utilise correctement une méthode, ce qui signifie qu'ils sont « protégés » de la grossesse. Lorsqu'ils utilisent un préservatif en plus d'une autre méthode de contraception, cela signifie qu'ils sont « protégés » de la grossesse et infections sexuellement transmissibles y compris le VIH/SIDA.

### **Pourquoi il y a des femmes qui ne peuvent pas tomber enceinte ?**

L'infertilité ou le fait de ne pas tomber enceinte peut être causés par : des problèmes chez l'homme, la femme, ou les deux; soit bouchage des trompes de Fallope; faible quantité des spermatozoïdes chez l'homme; ou l'âge. Parfois, les médecins ne peuvent pas déterminer la cause d'une stérilité permanente.