

 BIEN GRANDIR!



ELENGE MUASI

Livre sur la puberté





USAID
DU PEUPLE AMERICAIN

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.



ELENGE MUASI

Livre sur la puberté





ELENGE MUASI Livre sur la puberté

1 BRÈVE INTRODUCTION

Les garçons et les filles passent par des changements physiques, psychosociaux et émotionnels pendant la puberté. Les comportements des adolescents et leurs intérêts changent également au cours de cette période. Tous ces changements sont normaux. Cependant les adolescents peuvent avoir des difficultés à les vivre s'ils n'ont pas assez d'informations et de l'encadrement suffisants et corrects pour les gérer.

Les adultes ont de ce fait le devoir d'aider les adolescents en leur apportant les informations correctes sur la puberté. D'où la nécessité de développer les supports d'information et de communication sur la puberté qui peuvent être des outils éducatifs pouvant aider les adolescents à avoir de bonnes informations et adopter des comportements à moindre risque.

Cette brochure « ELENGE MUASI » est destinée à toutes les filles âgées de 10 à 14 ans, mais les garçons de la même tranche d'âge peuvent aussi la lire. Elle donne des réponses à certaines des questions que se posent souvent les filles de cette tranche d'âge sur la santé sexuelle et reproductive ; et aborde également certaines questions de la dimension Genre.



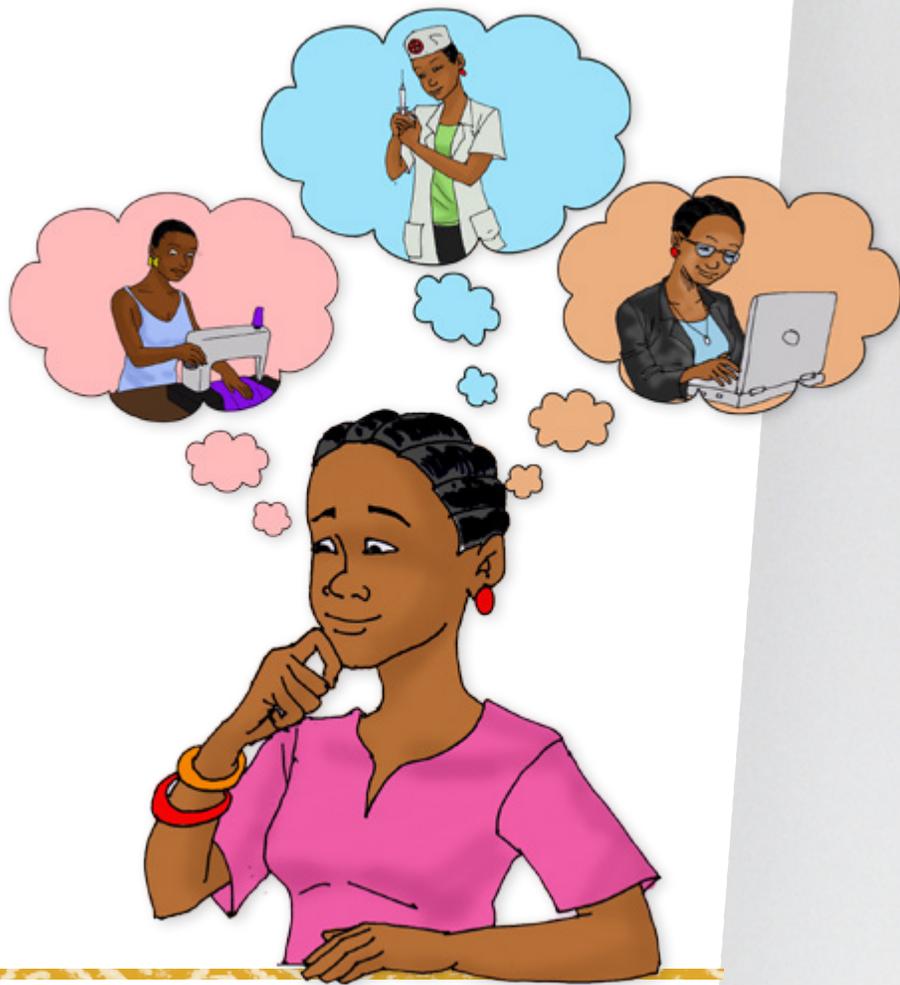
MES RÊVES

Tout le monde a des espoirs et des rêves pour sa vie.

Quels sont tes espoirs et tes rêves ?

Qu'est-ce que tu veux accomplir dans la vie ?

Dessines une image ou écris quelques mots sur tes espoirs et tes rêves. Partages-ceci avec un ami ou une personne qui est très spéciale pour toi ; et qui peut t'aider à réaliser tes espoirs et tes rêves.



2 LA PUBERTÉ

Fermes un peu les yeux et essayes d'imaginer dans ta tête, quand on parle de la puberté, ce mot te fait penser à quoi ? Écris tout ce qui te passe par la tête : les mots, les phrases et même les images. Mets-les tous dans la case ci-dessous.

...tu penses à quoi ?



C'est quoi la Puberté ?

Tout le monde passe par différentes phases de la vie. Au cours de notre croissance de 9 à 20 ans, beaucoup de changements se produisent dans notre corps, nous éprouvons de nouveaux sentiments et des émotions.

L'ensemble de tous ces changements est appelé « **Puberté** », et ils sont tous normaux. Tout le monde passe par ces changements, mais certaines filles voient ces changements avant d'autres.

C'est quoi l'Adolescence ?

C'est une période de passage de l'enfance à l'âge adulte, marquée par des changements physiques, psychologiques et sociaux.

Qui est adolescent(e) ?

Un(e) adolescent(e) est une personne qui est en pleine puberté et qui n'est pas encore devenue adulte. Elle passe par une période appelée « adolescence ». Cela commence entre 9 et 10 ans ; et se poursuit jusqu'à 18 à 20 ans.

Pendant la puberté, tu verras les changements suivants dans ton corps :

- Le corps se développe, tu deviens plus grande ;
- Les seins se développent, deviennent plus gros et plus sensibles ;
- Les poils poussent aux aisselles ;
- Les poils poussent sur le pubis ;
- L'ovulation et les règles (menstruations) débutent ;
- Le bassin s'élargit ;
- La peau et les cheveux peuvent devenir gras ;

- Les sécrétions vaginales commencent ;
- L'apparition des boutons sur le visage ;
- La voix change ;
- La transpiration devient abondante et peut avoir une mauvaise odeur.

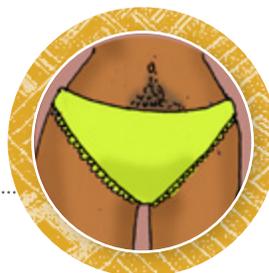
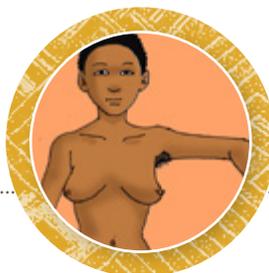
Mis à part ces changements du corps que tu vas observer, tu peux rencontrer d'autres changements émotionnels. Tu peux te sentir heureuse un jour, puis triste le lendemain, contente de sortir avec des amies un jour, puis timide le jour suivant. Ces changements émotionnels sont normaux et arrivent à toutes les filles.

Mais tous ces changements physiques et émotionnels n'arrivent pas au même âge, ni au même moment chez toutes les filles. Les corps de filles changent à des périodes et rythmes différents d'une fille à une autre.

Tous ces changements émotionnels peuvent conduire à de nouveaux désirs chez les filles, par exemple :

- Le désir de plaire aux autres et de ne pas se sentir différentes de ses amies ;
- Le désir que les autres comprennent ses sentiments ;
- Le désir de former son propre cercle d'amies filles seulement ;
- Le désir de réussir à l'école et de se sentir en compétition avec ses amis ;
- Le désir sexuel ;
- Les soucis sur son apparence ;
- La sensibilité aux commentaires.

*Les changements
du corps de la fille...*



HISTOIRE DE NANA

Quand je grandissais, j'ai remarqué des changements sur mon corps : des poils sur mes parties intimes, mes seins sont devenus plus gros, de la graisse sur mon visage, ma voix a changé. Je pensais que j'avais mangé quelque chose qui était à l'origine de ces changements, et j'ai eu peur. Un jour quand je suis allée me laver, j'ai vu du sang sur mon sous-vêtement. Je n'avais jamais entendu parler de ça et j'avais très peur. Après, ma robe était tachée de sang et maman l'a remarqué. Elle m'a posé la question de savoir si j'avais vu mes règles, mais j'ai nié car j'avais peur de lui dire. Elle a tellement insisté que j'ai fini par accepter. Ma mère m'a dit de ne pas avoir peur, que ce n'était pas une maladie mais que ces changements arrivent quand une jeune fille grandit.



Mon conseil aux jeunes filles qui n'ont pas encore atteint la puberté est celui-ci : Lorsque vous commencez à voir des changements du corps, dites-les à une grande sœur ou une personne plus âgée à qui vous avez confiance. Elle va vous écouter, vous aider et répondre à vos questions.



QUESTIONS

1. Nana a remarqué quels changements sur son corps quand elle grandissait ?

2. A qui Nana a raconté ses changements ? Est-ce que cette personne l'a aidé ?

3. Qu'as-tu appris de cette histoire de Nana ?



Dois - je m'inquiéter si je n'ai pas encore atteint la puberté ?

Il ne faut pas s'inquiéter. La puberté est comme un long voyage qui part de l'enfance à l'âge adulte. Pendant ce voyage, ton corps et ton psychique passent par beaucoup de changements. L'âge de début de ces changements varie d'une fille à une autre.

Y'a -t'il un âge spécifique pour atteindre la puberté ?

Non, il n'y a pas un âge spécifique pour atteindre la puberté. Le corps de tout un chacun est différent. L'âge de début de ces changements varie d'un(e) adolescent(e) à l'autre. La puberté est un processus. On sait qu'on a commencé la puberté quand on observe certains changements corporels comme par exemple les poils sur le pubis, le changement de voix, le développement des seins, l'apparition des règles, etc.

Mes seins se développent, dois-je m'inquiéter ?

Non, pendant la puberté les seins de la jeune fille se développent, c'est l'un des différents changements du corps qui survient pendant la puberté. C'est normal pour une fille. Par conséquent, Il ne faut pas chercher à arrêter ou à stimuler cette croissance par certaines pratiques.



Pourquoi les boutons apparaissent sur le visage pendant la puberté ?

L'apparition des boutons est aussi l'un des signes de la Puberté. Le corps produit plus des graisses et cela peut conduire à la production des boutons sur ton visage. Si tu es inquiète au sujet des boutons, tu dois

te laver le visage le matin, le soir et rester propre tous les jours. Il ne faut pas presser les boutons avec tes doigts. Tu dois toujours garder ton visage sec et propre pour prévenir les boutons. Même s'il y en aura toujours un peu. C'est normal pendant la puberté.

Quels problèmes rencontre une fille quand elle a atteint la puberté ?

Les filles rencontrent différents problèmes quand elles atteignent la puberté. Certaines filles ont peur de ces changements qu'elles traversent. La plupart des filles n'ont pas l'information sur le développement de la jeune fille et elles ne savent pas à qui en parler. Certaines filles éprouvent des sauts d'humeur qui peuvent les amener à se sentir heureuses un jour et tristes le lendemain. Certaines subissent la pression des pairs ou de leurs amies qui les poussent à des désirs et pratiques tels que l'école buissonnière, la grossièreté, le désir d'indépendance, le souci de l'apparence, la curiosité d'en savoir plus sur le sexe et commencer à avoir des relations sexuelles. L'une des choses la plus difficile, mais la plus importante à apprendre à faire pendant la puberté est la résistance à la pression de ses amis.

As-tu déjà entendu parler d'autres désirs ou pratiques qui ne sont pas repris ici ?

Si oui, cites-les :





HISTOIRE DE CHARLINE

Je me rappelle quand j'étais en sixième année primaire, j'avais 11 ans, je ne voulais plus me laver dehors, j'avais honte. Je voulais être plus jolie et plus propre pour attirer les regards des garçons.

Je n'aimais pas jouer avec mes petits frères et mes petites sœurs. Je voulais par contre rester et bavarder seulement avec les filles de mon âge. A l'école ou avec mes amies au quartier, quand nous voyions un garçon avec une barbe ou des boutons sur le visage, nous rions. Un jour, ma maman m'a envoyé acheter du pain au coin de notre avenue. Sur le chemin de retour, j'ai rencontré deux de mes amies et je me suis arrêtée pour les saluer. Mes amies discutaient sur leurs petits copains et je leur ai dit que moi je n'avais pas de petit copain. Elles se sont moquées de moi et m'ont dit qu'elles ne vont plus me parler jusqu'à ce que j'aie un petit copain comme elles.



Je savais que certaines des amies ont dû arrêter l'école car elles étaient tombées enceintes de leurs petits copains. J'avais également peur de perdre mes amies en refusant d'avoir un petit copain. J'ai parlé de cela à ma grande sœur qui m'a dit que je n'étais pas obligée d'avoir de petits copains parce que mes amies me le demandent. Et que je devais éviter de tomber enceinte si je veux bien finir mes études.

QUESTIONS

1. Qu'est ce qui a changé dans le comportement de Charline ?

2. Quels conseils donneras-tu à Charline face à la pression de ses amies ?

3. Qu'as-tu appris de cette histoire ?



Pourquoi les filles quand elles grandissent, elles n'aiment plus jouer avec leurs petites sœurs et petits frères ?

C'est parce qu'elles veulent rester avec les filles qui ont le même âge qu'elles et qui passent par les mêmes changements qu'elles. Elles ne sont pas encore adultes mais elles sont plus à l'aise entre elles parce qu'elles passent par les mêmes expériences.

Que faire face à la pression des pairs ?



Je conseille à mes jeunes sœurs que si des amies leur font la pression d'avoir des petits copains, de leur dire ceci : « Je n'ai pas encore l'âge d'avoir des petits copains, mais je veux garder notre amitié sans m'obliger à avoir des copains comme vous. » Si vos amies continuent à vous mettre la pression, il faut vous demander si ce sont des bonnes amies ou pas. Parlez de cela à vos grands frères, vos sœurs ou à votre maman. Ils peuvent vous aider à prendre une bonne décision.



A quel âge peut-on commencer une relation sexuelle entre une fille et un garçon ?

On peut commencer à avoir une relation entre un garçon et une fille quand on est physiquement et mentalement mature. Il faut connaître les conséquences d'une relation sexuelle. Cela peut conduire à une grossesse et avoir un enfant est une grande responsabilité. Elle peut aussi conduire à la transmission des Infections Sexuellement Transmissibles comme le VIH/SIDA.

Qu'est ce qui arrive quand quelqu'un se marie très jeune ?

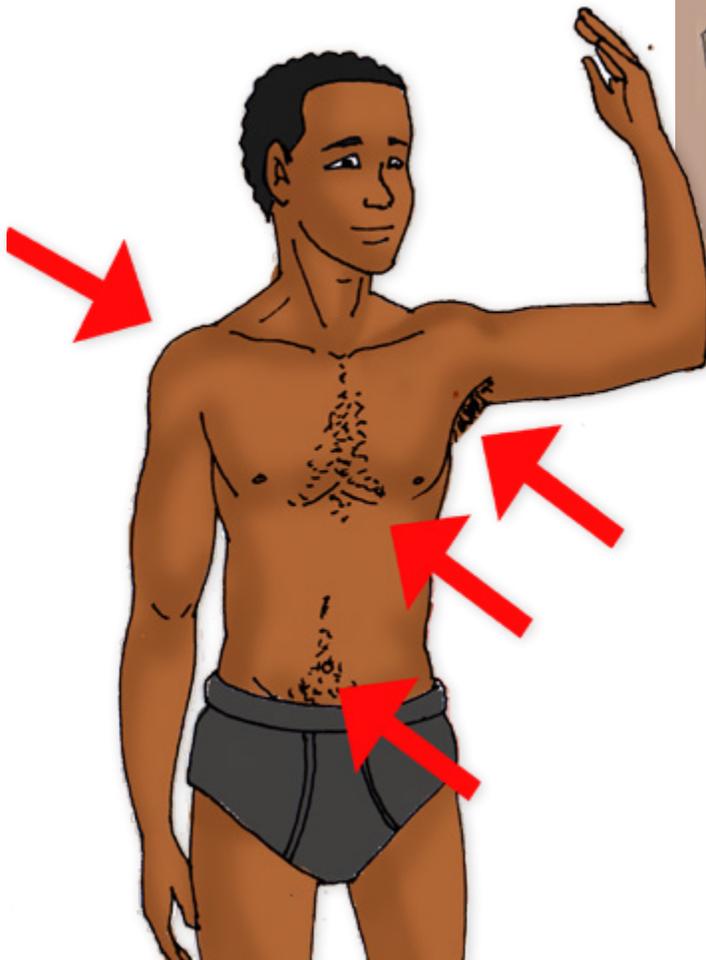
Quand quelqu'un se marie trop jeune, il peut arrêter ses études et manquer de réaliser ses espoirs et ses rêves. Il va avoir des enfants avant de devenir un adulte et de savoir les prendre en charge. C'est mieux de se marier quand on a terminé ses études et quand on est devenu adulte et autonome.



Qu'est-ce que les garçons expérimentent pendant la puberté ?

Pendant la puberté, les garçons passent aussi par un grand nombre des changements semblables à ceux des filles :

- Le corps se développe ;
- Les poils apparaissent sous les aisselles et sur la poitrine ;
- L'apparition d'une barbe et d'une moustache ;
- Les dents de croissance apparaissent ;
- Les poils du pubis apparaissent ;
- Le pénis devient plus gros ;
- La voix devient grave ;
- Les épaules deviennent larges ;
- La production du sperme et l'éjaculation débutent surtout la nuit (pollution nocturne) ;
- La peau et les cheveux peuvent devenir gras ;
- L'apparition des boutons sur le visage ;
- La transpiration devient abondante et peut avoir une mauvaise odeur.



C'est quoi une Pollution nocturne ?

On parle de pollution nocturne, lorsque un garçon évacue le sperme (liquide contenant des spermatozoïdes) par le pénis lors de l'éjaculation pendant qu'il dort. Souvent, la pollution/émission nocturne se produit au cours des rêves pendant lesquels le garçon voit une jeune fille ou il rêve qu'il a des rapports sexuels avec une fille. Et à son réveil, le garçon remarque que sa culotte ou son pantalon est mouillé. La pollution/émission nocturne commence pendant la puberté chez le garçon, quand le corps commence à produire des hormones appelées testostérone, la principale hormone mâle. Beaucoup de garçons sont gênés, embarrassés ou confus au sujet de ça mais c'est tout à fait normal.



Est-ce mauvais d'avoir une pollution nocturne ?

C'est normal chez un garçon, ce n'est pas une possession démoniaque ou le fait d'avoir « Une femme de nuit ». Cela arrive à tous les garçons pendant la puberté et on ne peut pas le contrôler. Ce n'est pas une maladie et les garçons ne doivent pas s'inquiéter pour cela.



HISTOIRE DE JUNIOR



J'avais 14 ans. Tous mes amis étaient grands de taille ; pendant que moi, j'étais court et maigre. Ils avaient des barbes et des moustaches sur leurs visages et étaient très fiers de leurs changements physiques. Moi j'étais différent d'eux. Je n'avais pas des barbe ni de moustaches comme eux. Mes amis montaient des plans pour taquiner les filles. Ils racontaient des histoires déshonorantes sur elles et se moquaient des filles en disant : « celle-là a de très gros seins et l'autre de petits ».

Je n'aimais pas entendre ces commentaires et je me sentais gêné. Mes amis me taquinaient en disant que j'étais comme une fille ou que j'étais encore un enfant. Quand je me retrouvais seul, je me demandais si j'étais vraiment comme une fille ou un enfant comme mes amis le disaient.

Pourquoi mon corps ne change pas comme mes copains ? Pourquoi je n'ai ni barbe, ni moustache sur mon visage, ni poils sur mon corps ? Je savais que j'étais différent de mes amis et je me demandais ce que je devrais faire pour être comme eux. J'étais inquiet au sujet de mon apparence mais je ne pouvais compter sur personne pour partager mes pensées et cela m'inquiétait. Maintenant que j'ai 17 ans, tous ces soucis ont disparu parce que mon corps avait changé rapidement lorsque j'ai eu 15 ans et je suis maintenant comme les autres garçons. Je me suis rendu compte que les changements physiques surviennent à un rythme différent selon les personnes.



QUESTIONS

1. Quelles sont les questions que Junior se posait sur son corps ?

2. Qu'as-tu retenu de l'histoire de Junior ?



QUESTIONS DE CONNAISSANCE SUR LA PUBERTÉ

Encercler la bonne réponse.

VRAI **FAUX**

- Les changements du corps et des émotions sont normaux et arrivent chez toutes les filles à partir d'un certain âge

- Quand une jeune fille atteint la puberté cela signifie qu'elle peut se marier

- J'ai 12 ans et mes seins ne se sont pas encore développés comme pour mes amies. Je ne dois pas m'inquiéter pour cela, car chaque fille se développe à son rythme

- Seules les filles passent par la puberté et pas les garçons

Écris dans les lignes qui suivent avec qui tu vas partager ce que tu as appris sur la puberté.

Voir les réponses correctes à la page 23

LA MENSTRUATION OU LES RÈGLES

Réfléchis un peu à ces mots règles ou menstruation et encercler la bonne réponse.

01 Quand tu entends ce mot, ça te fais penser à quoi ?

- A. Une maladie
- B. Du sang
- C. Une infection

02 Vrai ou faux, les filles et les garçons voient les règles ?

- A. Vrai
- B. Faux

03 Généralement les règles s'observent dans quel intervalle de temps ?

- A. Chaque mois
- B. Chaque semaine
- C. Il est impossible à le prévoir

Voir les réponses correctes à la page 23



Qu'est-ce que la menstruation ou les règles ?

La menstruation ou les règles, c'est l'écoulement de sang à travers le vagin chez une fille ou une femme. Quand une fille voit ses règles, cela veut dire que son corps a grandi et se prépare à avoir des enfants dans l'avenir. Cela signifie également qu'elle peut tomber enceinte. Cependant, elle n'est pas encore prête à prendre soin de ses enfants.

Est-ce que toutes les filles doivent voir les règles ?

Oui, les règles arrivent à toutes les filles, cela est normal et ne doit pas nous faire peur.

Quand est ce que la menstruation commence ? Et quand est ce qu'elle s'arrête ?

Elle commence entre 10 et 11 ans mais pour certaines filles, cela peut commencer un peu plus tôt et chez d'autres un peu plus tard. La menstruation s'arrête généralement quand une femme atteint l'âge de 40 à 50 ans et on parle de la ménopause.

Quel est l'écart de temps entre deux menstruations ?

Au début, c'est un peu irrégulier, mais après environ un an, la menstruation devient plus régulière. La durée entre deux règles varie entre 22 et 35 jours. Mais la moyenne est de 28 jours. Cela varie d'une femme à une autre.

Avoir un calendrier menstruel

A partir de la première menstruation, les règles s'observent à peu près chaque mois, même si au début cela n'est pas toujours régulier chez toutes les filles. Pour cela il faut noter les dates des règles pour que tu ne sois pas surprise le mois suivant.

Pour garder une trace de ta date de menstruation, tu peux faire un calendrier de menstruation. Voici un exemple d'un calendrier que tu peux dessiner et utiliser lorsque tu as ta menstruation.

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |



Le premier jour de tes règles, tu l'encercles comme le montre le calendrier en bas, et puis tu mets un « X » tous les jours quand le sang va continuer à couler. Tes règles suivantes vont apparaître plus ou moins 28 jours après la date que tu as encadrée.

Tu peux aussi utiliser ce qu'on appelle le collier du cycle selon l'image reprise ci-dessous, en plaçant l'anneau sur la perle rouge le premier jour de tes règles et chaque matin tu vas déplacer l'anneau dans la direction que montre la flèche blanche. Avec le collier du cycle, tu vas connaître le nombre de jours de tes règles, le nombre de jours entre deux règles, la période fertile (où une femme peut tomber enceinte) et la période non fertile (où une femme ne peut pas tomber enceinte).

COMMENT FONCTIONNE LE COLLIER DU CYCLE®

Chaque perle représente un jour de ton cycle menstruel. Pour suivre ton cycle, fais avancer l'anneau d'une perle chaque jour.

La flèche indique à quelle direction il faut avancer l'anneau.



Lorsque tes règles suivantes arrivent, mets l'anneau directement sur la perle rouge et recommence.

1 Le jour où tes règles commencent, places l'anneau sur la perle ROUGE. Notes également cette date sur ton calendrier.

Chaque jour, fais avancer l'anneau d'une perle.

2 Les perles BLANCHES représentent la période fertile, c'est-à-dire les jours où il est possible de tomber enceinte.

3 Les perles MARRONS représentent les jours où il n'est pas possible de tomber enceinte.

Les filles ne devraient pas utiliser le Collier du Cycle pour prévenir une grossesse à partir de la première menstruation ; Cela peut prendre plusieurs années pour que le cycle se régularise. C'est pourquoi une fille ne peut pas savoir quels jours elle peut tomber enceinte.

Si tu as besoin d'une méthode de planification familiale, parles avec un prestataire de santé ou un autre adulte en qui tu as confiance.



HISTOIRE DE LAETI

Un matin, quand j'avais onze ans, j'étais chez nous à la maison et maman m'a demandé de mettre la braise dans le braséro. En me penchant, j'ai vu du sang sur ma jupe. J'ai pensé que je m'étais assise sur quelque chose ou que je m'étais blessée mais en regardant je m'étais pas blessée et je n'avais pas touché à un objet souillé de sang. J'ai rapporté à ma sœur aînée, elle m'a dit que je venais d'avoir mes premières règles et m'a demandé de prendre bain. Après, elle m'a donné un linge et elle m'a montré comment le plier et le mettre sur mon sous vêtement. Elle m'a également dit que quand ceci m'arrive prochainement, je dois faire la même chose.

Maman a fini par apprendre cela et elle me disait : « tu es une grande fille maintenant, si tu as des rapports sexuels avec un garçon, tu tomberas enceinte ».



Comme conseil, je dirais à ma petite sœur et aux autres jeunes filles qui n'ont pas encore vu les règles, que c'est normal et si elles voient le sang ou tout autre changement dans leurs corps, qu'elles n'aient pas peur, qu'elles en parlent à leurs mamans, leurs grandes sœurs ou leurs maîtresses à l'école.

QUESTIONS

1. Comment est-ce que Laeti a su que ce qui lui arrivait, c'était les règles ?

2. Est-ce que Laeti a obtenu de l'aide ? Si oui, de qui ?

3. Qu'est-ce que tu as appris de cette histoire de Laeti ?



Comment prendre soins de soi pendant les règles ?

Il faut :

- a) Changer régulièrement tes serviettes hygiéniques ou les linges. Si tu utilises des linges, laves-les soigneusement avec du savon, étales les au soleil et repasses les pour empêcher que les microbes s'y développent. Si tu utilises les serviettes hygiéniques, une fois enlevées, les rincer et les jeter dans la poubelle et non dans la toilette ;
- b) Se laver chaque jour le matin et le soir et garder la partie vaginale propre pour prévenir les infections et les mauvaises odeurs ;
- c) Marcher ou participer à une autre forme d'exercice physique pour réduire les crampes ;
- d) Se reposer de façon adéquate ;
- e) Manger de la nourriture saine et équilibrée, comprenant des fruits et légumes ainsi que des aliments riches en fer (que les femmes perdent au cours de leurs règles) tels que les feuilles vertes (épinards ou feuilles de patates douces (matembele), manioc (pondu, saka saka) ou amarante (biteku tekku, lenga lenga, etc...), le foie et la viande, les sardines et les haricots ;
- f) Si tu as des maux de tête ou des crampes, essayes de faire l'une des actions suivantes : masser la partie basse de l'abdomen ou du dos, prendre un bain chaud, boire une boisson chaude ou prendre un médicament qui calme la douleur. (Assures-toi de consulter un médecin avant de prendre un médicament.)

Est-ce que je dois m'inquiéter si je ne vois pas ma première menstruation à 9 ou 10 ans ?

Non, il ne faut pas s'inquiéter. C'est tout à fait normal. La menstruation ne commence pas au même âge pour toutes les filles. Il peut commencer à tout moment entre 9 et 18 ans.

Dois-je m'inquiéter si ma menstruation est irrégulière ?

Non, surtout dans la première année, la menstruation des filles peut souvent être irrégulière (Elle ne vient pas à la même date chaque mois). Elle devient régulière après au moins une année.

Dois-je m'inquiéter si le sang coule beaucoup pendant la menstruation ?

Non, c'est tout à fait normal. Surtout le matin, après le réveil le sang coule beaucoup. Chaque fille a la même quantité de sang qui coule pendant les menstruations.

Dois-je m'inquiéter si le sang ne coule que pendant trois jours ?

Pas besoin de s'inquiéter! Le sang coule normalement pendant 3 à 5 jours. Si elle dure 3, 4 ou 5 jours, c'est tout à fait normal.

Dois-je m'inquiéter si j'ai des pertes blanches avant le début de mes règles ?

Il ne faut pas s'inquiéter, le corps de la jeune fille se développe physiquement pendant la puberté et elle peut produire parfois des sécrétions blanches comme le lait, ou comme le blanc de l'œuf c'est normal.



HISTOIRE DE BIBI

J'ai vu mes règles pour la première fois, à l'âge de 14 ans. J'avais une amie beaucoup plus âgée que moi qui m'en avait déjà parlé. Quand cela est arrivé, je suis allée lui parler et elle m'a donné des protèges slips. Je n'avais pas paniqué. Le lendemain, j'avais oubliée d'enfiler mes protèges slips et je suis allée aux funérailles où je me suis assise sur une chaise. En me levant, ma robe était tachée de sang et ma mère l'a vite remarqué. Elle me dira que je devais être sage, et qu'il ne faut pas toucher les garçons. J'étais triste car il y avait sur notre avenue un garçon qui s'appelait Héritier pour qui j'avais une forte attirance. Depuis lors je l'évitais et mes amis l'ont remarqué et me diront que c'est lorsque tu as des rapports sexuels non-protégés avec un garçon que tu tomberas enceinte. Et à partir de ce moment, j'ai repris contact avec mon ami Héritier.



Dois-je craindre si je me sens tout à coup triste ou heureuse pendant les menstruations ?

Il est normal d'avoir des changements rapides dans tes humeurs et émotions pendant la puberté, il ne faut pas s'en inquiéter.

Est-ce qu'on peut parler aux garçons quand on a ses règles ?

Le fait d'avoir les règles ne signifie pas que tu dois changer tes activités quotidiennes. Les filles qui ont leurs règles peuvent toujours discuter avec leurs amis, filles ou garçons, faire du sport, préparer la nourriture, du fufu et même aller à l'école.

Est-ce que lorsqu'on commence à voir les règles, si un garçon te touche tu vas tomber enceinte ?

Non, on ne tombe pas enceinte par un simple toucher. Une fille peut tomber enceinte une fois qu'elle a vu ses règles quand elle a un rapport sexuel non-protégé avec un garçon.

Pourquoi les filles ont peur quand elles voient les règles la première fois ?

Dans notre société, beaucoup de filles n'ont pas l'information sur la menstruation avant qu'elle ne survienne. Quand elles voient le sang qui sort de leurs vagins pour la première fois, elles sont effrayées. Certaines personnes dans notre société pensent que la menstruation est quelque chose de tabou, de honteux et n'en parlent pas à leurs enfants. Mais, il n'y a rien d'honteux à cela. Cela arrive à toutes les filles pendant la puberté et même à nos mamans, nos grandes sœurs, nos maîtresses, ça leur est aussi arrivé.

Que faire après avoir vu sa première menstruation ?

Lorsque tu as ta première menstruation il est bon de dire à ta mère, ta sœur, ta tante, ta maîtresse, ton enseignante ou l'adulte de confiance qui se trouve à proximité de toi. Si tu es à l'école, dis-le à ton enseignante ou à ta directrice et il/elle te dira ce qu'il faut faire ou ne pas faire.



COMMENT GÉRER LES RÈGLES À L'ÉCOLE ?



C'est important d'aller à l'école pour réaliser tes rêves et tes espoirs même pendant la période des règles.

Tu dois prendre avec toi des serviettes hygiéniques ou d'autres linges propres dans ton sac ;

Si tu utilises le linge, après que tu aies changée, il faut mettre le linge sale dans un sac en plastique et le laver quand tu arrives à la maison et l'étaler ensuite sous le soleil ;

Si tu utilises une serviette hygiénique, la mettre dans un sachet et la jeter dans la poubelle de l'école.

QUESTIONS DE CONNAISSANCE SUR LA MENSTRUATION

1. Qu'est-ce que la menstruation ?

2. Où faut-il jeter les serviettes hygiéniques après leur utilisation ? Encerclés la bonne réponse

- a. Dans une cuve de toilette
- b. Dans une poubelle
- c. Dans la rue

3. Vrai ou Faux : Une fille qui a ses règles peut tomber enceinte si un garçon la touche ?

VRAI FAUX

Voir les réponses correctes à la page 23



3 LES RÔLES DU GENRE

As-tu déjà entendu parler du mot GENRE ?

Coches la bonne réponse

OUI NON

Si tu as dit oui, écris dans les lignes ci-dessous ce que le mot « GENRE » signifie selon toi ?

Les filles et les garçons doivent aller à l'école.

Coches la bonne réponse

OUI NON



Les filles et les garçons peuvent faire la vaisselle, la lessive et la cuisine à la maison.

OUI NON



Que signifie le mot Genre :

« Ce sont les rôles, les attitudes, les comportements, les métiers que la communauté ou la société donnent ou attribuent aux hommes et aux femmes, aux filles et aux garçons. »

C'est différent du mot Sexe qui est la différence biologique qui distingue les hommes des femmes, cette différence est déterminée par les gènes de la personne. Par exemple, seuls les hommes produisent le sperme et seules les femmes produisent des ovules et peuvent être enceintes.

Dans notre communauté, il y a différentes croyances sur la façon dont les garçons et les filles doivent se comporter. Toutes ces croyances sont-elles vraies ?





Questions de réflexion sur les rôles des **filles** et des **garçons**

Notre société accorde souvent certains rôles et différentes responsabilités aux personnes selon qu'elles sont hommes ou femmes ; garçons ou filles.



Penses-tu que dans notre communauté, les rôles et les responsabilités entre les filles et les garçons sont repartis de manière équitable ?

À présent, nous t'invitons à réfléchir sur ce que les gens pensent ou disent :

1. Les garçons ne doivent pas accomplir les tâches ménagères parce que ...

- Ce n'est pas leur travail
- Ils ne savent pas comment réaliser les tâches ménagères
- Ils doivent étudier
- On va se moquer d'eux
- Autre :

Est-il vrai que c'est seulement aux filles de réaliser les tâches ménagères ? Qu'est-ce qui se passerait si ton frère ou ton père t'aide à faire la vaisselle ? Que peux-tu dire pour les encourager à t'aider ?

À savoir

Bien que selon certaines croyances, les tâches ménagères sont réservées aux filles uniquement, les garçons ainsi que les papas peuvent les aider aussi dans ces tâches. Dans notre société, il y a par exemple des hommes qui travaillent dans des restaurants et cela ne change pas leur état ou leur condition d'homme.

Penses-tu que c'est plus facile pour les garçons de réaliser leurs espoirs et rêves que pour les filles ?

À savoir

Les filles et les garçons ont les mêmes capacités et les mêmes aptitudes pour réaliser leurs rêves et leurs espoirs. Les filles ne sont pas inférieures aux garçons. Elles peuvent aussi aller au-delà des études secondaires et devenir ce qu'elles souhaitent être dans la vie.



2. Avoir une relation sexuelle avec un garçon signifie que ...

- La fille est maintenant une femme et est prête à avoir un rapport sexuel
- La fille a le droit de dire à son ami garçon qu'elle ne veut pas avoir des rapports sexuels et qu'ils doivent s'abstenir des rapports sexuels
- La fille a atteint la puberté et est prête à avoir des enfants
- La fille peut abandonner l'école
- Autre :

À savoir

Les filles et les garçons ont les mêmes droits. Un garçon ne peut pas forcer une fille à avoir des rapports sexuels avec lui si elle n'est pas d'accord. Et l'abstinence est le meilleur moyen de se préserver d'une grossesse et des infections sexuellement transmissibles y compris le VIH/SIDA pour les garçons et les filles.

3. Comparativement aux garçons, les filles abandonnent l'école parce que...

- L'éducation des filles n'est pas si importante que celle des garçons
- Elles ne sont pas censées faire des études supérieures
- Les filles sont faites seulement pour les tâches ménagères
- Les filles ne sont pas aussi intelligentes que les garçons
- Autre :



À savoir

Les filles sont aussi importantes que les garçons, et leur éducation tout aussi importante. Elles ne doivent donc pas abandonner leurs études et croire qu'elles sont faites seulement pour les tâches ménagères comme pensent certaines sociétés.

4. Les garçons ne s'occupent pas des enfants parce que ...

- Ils ne sont pas nés avec les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants.
- Les voisins vont se moquer d'eux.
- Ce n'est pas une responsabilité des hommes
- Ils sont préparés pour devenir chefs des familles
- Leurs mamans le leur interdit
- Autre :

À savoir

Les hommes peuvent aussi s'occuper des enfants et aider leurs sœurs et mères à la maison.



5. Les garçons sont battus à l'école par les enseignants parce que ...

- Ils sont plus difficiles et les méritent
- Les filles se comportent mieux
- Ils doivent apprendre la discipline
- Les enseignants détestent les garçons
- Autre :

À savoir

Les garçons et les filles ont droit au même traitement de la part de leurs apprenants. Et la violence n'est pas un bon moyen de discipline.

6. Les garçons ne pleurent pas parce que ...

- Ils ne savent pas comment pleurer
- On leur dit de ne pas pleurer par leurs familles et la société
- Ils manquent d'émotions et ne se sentent jamais tristes ou blessés
- Autre :

À savoir

Les garçons ressentent aussi les mêmes émotions que les filles. Ils peuvent être aussi tristes, blessés et ils ont le droit d'exprimer leurs émotions même en pleurant.

7. Les filles ne devraient pas jouer au football parce que ...

- Elles doivent passer leur temps libre en faisant des tâches ménagères
- Il n'est pas biologiquement possible pour elles de jouer au football
- Ce n'est pas le jeu des filles
- Ça va déformer leur corps pour ressembler au corps des garçons
- Autre :

Est-ce vrai que les filles ne peuvent pas faire du sport ? Est-il juste pour les garçons d'avoir du temps libre pour jouer, et non pour les filles ? Qu'est-ce que les familles peuvent faire pour rendre la vie plus juste et équitable pour les garçons et filles à la maison ?

À savoir

Les filles peuvent aussi faire du sport. Elles peuvent jouer au foot ou à tout autre jeu comme les garçons. Et même dans l'avenir, les filles peuvent devenir des sportifs professionnels.



VRAI ● FAUX ●



HISTOIRE DE MIMA

Mima est en deuxième année

secondaire, elle est l'aînée d'une grande famille de 5 enfants dont 3 garçons et 2 filles. Ses parents veulent qu'elle abandonne l'école et se marie pour commencer sa propre famille. Ils estiment qu'elle est assez grande pour être une femme, une mère même si elle doit abandonner ses études. Mima ne veut pas se marier parce qu'elle aime beaucoup l'école et veut devenir une journaliste mais elle a peur de dire non à ses parents car elle ne veut pas désobéir à ses parents.



QUESTIONS

1. Quel problème Mima rencontre avec ses parents ?

2. Comment est-ce que Mima doit faire pour dire à ses parents qu'elle a ses propres rêves et espoirs et ne veut pas se marier ? Que feras-tu à sa place ?

3. Imaginez un peu une situation où tu penses que tu as raison mais tu as peur de le dire pour ne pas désobéir tes parents. Mets cela sous forme d'un dessin et partages cela avec une amie ou avec tes parents ?

...tu as raison...

Bien que nos sociétés aient créé certains rôles pour les hommes et les femmes, il existe dans la société des exemples d'hommes et de femmes qui vivent différemment, mais dans l'égalité. Cela prouve que toutes ces croyances ne sont pas universelles. Donc, au lieu de forcer les rôles et les responsabilités fondées sur le sexe, les garçons et les filles doivent avoir une chance égale dans le travail en fonction de leurs compétences. La vérité est que tout le monde peut apprendre à tout faire et réussir s'il ou elle en a la possibilité.





Les garçons et les filles sont différents mais pas inégaux. Toutes les personnes ont l'obligation d'agir de manière à aider à la fois les garçons et les filles à réaliser leurs espoirs et leurs rêves.



”

ACTION À PRENDRE

Peux-tu observer autour de toi, dans ta maison, dans ton entourage, certains comportements et attitudes que tu trouves ne pas être correctes face au comportement envers les filles et les garçons ? Notes-les et discute de cela avec tes parents.

...autour de moi ...



4 ANNEXE : RÉPONSES AUX DIFFÉRENTES QUESTIONS

Réponses aux questions sur la puberté, page 11

| | VRAI | FAUX |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Les changements du corps et des émotions sont normaux et arrivent chez toutes les filles à partir d'un certain âge | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quand une jeune fille atteint la puberté cela signifie qu'elle peut se marier | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| J'ai 12 ans et mes seins ne se sont pas encore développés comme pour mes amies. Je ne dois pas m'inquiéter pour cela, car chaque fille se développe à son rythme | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Seules les filles passent par la puberté et pas les garçons | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

Réponses sur la menstruation, page 11

01 Quand tu entends ce mot, ça te fais penser à quoi ?
B. Du sang

02 Vrai ou faux, les filles et les garçons voient les règles ?
B. Faux

03 Généralement les règles s'observent dans quel intervalle de temps ?
A. Chaque mois

Réponses aux questions de connaissance sur la menstruation, page 16

1. Qu'est-ce que la menstruation ?

La menstruation ou les règles, c'est l'écoulement de sang à travers le vagin chez une fille ou une femme.

2. Où faut-il jeter les serviettes hygiéniques après leur utilisation ? Encerclés la bonne réponse

b. Dans une poubelle

3. Vrai ou Faux : Une fille qui a ses règles peut tomber enceinte si un garçon la touche ?

FAUX





ELENGE MUASI

Livre sur la puberté

 =  BIEN GRANDIR!