



Mon Corps qui Change



Sensibiliser les jeunes aux questions liées à la fertilité



Mon
Corps qui
Change

The title is centered and features a large, light purple circle behind the words 'Corps qui'. The text is in a purple, cursive-style font with a white outline. There are two purple silhouettes of a person with arms raised, one to the left and one to the right of the central circle. Several purple circles of varying sizes are scattered around the central text.

Sensibiliser les jeunes aux questions liées à la fertilité

Institute for Reproductive Health, Georgetown University

et

Family Health International

en collaboration avec Elisa Knebel

Mon corps qui change : sensibiliser les jeunes aux questions liées à la fertilité

par l'Institute for Reproductive Health, Georgetown University
et Family Health International en collaboration avec Elisa Knebel

Numéro de Carte de la Bibliothèque du Congrès : 2003104664

ISBN : 0-939704-84-6

© 2003 Institute for Reproductive Health, Georgetown University et Family Health International

Institute for Reproductive Health (Institute)
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310
Washington, DC 20008 USA
Téléphone : 202-687-1392
Fax : 202-537-7450
Site Web : <http://www.irh.org>

Family Health International (FHI)
Institute for Family Health
P.O. Box 13950
Research Triangle Park, NC 27709 USA
Téléphone : 919-544-7040
Fax : 919-544-7261
Site Web : <http://www.fhi.org>

Générique :

Collaboration/Rédaction : Elisa Knebel

Edition de la version française : Trinity Zan et Daren Trudeau, Institute

Conception graphique: Erica L. King, FHI



YouthNet



Cette publication a été financée aux termes des Accords coopératifs HRN-A-00-97-00011-00 pour l'Institute for Reproductive Health, CCP-A-00-95-00022-02 à Family Health International et GPH-A-00-01-00013-00 à Family Health International/YouthNet, par l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international (USAID). L'information contenue dans cette publication ne reflète pas forcément les politiques de Georgetown University, de FHI ou de l'USAID.

In July 2011, FHI became FHI 360.



FHI 360 is a nonprofit human development organization dedicated to improving lives in lasting ways by advancing integrated, locally driven solutions. Our staff includes experts in health, education, nutrition, environment, economic development, civil society, gender, youth, research and technology – creating a unique mix of capabilities to address today's interrelated development challenges. FHI 360 serves more than 60 countries, all 50 U.S. states and all U.S. territories.

Visit us at www.fhi360.org.



Table des matières

Remerciements	vii
Introduction au manuel	1
Première séance. Puberté : mon corps, ma personne	10
Contenu de la première séance	26
Deuxième séance. Fertilité masculine et féminine	30
Contenu de la deuxième séance	44
Troisième séance. Combiner la fertilité féminine et masculine : fécondation	56
Contenu pour la troisième séance	80
Quatrième séance. Préoccupations à propos de ma fertilité	96
Discussions en groupe avec les filles et les garçons	
Cinquième séance. Hygiène et puberté	110
Contenu de la cinquième séance	116
Sixième séance. Revue	118
Evaluation : qu'avez-vous retenu ?	127
Glossaire	129
Ressources	133



Remerciements

Les éditeurs de ce manuel, l'Institute de la Santé Reproductive (Institut), Georgetown University, et Family Health International (FHI) disposent d'une vaste expérience en ce qui concerne la mise au point de matériel d'éducation portant sur la sexualité.

L'Institut a formulé multiples documents et approches pour sensibiliser davantage à la fertilité, surtout à l'intention des adultes. Ses activités ont montré que très peu de gens comprennent réellement leur fertilité et combien il est important de disposer d'une telle connaissance.

FHI est d'avis que les jeunes ont le droit à disposer d'une information et de services en matière de Santé de la Reproduction leur permettant de mieux comprendre leur propre corps et fertilité. Actuellement, FHI intervient dans le monde entier pour améliorer la Santé de la Reproduction des jeunes et les comportements de prévention du VIH.

A l'origine de ce travail : les deux organisations voulaient partager leur expérience et préparer les jeunes pour qu'ils puissent comprendre leur corps comme ils entrent dans l'âge adulte. Elisa Knebel était chargée de compiler et de rédiger le plan de formation. Son travail s'est avéré capital et a permis de faire de cet effort conjoint une réussite. Nous lui sommes reconnaissants de sa vision, du don qu'elle possède pour mettre au point un plan de formation et de son aptitude à synthétiser l'information et à donner un feed-back rapide et efficace.

De nombreuses personnes à l'Institut et à FHI ont prêté un concours précieux à l'élaboration de ce manuel. Myrna Seidman a coordonné le projet pour l'Institut et a contribué à sa conceptualisation. Lors des maintes revues du manuel, elle a fait d'importantes suggestions afin de l'améliorer. D'autres personnes ont contribué à l'examen des avant-projets, dont Victoria Jennings, Rebecka Lundgren, Erin Anastasi et Jeannette Cachan.

Jane Schueller, Hally Mahler et Florence Carayon ont coordonné l'effort pour FHI et se sont assurés de réaliser un manuel de qualité qui est susceptible d'aider les jeunes dans le monde entier. Leurs commentaires du point de vue édition et contenu se sont avérés d'importance capitale pour l'élaboration de ce manuel.

Le manuel repose sur les activités d'autres programmes de formation en santé et prévention du VIH/SIDA. Peg Marshall a partagé un programme de formation en Santé de la Reproduction qu'elle avait mis au point lorsqu'elle travaillait pour l'Institut. Son programme est une source très utile d'idées et de matériels pour la présente réalisation. Jeannette Cachan, de l'Institut, a apporté du matériel sur la connaissance de la fertilité, représentant également des références importantes.

Mihira Karra, responsable technique à l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international, pour le Projet AWARENESS de l'Institut et le Programme de FHI de Recherche en Technologie contraceptive et Planification familiale, a joué un rôle clé facilitant la collaboration entre les deux institutions. Son enthousiasme et sa conviction quant à la nécessité d'un tel manuel dans le monde en développement ont pavé le sentier d'une telle collaboration.

Nous aimerions également remercier les collègues qui ont revu le manuel dans sa forme finale : Martha Brady, Population Council; Anna de Guzman, Family Planning International Assistance/Asia and Pacific Regional Office; Tijuana James-Traore, Global Health and Enterprise Group, Inc.; Mihira Karra, Agence des Etats-Unis pour le Développement International; JoAnn Lewis, FHI; Michael McGee, Planned Parenthood Federation of America; Tamara Moss, Advocates for Youth; Lindsey Stewart, Futures Group International; Matthew Tiedemann, FHI; Nancy Williamson, FHI et Irina Yacobson, FHI. Leurs commentaires ont été fort utiles et ont permis d'améliorer le manuel.

Il convient également de faire une mention spéciale des personnes et organisations qui ont aidé à faire un test pilote du manuel en anglais : Lloyd Stevens de Donald Quarrie High School, Kingston, Jamaïque; Junior Girl Scout Troup 3267 à Montgomery County, Maryland, USA; K.E.M. Hospital Research Center, Pune, India; Prayatn, New Delhi, Inde; Carol Gordon-Marshall de Seaward Primary School, Kingston, Jamaïque; et Young Women's Christian Association (YWCA), New Delhi, Inde.

Nous remercions Erica King pour sa créativité et innovation en ce qui concerne la conception graphique du manuel et les étapes de production finale. Nous lui sommes reconnaissants de son engagement, de sa vision et de ses capacités artistiques.

Nous tenons également à remercier Karen Dickerson, qui a édité la version anglaise de ce manuel. Comme toujours, elle a effectué ce travail avec énormément de soin et de professionnalisme.

Enfin, l'Institut et FHI sont reconnaissants à l'Agence des Etats-Unis pour le Développement International pour son généreux soutien et le financement de ce projet.

*Institute for Reproductive Health de Georgetown University
Family Health International*

Introduction au manuel

Pourquoi choisir *Mon corps qui change* ?

Développement humain, relations interpersonnelles, compétences personnelles, comportement sexuel, santé sexuelle et sexualité dans la société et la culture – les thèmes ne manquent certes pas lorsqu'on veut enseigner aux jeunes à propos des questions de fertilité, sexualité et développement!¹ *Mon corps qui change* : sensibiliser les jeunes aux questions liées à la fertilité, n'est pas un manuel complet d'éducation en matière de sexualité, mais il se penche en détail sur l'un de ces thèmes – la connaissance de la fertilité.

La connaissance de la fertilité aide les jeunes à comprendre comment leur corps arrive à maturité et comment ils peuvent protéger leur propre Santé de la Reproduction. En effet, si l'on discute des changements physiques et émotionnels et des signes de fertilité lors de la puberté, on aide les jeunes à prendre connaissance du fonctionnement de leur corps et on leur donne ainsi la force pour prendre les bonnes décisions à propos de leur comportement sexuel. En aidant les jeunes à comprendre leur fertilité, on contrecarre les mythes et les conceptions erronées à propos de la Santé de la Reproduction et on les prépare à entrer dans l'âge adulte.

La plupart des parents, des écoles, des organisations de jeunes et des institutions religieuses sont mal préparés et ne savent pas comment aider les jeunes à comprendre et à se préparer à la puberté. Aussi, les jeunes manquent-ils souvent d'aptitude et d'informations pour faire face aux nombreux changements physiques, sociaux et émotionnels que suscite ce temps de rapide changement. En effet, quand les jeunes comprennent mieux comment fonctionne leur corps et quels sont les changements auxquels ils doivent s'attendre alors qu'ils deviennent des adultes, ils sont bien mieux préparés à faire face aux questions et problèmes qui peuvent se présenter au niveau de la santé sexuelle et reproductive.

Mon corps qui change apporte une information exacte, reposant sur les faits à propos de la puberté, dans des termes objectifs et rassurants pour les jeunes. Ce que les jeunes apprendront grâce à *Mon corps qui change* les aidera à avoir confiance en eux-mêmes, à adopter de bonnes habitudes sanitaires et à créer une image positive d'eux-mêmes. *Mon corps qui change* est un manuel amusant et captivant qui engage la participation de jeunes. Chaque séance comprend des activités interactives, des jeux de rôle, des jeux et des travaux manuels qui non seulement renforcent la maîtrise de nouvelles connaissances mais encouragent également les participants à partager leurs sentiments et émotions. En parlant au «cœur» en plus de la «tête,» les participants entendent, apprennent et absorbent des messages très importants à propos de leur

¹Pour des directives sur les thèmes qui seront couverts dans l'éducation sur la sexualité, voir : National Guideline Taskforce. Guidelines for Comprehensive Sexuality Education, Kindergarten–12th Grade, Second Edition. New York : Sexuality Information and Education Council of the U.S. (SIECUS), 1996. Disponible à : www.siecus.org.

corps et des changements qu'il traverse.

Qui est le public ciblé ?

Ce manuel se destine à des adultes qui enseignent aux jeunes à propos du développement humain et de la fertilité. Les dirigeants des groupes de jeunes, les instructeurs religieux, les enseignants ou tout adulte qui enseignent aux jeunes ou rencontrent les jeunes sur une base plus informelle peuvent utiliser ce manuel. C'est un outil idéal pour des organisations qui travaillent avec des jeunes telles que : Young Men's Christian Association (YMCA), Young Women's Christian Association (YWCA), World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), World Organization of the Scout Movement (Boy Scouts) et autres. Le contenu et les activités que traite ce manuel visent les jeunes qui ont entre 10 et 14 ans.

Ce manuel ne traite pas de questions ou thèmes concernant le comportement sexuel mais il est fort probable que les jeunes qui participent à la formation poseront des questions à propos de ces aspects. Aussi, le manuel présente-t-il des questions et réponses pour un tel cas. Il est très important que vous soyez objectif dans la manière dont sont abordés les thèmes concernant la sexualité. En effet, il ne faudrait pas que des préjugés personnels se mettent en travers de l'enseignement contenu dans ce manuel. Les jeunes ont le droit à une information honnête, exacte et adéquate à propos de leur sexualité et Santé de la Reproduction.

Objectifs généraux

Pendant l'atelier, les participants réaliseront les activités suivantes :

1. Spécifier les changements physiques et émotionnels que traversent aussi bien les garçons que les filles pendant la puberté.
2. Définir l'âge ou le moment où survient la puberté.
3. Discuter de leur propre développement physique et image corporelle.
4. Commencer à comprendre leurs sentiments sexuels.
5. Décrire le processus de la conception et la définition de la fertilité de la femme et de l'homme.
6. Contrecarrer les mythes qui entourent souvent la fertilité féminine et masculine.
7. Décrire le processus de fertilisation.
8. Reconnaître leurs propres signes de fertilité.
9. Définir diverses mesures pour maintenir une bonne hygiène quotidienne.

Comment est organisé *Mon corps qui change* ?

Ce manuel peut être utilisé comme complément à un matériel existant que vous employez peut-être pour enseigner l'éducation sexuelle. Si vous souhaitez avoir les informations supplémentaires sur la santé sexuelle et l'éducation en matière de sexualité, prière de consulter la section Documentation/Ressources à la fin de ce manuel.

Suivant le temps disponible, ce manuel peut être enseigné au cours de quelques semaines ou jours, ou lors d'un atelier de deux ou trois jours. Chaque séance du manuel doit être suivie en ordre consécutif, mais la durée entre chaque séance peut varier en fonction des besoins du programme. Il est avantageux de passer en revue le matériel lentement car cela donne aux participants suffisamment de temps pour réaliser les tâches individuelles (devoirs à faire à la maison).

Le Collier de connaissance de la fertilité

Le manuel utilise un collier de 32 perles de couleurs différentes pour aider les facilitateurs à expliquer les changements mensuels qui s'opèrent chez les filles lorsqu'elles ont leur menstruation. Le collier est un outil visuel qui aide les filles à mieux comprendre leur fertilité et les changements dans leur corps qui commencent avec la puberté et continuent alors qu'elles arrivent à l'âge adulte. La menstruation survient régulièrement et suppose les mêmes changements dans leur corps chaque mois. Le collier peut également être utilisé pour apprendre aux garçons comment fonctionne le corps féminin et quand une fille peut tomber enceinte.

L'idée d'utiliser un collier pour enseigner la connaissance de la fertilité aux jeunes est née du travail de l'Institute for Reproductive Health lors de la mise au point d'une méthode de planification familiale nouvelle et naturelle appelée la Méthode des Jours Fixes (MJF). Un grand nombre d'utilisatrices de la MJF utilisent le Collier du Cycle™, collier avec des perles de couleurs différentes et un anneau en caoutchouc pour suivre les jours féconds lorsqu'elles utilisent cette méthode. Beaucoup de personnes travaillant dans des organisations pour jeunes pensaient que le concept du collier serait une aide visuelle utile pour enseigner les divers aspects liés à la fertilité aux jeunes. Aussi, est-il important de noter que le collier utilisé dans ce manuel est différent du Collier du Cycle™ et ne se destine pas à être utilisé pour la planification familiale. Si une femme souhaite utiliser le Collier du Cycle™ pour la planification familiale, il est important qu'elle dispose d'information supplémentaire. Elle devrait contacter son prestataire de planification familiale.

Méthodologie de la formation

Il faut du courage pour parler aux jeunes de la maturité, de ce que cela suppose de grandir. Dans bien des sociétés, on apprend aux gens à ne pas parler des choses intimes, ce que l'on appelle nos «parties intimes.» Et, tel que vous l'aurez probablement remarqué, le fait de ne pas parler donne souvent libre cours aux mythes et informations erronées.

La méthodologie qu'utilise ce manuel consiste à engager les participants dans des exercices très interactifs. Les activités doivent être divertissantes pour les jeunes, mais votre rôle de facilitateur consiste à retenir les bonnes leçons de chaque séance. Il est important de ne pas se perdre dans l'activité et de vérifier que l'on relève et souligne les points les plus importants pour les participants.

Si vous voulez que cet atelier soit réussi, vous devez venir à bout de vos craintes ou de votre gêne à discuter de la fertilité et du corps humain. Cela vous aidera à créer une atmosphère d'ouverture et de confiance pour les participants. Avant de commencer à utiliser le manuel, vous devez vous préparer. Voici certaines recommandations qui vous aideront à mener à bien cet atelier :

- **Lisez le manuel en entier.**

Une lecture préliminaire du manuel vous donnera une vue d'ensemble de ce que vous allez enseigner, une idée du matériel que vous devez réunir et comment vous devriez vous préparer à enseigner l'atelier.

- **Identifier et comprenez les croyances et valeurs des participants et de vous-même.**

Est-ce que vous vous rappelez ce que vous ressentiez quand vous étiez jeune ? Est-ce que vous vous rappelez lorsque vous avez eu vos premières règles ou émissions nocturnes ? Réfléchissez à ce que doivent ressentir les participants alors qu'ils grandissent. Faites attention à vos propres croyances et valeurs car cela vous aidera à être un facilitateur bien plus efficace.

- **Créez un environnement dénué de jugement où sont respectées les valeurs des participants.**

Acceptez et respectez tous les commentaires et questions des participants. Montrez-leur que leurs préoccupations et opinions sont légitimes et valent la peine d'être énoncées.

- **Faites preuve d'enthousiasme !**

Aidez les jeunes à se donner des attitudes à propos du développement humain en donnant le ton de l'expérience pédagogique. Maintenez une approche positive aux changements normaux et sains que l'on traverse quand on grandit. Aussi objectif que les adultes essayent de l'être, les jeunes remarquent vite les sentiments et attitudes négatives. La manière dont vous présentez quelque chose est souvent bien plus significative que ce que vous dites.

- **Soyez toujours préparé.**

Avant chaque séance, lisez les étapes et le contenu de la séance. Faites particulièrement attention aux encadrés grisés «Note du facilitateur» et «Souligner les aspects suivants.» Soyez prêt pour les questions que peuvent vous poser les participants à propos d'un thème particulier. N'ayez pas peur de ne pas savoir quelque chose mais indiquez que vous allez faire des recherches et donner la réponse plus tard.

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

Évitez d'embarrasser quelqu'un. Ne demandez pas aux participants de répondre à une question qui les met mal à l'aise.

- **Donnez l'occasion aux participants de poser des questions de manière anonyme.**

Pour certains participants, le fait de poser des questions est la manière la plus simple d'exprimer leurs préoccupations. Donnez aux participants le temps de marquer par écrit les questions et de les mettre dans une «Boîte à questions.» Ensuite, répondez aux questions plus tard pour le groupe entier.

- **Trouvez divers collaborateurs.**

Si vous n'êtes pas à l'aise pour discuter de tel ou tel thème ou si vous pensez que vous ne disposez pas d'une information suffisante, invitez quelqu'un qui peut le faire (un expert de la santé ou un collègue enseignant).

- **Utilisez le brainstorming.**

Les participants connaîtront probablement plus de choses à propos de la puberté et de la fertilité qu'ils ne le pensent ou que vous ne le croyez. Le brainstorming vous aide à mettre à la surface ces connaissances et à voir celles qui sont incorrectes ou incomplètes.

- **Aidez les participants à se donner leurs propres normes.**

Aidez les jeunes à se donner et à respecter un ensemble clair de règles qui guident les discussions. Cela les mettra à l'aise pour partager leurs pensées et leurs sentiments. Les règles de base montrent également quel type de langage et de comportement est jugé acceptable et convenable. Une fois que sont énoncées clairement les règles de base, vous pouvez vous y rapporter tout au long de l'atelier ou lorsque vous vous trouvez dans des situations difficiles.

- **Réalisez des discussions dans le grand groupe.**

Plus les participants sont en mesure de débattre et de converser entre eux, plus ils progressent. Après avoir créé une atmosphère d'ouverture et de confiance, vous devez encore stimuler la participation et l'engagement. Le contenu du manuel vise à engager les participants dans des exercices interactifs dans le grand groupe et en petits groupes.

- **Utilisez des activités en petits groupes.**

Les participants se sentiront maîtres de leur travail lorsqu'ils travaillent tout seuls ou en petits groupes. Le travail en petits groupes vous aide également à encourager les jeunes à parler davantage, surtout ceux qui risquent d'être timides ou qui n'ont pas le courage de parler devant le groupe entier.

Enseigner avec ce manuel

Il est important de bien connaître l'organisation du manuel. Le manuel comprend :

1. Six séances de formation. Chaque séance se consacre à un thème particulier :

Première séance. Puberté : mon corps, ma personne

Deuxième séance. Fertilité masculine et féminine

Troisième séance. Combiner la fertilité féminine et masculine : fécondation

Quatrième séance. Préoccupations à propos de ma fertilité : discussions en groupe avec les filles et les garçons

Cinquième séance. Hygiène et puberté

Sixième séance. Revue

2. Un **glossaire** du vocabulaire clef en fin de manuel.

3. Une liste **ressources** à la fin du manuel

Chaque **séance** comprend des :

1. Objectifs. Compétences et capacités particulières que les participants vont acquérir grâce à cette séance.

2. Matériel nécessaire. Matériel que vous devez réunir à l'avance

3. Avant de commencer. Instructions de ce qu'il faut faire avant de commencer la séance.

4. Durée. Calendrier guidant la durée de la séance. Suivant le nombre de participants et d'autres facteurs, ces durées peuvent varier pour chaque activité. La plupart des séances prendront entre une heure et demie à deux heures. Il est important de travailler à la cadence des participants.

5. Etapes. Activités séparées qui constituent la séance. Chaque étape de la séance devrait être suivie dans le bon ordre. Des instructions sont données pour chaque étape :

Note au facilitateur – Note spéciale ou rappel pour le facilitateur lui montrant comment faciliter certaines étapes.

Souligner les aspects suivants – Points essentiels à couvrir pour certaines étapes.

A retenir – Points à revoir avec les participants à la fin de la séance.

6. Questions et réponses possibles. Les jeunes vont certainement poser des questions à propos de chaque thème. Certaines questions et réponses possibles sont données après chaque séance pour aider le facilitateur. A l'exception de la Quatrième séance, vous n'avez pas besoin de traiter tous ces thèmes. Les questions et réponses sont données uniquement pour vous apporter des réponses rapides si les participants posent des questions. Lisez ces questions avant de commencer une séance pour avoir une idée du type de question que les participants peuvent poser.

7. Activités supplémentaires. Activités données à la fin de la séance qui peuvent être rajoutées pour renforcer ce qu’ont appris les participants. Les activités sont facultatives – à vous de décider si vous voulez les utiliser. Certaines activités sont conçues pour une durée de plusieurs mois.

8. Contenu. Information principale qui sera traitée pendant la séance. Il est très important de lire et de comprendre le contenu avant de commencer chaque séance.

Il est important que les participants comprennent les objectifs de chaque séance. Arrêtez-vous et revoyez les points importants si les participants ne les comprennent pas. Ce manuel concerne le développement personnel de chaque participant. Il ne devrait pas être compris comme un manuel scolaire qui aide les participants à se préparer à un examen. Faites votre possible pour que l’atelier soit divertissant et instructif !

Garçons et filles : ensemble ou séparés ?

Toutes les séances, à l’exception de la **séance 4**, cherchent à susciter un maximum de participation des garçons et des filles ensemble. Dans la **séance 4**, les garçons et les filles sont séparés afin d’avoir la chance de poser des questions de leur propre sexe parmi leurs camarades à leur facilitateur. Il n’est pas toujours facile de discuter de certains thèmes de ce manuel. Le fait de séparer les garçons et les filles leur permet d’être plus à l’aise quand ils veulent poser des questions spécifiques ou faire part de certaines préoccupations qu’ils ont.

Après avoir lu ce manuel, peut-être allez-vous décider de séparer les garçons et les filles pour certaines séances ou même pour toutes les séances. Dans bien des cultures, les garçons et les filles, les hommes et les femmes ne parlent pas entre eux des changements dans leur corps ou de la sexualité. Dans de tels contextes, les garçons et les filles seront probablement gênés de parler ou de participer aux activités. Aussi, serait-il bon à ce moment-là que vous décidiez de réaliser les séances séparément avec les garçons et les filles.

Le plus important pour vous, c’est d’encourager la participation. Si cela veut dire qu’il vaut mieux séparer les garçons et les filles pour une partie de l’atelier ou tout l’atelier, c’est votre décision. A vous de voir en fonction de la culture et de la société dans laquelle vous donnez le cours.

Choix du lieu d’enseignement

Les thèmes discutés dans ce manuel sont de nature délicate et les participants souhaiteront être en privé. Aussi, est-il très important de bien choisir le lieu où se déroule ce cours. Si possible, essayez de choisir un endroit calme où on ne peut pas regarder, écouter ou interrompre les participants. Dites-leur bien qu’aucun de leurs commentaires ne sortira de ces quatre murs. Vérifiez également que l’atelier est organisé dans un endroit où les participants peuvent se rendre facilement.

Préparer les parents

Certains parents sont mal à l'aise quand ils doivent discuter de la sexualité avec leurs enfants. D'autres auront peur d'en dire trop ou d'être gênés parce qu'ils ne connaissent pas les réponses aux questions qu'on leur pose. Les parents ou autres personnes qui s'occupent des jeunes seront peut-être mal à l'aise pour communiquer ces choses à cause de leurs valeurs culturelles, normes et traditions.

Il est important que les parents connaissent le contenu de l'information qui est partagée avec leurs enfants. Vous trouverez ci-dessous un exemple de lettre que vous pouvez adapter et leur envoyer. Cette information peut également être communiquée en personne si vous travaillez avec des groupes peu instruits. En plus de la lettre, vous pouvez organiser une réunion avec les parents pour discuter du matériel et une partie de son contenu délicat. Un tel contact sera très important pour les groupes peu instruits et qui ne peuvent pas lire une telle lettre. Le fait de maintenir le contact avec les parents et de répondre à leurs questions ou préoccupations tout au long de l'atelier contribuera à une meilleure compréhension des thèmes et à la réussite en général de l'atelier. On recommande également que vous indiquiez comment on peut vous joindre au cas où les parents auraient des questions supplémentaires.

Exemple de lettre

Chers parents,

Nous sommes heureux de présenter un programme unique concernant la croissance émotionnelle et physique ainsi que le développement, au début de l'adolescence, pour votre enfant. Le programme comprend des discussions en groupe et des exercices interactifs.

Nous cherchons à préparer les participants afin qu'ils puissent prendre des décisions saines et responsables alors qu'ils traversent l'adolescence et c'est la raison pour laquelle nous étudions avec eux les changements physiques, sociaux et émotionnels liés à la puberté. La connaissance de la fertilité et l'éducation en matière de puberté font partie d'un programme sur la santé, complet et équilibré. Ce programme a pour objet d'aider les jeunes à :

- Arriver à une connaissance exacte, correspondant à leur âge, de la puberté.
- Avoir une bonne image de soi-même et une attitude positive face aux changements qu'ils traversent ou qu'ils vont traverser.
- Acquérir des aptitudes qui leur permettront de bien communiquer avec d'autres à propos de la puberté.

Les thèmes concernent les changements sociaux, émotionnels et physiques liés à la puberté, le développement des systèmes de reproduction masculin et féminin, la

menstruation, la connaissance de la fertilité et l'hygiène personnelle. Si vous souhaitez participer à l'apprentissage de votre enfant, vous pouvez :

- Encourager votre enfant à discuter des questions avec vous.
- Parler avec votre enfant de vos propres sentiments et expériences quand vous étiez adolescents.
- Parler avec votre enfant de vos propres valeurs et croyances concernant la sexualité, la puberté, la santé et l'hygiène.
- Encourager votre enfant à vous parler de ce qu'il apprend dans le manuel.

Le programme cherche avant tout à apporter une information exacte reposant sur des faits à propos de la puberté de manière objective et rassurante pour le jeune. Tout le matériel de formation de haute qualité a été compilé par l'Institute for Reproductive Health de Georgetown et Family Health International aux Etats-Unis et repose sur les expériences de programmes qui travaillent avec des jeunes dans des pays en développement. Les deux organisations sont très respectées et reconnues pour leur travail sur le plan éducation des jeunes à propos de la puberté.

Dans mon travail d'animateur, je pense qu'il est dans le meilleur intérêt de nos jeunes de leur apporter cette information importante. Je vous remercie infiniment de votre collaboration et soutien. Si vous avez des questions ou commentaires, n'hésitez pas à me contacter.

Cordialement,

(NOM DU FACILITATEUR)

(Fournir vos coordonnées détaillées pour que les parents puissent vous contacter, telles que nom de l'école ou de l'organisation, adresse et/ou numéro de téléphone.)

Orienter les participants vers une aide supplémentaire

Les garçons et les filles ont souvent des questions ou des préoccupations qu'ils ne souhaitent pas toujours partager avec leurs parents. Il existe de nombreuses personnes qui sont des conseillers pour les jeunes : personnel de santé, enseignants, dirigeants religieux, dirigeants communautaires, directeurs des écoles et membres de la famille. Tout au long de l'atelier, il est important de souligner que les participants peuvent vous contacter ou d'autres adultes auxquels ils font confiance pour discuter des informations présentées dans le manuel. Mentionnez également des services qui existent dans votre région et qui traitent des diverses questions que peuvent soulever les participants lors de l'atelier.

Première séance

Puberté : mon corps, ma personne

Objectifs

A la fin de cette séance, les participants seront en mesure de :

1. Nommer cinq changements physiques que connaissent les garçons et les filles pendant la puberté et discuter de ce qu'ils pensent/ressentent à propos de ces changements.
2. Nommer trois changements émotionnels accompagnant la puberté et ce qu'ils pensent/ressentent à ce propos.
3. Donner l'âge auquel survient la puberté.
4. Discuter de leur propre développement et image corporelle.
5. Comprendre que les sentiments sexuels sont normaux.



Matériel nécessaire

- Feutres ou craies
- Scotch
- Tableau noir ou tableau à feuilles mobiles
- Deux feuilles de papier de taille d'un cahier et stylo ou feutre pour chaque participant.
- Six feuilles pour le tableau à feuilles mobiles

Avant de commencer

- Lisez attentivement tout le contenu de la **Première Séance** (pages 26-28).
- Lisez chaque étape de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez exécuter chaque étape et ce que vous allez ajouter à chaque séance.

Note au facilitateur

Certains facilitateurs trouvent que la Troisième étape est difficile. Répétez dans votre tête comment pourrait se dérouler cet exercice. Même si cela vous met mal à l'aise, il est important de se rappeler qu'un grand nombre de jeunes utilisent l'argot tous les jours pour tous ces termes. Il est important de rester calme et d'être à l'aise lorsque vous réalisez cette étape. Ils vous feront confiance et seront ouverts pour le reste des séances si vous acceptez calmement tout ce qu'ils disent.

**Durée**

Nom de l'activité	Minutes
Première étape 1: faisons connaissance	15
Deuxième étape 2 : se donner les règles de base	10
Troisième étape 3 : mots que nous utilisons pour le corps	15
Quatrième étape 4 : comment nos corps ont changé	35
Cinquième étape 5 : changements des sentiments	20
Sixième étape 6 : parler de la puberté	20
Septième étape 7 : à retenir	15
MINUTES AU TOTAL 130	

Première étape : Faisons connaissance**Exercice en paires et activités dans le grand groupe (15 minutes)**

Divisez les participants en paires. Si vous avez un nombre impair de participants, vous pouvez être le partenaire de quelqu'un.

Quand tout le monde a un partenaire, dites au groupe que chaque personne devrait réfléchir à un chiffre entre 1 et 5. Demandez aux participants de se présenter à leur partenaire et de dire à leur partenaire le chiffre qu'ils ont choisi.

Ensuite, dites aux participants que chaque personne doit dire à son partenaire le même nombre de choses à propos de lui-même ou d'elle-même que le chiffre qu'il ou elle a choisi. Par exemple, ceux qui ont choisi le chiffre 5 devraient dire à leur partenaire 5 choses à propos d'eux-mêmes.

Après cinq minutes, demandez à tout le monde de revenir dans le groupe. Demandez à chaque personne de présenter son partenaire au groupe et de dire ce qu'il ou elle a appris à propos de son partenaire.

Deuxième étape : Fixer les règles de base

Discussion dans le grand groupe (10 minutes)

Demandez aux participants de faire un brainstorm pour arriver à une liste de règles garantissant, à leur avis, un atelier réussi. Marquez ces règles sur une grande fiche ou sur le tableau noir. N'hésitez pas à ajouter des règles importantes que les participants ont oubliées (voir ci-après). Ces règles resteront bien visibles pendant toutes les séances et on s'y rapportera, si nécessaire.

Voici certaines règles de base :

- Ecouter ce que les autres ont à dire.
- Ne pas parler quand quelqu'un d'autre est en train de parler.
- Etre aimable et constructif.
- On n'est pas obligé de parler si on n'a rien à dire.
- Ne pas rire de ce que les autres disent.
- Les insultes ne sont pas permises.
- Les opinions des garçons et des filles ont la même importance.
- Toutes les expériences seront partagées dans un climat d'intimité et de confiance.
- Si vous voulez parler, levez la main et attendez qu'on vous donne la parole.
- N'hésitez-pas à poser des questions à n'importe quel moment. Il n'y a pas de question stupide.
- Cela ne fait rien si le facilitateur et les participants rougissent, se sentent gênés ou ne connaissent pas les réponses à toutes les questions.
- Le facilitateur peut également décider de ne pas répondre à une question devant tous les participants.
- Les choses partagées resteront strictement confidentielles. Elles ne seront pas discutées à l'extérieur du groupe.
- Ne pas juger les personnes pour ce qu'elles disent ou font.

Indiquez aux participants que s'ils ont des questions pendant l'atelier qu'ils ont peur de poser devant leurs camarades et amis, ils peuvent écrire les questions de manière anonyme et les mettre dans une boîte à questions qui est placée là tout spécifiquement pour

l'atelier. Expliquez que vous allez répondre à ces questions après chaque séance ou au moment approprié.

Troisième étape : Mots que nous utilisons pour le corps

Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

Mettez six grandes fiches dans la pièce. Inscrivez les mots suivants sur chacune des fiche :

Homme

Sein

Vagin

Femme

Pénis

Fesses

Dites à chaque participant de se déplacer et d'inscrire des mots familiers ou grossiers pour chacun des mots qui figurent sur les grandes fiches. Encouragez-les à utiliser tous les mots ou termes qu'ils connaissent. Dites bien aux participants que cela ne fait rien s'ils utilisent des mots. Une fois que tout le monde a terminé, réunissez-les et lisez les listes à haute voix attentivement et lentement.

Demandez :

- Est-ce que vous étiez embarrassé de voir, d'écrire ou d'entendre un de ces mots ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quand est-ce que nous utilisons des mots «d'argot» et quand est-ce que nous utilisons des mots plus formels ? Pourquoi ?
- Est-ce que certains des mots semblent durs ou insultants ?
- Est-ce que nous utilisons ces mots pour parler des femmes ou des hommes en général ? A votre avis, comment vont-ils se sentir ? A votre avis, pourquoi cela arrive ?
- Qu'est-ce que cela veut dire quand les gens les utilisent ?
- Est-ce que les participants ont oublié des mots avec des significations positives ? Pourquoi ?

² Cet exercice est adapté de: Centre for Development and Population Activities. Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys: A Sourcebook of Participatory Learning Activities. (Washington: Centre for Development and Population Activities, 1998) 98.

Insister sur les aspects suivants

Cet exercice nous aide à être plus détendu pour parler de la puberté. Aujourd'hui, nous allons parler des changements physiques et émotionnels que vous traversez ou que vous allez traverser pendant la puberté.

Note au facilitateur

Si cela convient pendant cet exercice, vous pourriez parler avec les participants de l'importance d'utiliser un comportement et des attitudes appropriés lorsqu'ils discutent de leur corps. Il est important de souligner que tout le monde doit être traité avec respect et dignité et qu'il faut traiter de manière égale les garçons et les filles.

Pour les participants qui n'ont pas de bonnes aptitudes à la rédaction, vous pouvez modifier cet exercice. Divisez le groupe en trois petits groupes. Donnez à chaque groupe deux mots de la liste. Demandez-leur de réfléchir à tous les mots d'argot ou expressions utilisés couramment pour les deux termes. Après cinq minutes, demandez-leur de venir devant le groupe et de lire leur liste.

Quatrième étape : Comment nos corps ont changé

Discussion dans le grand groupe

(35 minutes)

Distribuez du papier et des feutres à chaque participant. Demandez aux participants de dessiner une image d'eux-mêmes à 16 ans. Donnez-leur environ cinq minutes pour le faire.

Note du facilitateur

Si les participants ne sont pas à l'aise, ils peuvent dessiner une image d'un «ami» plutôt qu'une image d'eux-mêmes. Ils risquent d'être trop timides pour dessiner tous les changements s'ils savent que le dessin doit être eux-mêmes.

Si le groupe est composé uniquement de filles ou uniquement de garçons, demandez aux participants de dessiner une image du sexe opposé.

Marquez deux titres sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau noir : changements chez les filles et changements chez les garçons. Demandez aux participants de comparer les différences dans les apparences physiques qu'ils peuvent voir chez eux-mêmes, entre l'âge qu'ils ont, et l'image qu'ils ont dessinée d'eux-mêmes à l'âge de 16 ans. Demandez-leur quels sont les autres changements physiques qu'ils ne peuvent pas voir ? Par exemple, demandez-leur, «Qu'arrive-t-il à votre voix quand vous avez 16 ans ?»

Marquez les nouveaux changements de leur corps au tableau, tel que le montre le tableau ci-après.

Une fois que vous avez couvert chaque partie du corps, lisez à haute voix **le message principal du facilitateur** indiqué dans la troisième colonne du tableau ci-après.

Réponses courantes

	Changements principaux chez les filles	Changements principaux chez les garçons	Message principal du facilitateur
Peau	La peau devient grasse, parfois avec des boutons ou de l'acné.	La peau devient grasse, parfois avec des boutons ou de l'acné.	Ces changements surviennent lors de vos années d'adolescence et ensuite, se terminent généralement. Lavez-vous le visage tous les jours avec du savon et de l'eau.
Cheveux	Les poils poussent sur les jambes, sous les bras et dans la région du pubis.	Les poils poussent sur les jambes, sous les bras et dans la région du pubis.	Le volume de poils qui poussent est différent pour chaque jeune homme et chaque jeune femme.
Seins	Les seins poussent, gonflent et font un peu mal.	Les seins poussent, gonflent et font un peu mal.	Les deux seins risquent de ne pas passer au même rythme ou d'avoir la même taille. Il est normal qu'un sein soit légèrement plus petit que l'autre.

Transformation du corps	Les hanches s'élargissent, les seins deviennent plus gros, le poids et la taille augmentent.	Les épaules et la poitrine deviennent plus larges, le poids et la taille augmentent.	Les filles peuvent atteindre leur taille définitive avant les garçons, mais quand la puberté se termine, les jeunes hommes sont généralement plus grands et pèsent davantage.
Transpiration (sueur)	On transpire davantage et le corps peut avoir une odeur.	On transpire davantage et le corps peut avoir une odeur.	C'est normal, vous pouvez le contrôler en vous lavant ou en prenant un bain tous les jours.
Voix	La voix devient plus profonde.	La voix devient plus profonde et peut se casser.	La voix des garçons mue et passe parfois d'un ton aigu à un ton grave ou de grave à aigu. Parfois c'est un peu embarrassant quand la voix se casse ainsi mais cela cessera avec le temps.
Organes sexuels féminins	Début des règles ou menstruation, et la zone vaginale est plus humide.		Il se peut que les filles voient et sentent un liquide blanc ou clair qui s'écoule du vagin. Cela ne veut pas dire que quelque chose ne va pas. Nous parlerons de cette humidité et des règles par la suite.
Organes sexuels masculins		Emissions nocturnes et érections et le pénis et les testicules deviennent plus larges.	Les émissions nocturnes et les érections sont des phénomènes tout à fait normaux. Nous en parlerons plus tard.

Insister sur les aspects suivants

La puberté est une époque où les corps des garçons et des filles changent ; les corps deviennent plus lourds et plus grands, les parties génitales se développent et les poils apparaissent.

La puberté survient car de nouveaux produits chimiques – les hormones – se développent dans le corps, et c'est ainsi que les jeunes deviennent des adultes. Généralement, la puberté commence entre 8 et 13 ans chez les filles et 10 et 15 ans chez les garçons. Certains jeunes commencent la puberté plus tôt ou plus tard. Généralement, mais pas toujours, les filles commencent la puberté environ deux ans avant les garçons. Durant la puberté, une fille peut tomber enceinte et un garçon peut physiquement devenir le père d'un enfant.

Si vous êtes préoccupé par les changements de votre corps, demandez à parler à un adulte ou à un prestataire de soins auquel vous faites confiance.

Cinquième étape : Changements dans les sentiments**Activité en petits groupes****(20 minutes)**

Divisez le groupe en petits groupes de trois à quatre participants chacun. Demandez à chaque groupe de réfléchir et de discuter pendant quelques minutes des changements émotionnels et sociaux qu'ils notent alors qu'ils entrent dans la puberté. S'ils sont plus jeunes, demandez-leur d'imaginer ce qu'ils ressentiront quand ils vont grandir. Demandez-leur de réfléchir aux aspects suivants :

- Changements dans ce que je ressens à propos de moi-même.
- Changements dans la relation avec les parents.
- Changements dans les amitiés et sentiments d'amour.

Demandez à chaque groupe de partager avec le groupe entier trois nouveaux changements émotionnels ou nouveaux sentiments qu'ils connaissent ou qu'ils connaîtront plus tard.

Vérifiez qu'ils mentionnent les aspects suivants car il s'agit de sentiments que connaissent souvent les jeunes au moment de la puberté :

- Recherche d'identité et questions à propos de soi-même.
- Lunatique, colère et dépression.
- Besoin de plus d'indépendance et d'intimité.
- Les relations avec les amis et les opinions des autres deviennent plus importantes.
- Davantage préoccupé par l'apparence et le corps.
- Souci à propos de l'avenir (école, famille, travail, etc.).
- Nouveaux «coups de foudre» pour les artistes de cinéma, les artistes pop, les enseignants, les camarades ou d'autres participants.
- Curiosité à propos des organes sexuels.
- Attirance sexuelle envers les personnes.

Insister sur les aspects suivants

Toutes ces nouvelles émotions sont normales. Il est normal que le fait de grandir vous rende anxieux. Il est normal d'avoir des sentiments sexuels et ce n'est pas la peine de se sentir coupable à cause de cela. Par contre, de passer à l'acte est une grande responsabilité. Toutes les personnes sont des êtres sexuels. Il est utile de parler de la sexualité aux parents et à d'autres adultes auxquels vous faites confiance. Nous allons parler davantage de cela par la suite.

Sixième étape : Parler de la puberté

Exercice en paires (20 minutes)

Divisez le groupe en paires. Distribuez un des jeux de rôle suivant à chaque paire. S'il y a un trop grand nombre de paires, plus d'une paire peut interpréter le même jeu de rôle. Demandez à chaque paire d'interpréter la situation en utilisant l'information qu'elle vient d'apprendre. Si cela convient dans la culture donnée, encouragez-les à faire

preuve d'imagination et dites-leur que les filles peuvent interpréter des rôles de garçons et les garçons des rôles de filles (dans certaines sociétés, les filles et les garçons, ou les participants à des âges différents ne seront pas à l'aise pour interpréter ces rôles entre eux.) Arrangez les paires de la manière que vous jugez la plus efficace). Donnez aux participants cinq minutes pour préparer chaque jeu de rôle.

Jeu de rôle no. 1 : Une personne prend le rôle de la mère (tante, grand-mère), l'autre d'une jeune fille de 12 ans. La fille est préoccupée parce qu'elle n'a pas encore de seins alors que la plupart de ses amies en ont. La mère (tante, grand-mère) rassure la fille, lui indiquant que l'âge où les seins se développent n'est pas le même d'une personne à l'autre et que la taille des seins varie.

Jeu de rôle no. 2 : Une personne joue le rôle d'un garçon de 12 ans, l'autre celui du frère aîné. Le garçon est triste car tout le monde à l'école se moque de lui à cause de sa voix qui mue. Le frère lui explique pourquoi sa voix mue et se casse ainsi et ce qu'il faut dire aux gens quand ils se moquent de lui.

Jeu de rôle no.3 : Les deux personnes jouent le rôle de fillettes de 10 ans. Une fille se moque de l'autre car elle est plus grande que toutes les autres filles du groupe. La fille plus grande explique que les garçons et les filles grandissent à des rythmes différents et ont des tailles différentes. Elle explique également pourquoi elle n'aime pas qu'on se moque d'elle et demande à l'autre d'être un peu plus gentille. La fille qui se moquait s'excuse.

Jeu de rôle no.4 : Une personne prend le rôle d'un garçon de 12 ans ; l'autre celui du père (oncle, grand-père). Le garçon est préoccupé car il a des poils qui poussent sous ses bras et un peu sur son visage. Le père (oncle, grand-père) le rassure et lui dit que la plupart des garçons ont des poils qui poussent dans certains endroits alors qu'ils grandissent.

Jeu de rôle no.5 : Une personne joue le rôle d'une fillette de 11 ans ; l'autre de son amie. L'amie est préoccupée parce qu'elle n'a pas encore eu ses règles alors que la

filles de 11 ans les a déjà. La fille rassure son amie en lui indiquant que l'âge auquel une fille a ses règles n'est pas le même pour tout le monde.

Jeu de rôle no.6 : Une personne joue le rôle d'un garçon de 13 ans ; l'autre de son ami. L'ami est préoccupé parce qu'il n'est pas aussi grand ni fort que le garçon de 13 ans. Le garçon rassure son ami en lui indiquant que l'âge auquel le garçon note les changements physiques de la puberté n'est pas le même pour tout le monde.

Septième étape : à retenir

(15 minutes)

Terminer la séance en insistant sur les aspects suivants :

- Tous ces changements physiques et émotionnels sont naturels.
- Chaque personne se développe à son propre rythme, certaines plus tôt, d'autres plus tard. Il ne faut pas se moquer des autres qui se développent plus tôt ou plus tard.
- Souvent, les jeunes se sentent mal à l'aise, maladroits ou intimidés devant les changements rapides dans leur corps.
- La menstruation et les émissions nocturnes sont des choses normales. Nous en discuterons plus tard.
- Pendant la puberté, une fille peut tomber enceinte et un jeune garçon est capable physiquement de devenir le père d'un enfant. En d'autres mots, ils deviennent féconds. Nous en parlerons davantage plus tard.

Terminer la discussion en posant les questions suivantes :

- Où peuvent s'adresser les jeunes qui ont des questions ou préoccupations à propos de la puberté ? (*Encouragez-les à parler avec les parents, facilitateurs, conseillers, grands-parents, tantes, oncles, médecins, infirmiers, etc.*)
- Que diriez-vous à un ami ou une amie qui souhaiterait ne pas devoir traverser la puberté ?
- Est-ce que vous avez des questions sur ce dont nous avons parlé aujourd'hui ?

Insister sur les aspects suivants

Indiquez que vous allez parler davantage de la puberté lors de la séance prochaine et que les participants auront l'occasion de poser toutes les questions qu'ils ont.

Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. Indiquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps et que vous êtes fier d'eux parce qu'ils ont participé et partagé entre eux.

Questions et réponses possibles

Q. Est-ce que c'est normal, pour certains garçons et filles, de grandir et de parvenir à la maturité plus tôt que d'autres ?

R. Oui. Certains garçons commencent la puberté dès 10 ans alors que pour d'autres, ce n'est qu'à 14 ou 15 ans. Certaines filles commencent la puberté dès l'âge de 8 ans alors que d'autres auront 13 ou 14 ans. Par contre, si une fille n'a pas encore eu ses règles à l'âge de 16 ans, elle devrait consulter un prestataire de soins.

Q. Pourquoi est-ce que certaines parties du corps mûrissent plus rapidement que d'autres ?

R. Pendant la puberté, il existe un ordre dans lequel se présentent certains changements physiques : pour les filles, les seins commencent à pousser. Pour les garçons, le développement des testicules est généralement le premier signe. Toutefois, les changements du corps peuvent survenir dans un ordre différent et sont quand même normaux.

Q. Est-ce que certains garçons ont des seins sensibles pendant la puberté ?

R. Il arrive parfois qu'un sein ou les deux seins d'un garçon deviennent légèrement plus grands ou font mal. C'est lié au niveau plus élevé d'hormones dans le corps.

Q. Pourquoi est-ce que les adolescents ont des problèmes de peau ?

R. Pendant la puberté, il existe une activité hormonale plus grande qui fait travailler davantage les glandes de la peau. L'huile fabriquée par les glandes bloque les pores de la

peau et se mélange avec des bactéries causant les boutons ou tâches. Les adolescents devraient se laver souvent le visage et les mains pour que la peau reste bien propre.

Q. Combien de temps faut-il pour que les seins se développent entièrement ?

R. Cela change d'une fille à l'autre. Si une fille commence plus tard que les autres filles, cela ne veut pas dire que ses seins resteront toujours plus petits. Il n'y a pas de lien entre la taille qu'auront les seins et le moment où ils commencent à se développer.

Q. Est-ce toutes les femmes doivent porter un soutien-gorge ?

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

Activités supplémentaires

Ce sont des activités facultatives que vous pouvez réaliser avec le groupe.

Première activité : Interviews avec des adultes concernant la puberté

Commencez en divisant le groupe en petits groupes du même sexe. Demandez à chaque groupe de réfléchir à une liste de questions qu'ils aimeraient poser à un adulte du sexe opposé et du même sexe. Proposez aux participants de réfléchir à des questions sur des changements physiques et des changements émotionnels que l'adulte a traversé pendant la puberté. Voici des exemples de ce type de questions :

- Entre 10 et 14 ans, qu'est-ce que vous aimiez le mieux à propos de votre âge ?
- Entre 10 et 14 ans, qu'est-ce que vous aimiez le moins à propos de votre âge ?
- Quels sont les changements émotionnels que vous avez traversés pendant la puberté ?
- Est-ce que votre vie sociale a changé pendant la puberté ?
- Où est-ce que je peux obtenir des informations exactes sur la puberté ?

- Est-ce que vous avez des conseils à donner à quelqu'un qui entre dans la puberté ?

Demandez à chaque participant d'utiliser ensuite les questions que son groupe a choisies pour faire l'interview avec un adulte.

Discutez des résultats des interviews. Faites une liste des changements que traversent les hommes et les femmes. Comparez les listes pour noter les analogies et les différences entre les deux sexes.

Deuxième activité : Journal intime sur la croissance

Demandez aux participants de tenir un journal où ils peuvent écrire leurs observations et réflexions. Il s'agira : a) d'un petit carnet que les participants pourront ensuite relire et peut-être partager avec d'autres personnes plus tard dans la vie ; et b) d'une rédaction personnelle à rendre sur la tenue de ce journal intime. Cet exercice pourrait convenir à des jeunes de 12 à 14 ans suivant leur niveau d'instruction.



Matériel

- Carnets/cahiers
- Appareils photo
- Accès à des balances et mètres pour que les participants puissent se peser et suivre les autres mesures.
- Règles

Expliquez aux participants que l'activité durera pendant de nombreuses semaines. Songez à informer les parents de cette activité avant de la confier aux participants pour éviter toute mauvaise compréhension à la maison.

La chose la plus importante qu'il faut partager avec les participants à propos de leur journal intime, c'est que celui-ci restera confidentiel. Ni vous ni les autres participants n'auront accès au journal de quelqu'un d'autre.

1. Au début de la tâche, donnez à chaque participant une photo de lui-même ou d'elle-même. Dites à chaque participant de coller cette photo sur la couverture du cahier.
2. Montrez aux participants comment diviser les pages en colonnes et rangées pour noter les données qu'ils vont réunir régulièrement pendant le reste de la tâche (ci-après un exemple de tableau).

Demandez aux participants de prendre une section de leur carnet comme un journal où ils vont marquer leurs changements physiques (ou absence de changements) avec les changements émotionnels connexes.

Exemple de journal intime sur la croissance

Changement	Premier mois	Deuxième mois	Troisième mois	Quatrième mois	Cinquième mois	Sixième mois	Septième mois	Huitième mois	Neuvième mois
Taille (hauteur)									
Poids									
Poitrine									
Hanches									
Taille									
Condition de la peau									
Présence de règles (pour les filles)									

3. Indiquez avec plus de détails ce que vous voulez dire quand vous leur demandez de «faire des commentaires sur leurs changements physiques... et les changements émotionnels connexes.» Expliquez qu'il arrive souvent que les jeunes adolescents connaissent des sentiments tels que la fierté ou la gêne, l'enthousiasme ou la crainte alors qu'ils grandissent. Ce sont ces émotions dont ils devraient parler et qu'ils devraient marquer dans leur journal intime pour qu'ils puissent s'en rappeler quand ils seront plus âgés.
4. Rappelez aux participants qu'ils doivent tenir à jour leur journal tous les mois. Après le neuvième mois, donnez à chaque participant une seconde photo de lui-même ou d'elle-même qu'ils peuvent mettre dans leur journal intime.

5. Vers la fin de la tâche, donnez plus de détails aux participants sur la rédaction personnelle qu'ils auront à vous rendre sur la difficulté à tenir ce journal intime. Cette rédaction personnelle, à rendre, devrait contenir :

- Un titre
- Un énoncé montrant comment ils tiennent à jour le journal intime
- Des paragraphes cohérents et unifiés autour du thème
- Des faits à l'appui de l'énoncé : exemples, statistiques, solides opinions et autres détails.
- Une solide conclusion

Expliquez–et c'est là probablement la chose la plus difficile à faire dans cette rédaction personnelle intime –que les participants doivent vous montrer clairement ce qu'ils pensaient alors qu'ils remplissaient leur journal intime–les aspects positifs et négatifs qui les poussaient à écrire–sans pour autant partager les sentiments intimes ou les expériences par lesquelles ils passaient mais qu'ils ne veulent pas vous relater.

Note au facilitateur

Pour des participants plus jeunes ou ceux qui ont plus de mal à écrire, vous pouvez changer légèrement cette activité – en demandant aux participants de garder un journal intime fait de photos et images. Ils peuvent dessiner des images d'eux-mêmes chaque mois qui montrent tous nouveaux changements physiques ou émotionnels.

Troisième activité : Lettre aux frère ou sœur à propos de la puberté

Expliquez aux participants qu'ils peuvent écrire une lettre à un frère ou à une sœur réelle ou imaginaire à propos de la puberté. Dans la lettre, chaque participant devrait expliquer ce qu'il traverse et offrir des conseils pour mieux se préparer à ces changements.

Note au facilitateur

Pour les participants plus jeunes ou ceux qui ont plus de mal à écrire, vous pouvez changer légèrement cette activité ; demandez aux participants de rédiger un poème, de raconter une histoire ou une chanson au lieu d'écrire une lettre.

Contenu de la première séance

Qu'est-ce que la puberté ?

La puberté est une époque où les corps des garçons et des filles changent physiquement ; le corps grandit et prend de la force. Les parties génitales se développent et souvent, des poils commencent à pousser à de nouveaux endroits du corps.

Lors de la puberté, une fille peut tomber enceinte et un jeune garçon est physiquement capable d'être le père d'un enfant.

Pourquoi la puberté arrive-t-elle ?

De nouvelles substances chimiques produites par le corps – les hormones – se développent dans le corps, suscitant des changements dans le corps et transformant les jeunes en adultes.

Quand est-ce que commence la puberté et pendant combien de temps dure-t-elle ?

Généralement, la puberté commence entre l'âge de 8 et 13 ans chez les filles et entre 10 et 15 ans pour les garçons bien que, pour certains jeunes, la puberté puisse commencer un peu avant ou un peu plus tard. Chaque personne est un peu différente et, par conséquent, chacun commence et traverse la puberté à son propre rythme.

Pendant la puberté, les jeunes connaissent un grand changement de croissance et de développement. Cela dure de 2 à 5 ans. Certaines personnes grandissent de 10 cm ou plus par an ! Cette croissance pendant la puberté marque la dernière fois dans la vie où le corps devient plus grand. Quand la période de croissance est terminée, les jeunes auront leur taille adulte.

Comment nos corps changent-ils ?

Taille et organes sexuels des garçons

Les épaules des garçons vont devenir plus larges et leurs corps vont devenir plus musclés. Certaines parties du corps (surtout les mains et les jambes) peuvent pousser plus vite que d'autres. Un grand nombre de garçons ont des douleurs de croissance dans leurs bras et jambes car les os grandissent trop vite et les muscles n'arrivent pas à s'étirer assez rapidement pour soutenir cette croissance.

Certains garçons ont des mamelons qui gonflent légèrement. On dirait que c'est le début de sein. C'est généralement causé par les hormones qui circulent activement dans le corps. Cela part généralement avec le temps.

Pendant la puberté, les garçons ont des érections et des émissions nocturnes. Ils vont remarquer d'autres changements. Le pénis se rallonge et devient plus large.

Taille et organes sexuels des filles

Le corps d'une fille devient généralement plus arrondi et plus féminin. Elles prennent du poids autour des hanches et leurs seins se développent. Les mamelons gonflent légèrement.

Parfois, un sein se développe plus rapidement que l'autre, mais avec le temps, ils auront probablement la même taille et s'égaliseront.

Les filles noteront qu'elles ont plus de graisse dans le corps et une certaine sensibilité à l'occasion sous les mamelons, alors que les seins commencent à grossir – c'est normal. La prise de poids fait partie du développement du corps d'une femme et une fille ne devrait pas faire un régime pour arrêter cette prise de poids normale car ce n'est pas très sain de le faire. Environ un ou deux ans après que les seins d'une fille commencent à se développer, elles ont généralement leurs premières règles – une chose en plus qui leur montre qu'elles traversent la puberté. Cela signifie que les hormones de la puberté fonctionnent bien.

Il se peut que les filles voient et sentent un liquide blanc et clair qui s'écoule du vagin. Cela ne signifie pas forcément que quelque chose ne va pas. C'est généralement juste un autre signe que leur corps change et que des hormones se développent.

Poils

Un des premiers signes de la puberté, c'est quand les poils commencent à pousser à des endroits où il n'y en avait pas auparavant. Les poils vont pousser sous les bras et dans les zones pubiennes (autour des parties génitales). D'abord, ce sont juste quelques poils clairsemés, puis ils deviennent plus longs, plus épais et plus foncés. Par la suite, des poils poussent également sur le visage et la poitrine des hommes.

Peau

L'acné (boutons ou points noirs) commence souvent au début de la puberté et persiste tout au long de l'adolescence. Généralement, cela s'améliore ou disparaît à la fin de l'adolescence. Les jeunes adultes devraient se laver le visage tous les jours avec de l'eau et du savon pour garder la peau bien propre.

Sueur

Une nouvelle odeur vient parfois des aisselles et d'autres parties du corps. C'est l'odeur du corps et tout le monde a une odeur. Les hormones de la puberté activent les glandes de la peau et les glandes fabriquent des substances chimiques qui ont une odeur forte. Si on se lave ou si on se baigne tous les jours, cette odeur disparaît. On peut également utiliser des déodorants.

Voix

Les garçons remarqueront que leur voix mue puis devient plus profonde. Les voix des filles peuvent également devenir un peu plus profondes. Par la suite, quand ils sont plus âgés, la voix des garçons ne casse plus.

Emotions

Pendant la puberté, les jeunes se sentent extrêmement sensibles ou sont bouleversés facilement. Ils ont les émotions à fleur de peau. L'angoisse qu'ils éprouvent devant les changements de leur corps est une des choses qui touche le plus les jeunes. Ils ont des sautes d'humeur et se mettent en colère plus vite avec les amis ou la famille. Souvent, ils se sentent tristes ou déprimés. Les jeunes devraient parler avec des adultes auxquels ils font confiance de ces sentiments de colère, de tristesse ou de dépression qu'ils peuvent avoir.

Sentiments sexuels

Il est normal, pendant la puberté, de prendre connaissance et de remarquer davantage le sexe opposé et de se sentir plus sexuel. Chez les garçons, c'est l'érection du pénis qui est le principal signe du sentiment sexuel. Chez les filles, c'est l'humidité du vagin. Ces sentiments sexuels peuvent venir de la lecture d'un livre romantique ou en pensant à un autre garçon ou à une autre fille. C'est normal d'avoir des envies sexuelles et il n'y a pas besoin de se sentir coupable à cause de cela. Par contre, le fait de passer à l'action relève d'une grande responsabilité et il vaut mieux attendre d'être un peu plus âgé.

Deuxième séance

Fertilité féminine et masculine

Objectifs

A la fin de cette séance, les participants seront en mesure de :

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



Matériel nécessaire

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

Avant de commencer

- Lisez attentivement tout le contenu de la deuxième séance (pages 44-54).
- Lisez chaque étape de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez exécuter chaque étape et ce que vous allez ajouter à chaque séance.
- Pour chaque participant, pour les troisième et sixième étapes, faites des photocopies du système de reproduction féminin – document avec les parties génitales internes (page 49), le système de reproduction féminin – document avec les parties génitales externes (page 51) et le document avec le système de reproduction masculin (page 53). (Si vous ne pouvez pas

- faire de photocopie, dessinez-les sur une grande fiche ou sur le tableau noir pour que tout le monde puisse les voir.)
- Pour la cinquième étape, apportez des produits que les femmes utilisent quand elles ont leurs règles (serviettes hygiéniques, linge, tampons, etc.). Apportez ce qui est utilisé et ce qui est disponible dans votre pays.
 - Pour la sixième étape, inscrivez les jeux de rôle sur des feuilles de papier pour chaque paire.
 - Pour la quatrième étape et la sixième étape, cassez l'œuf et mettez uniquement le blanc d'œuf dans un bol.



Durée

Activité	Minutes
Première étape : qu'est-ce que la fertilité ?	10
Deuxième étape : mythes et réalité entourant la fertilité	20
Troisième étape : introduction à la fertilité féminine	20
Quatrième étape : signes de fertilité	10
Cinquième étape : produits que nous utilisons pendant la menstruation	20
Sixième étape : introduction à la fertilité masculine	20
Septième étape : parler de notre fertilité	30
Huitième étape : à retenir	20
MINUTES AU TOTAL	150

Première étape : Qu'est-ce que la fertilité ?

Discussion dans le grand groupe (10 minutes)

Posez les questions suivantes aux participants :

- Que signifie «fertilité» ?
- Quand est-ce qu'une femme devient féconde ?
- Quand est-ce qu'un homme devient fécond ?

Après avoir écouté leurs réponses, dites au groupe que vous allez discuter plus en détail de tout cela pendant cette séance.

Note au facilitateur

Encouragez les participants à dire ce qu'ils savent du sujet, même si c'est faux. Cela vous donnera l'occasion de mieux comprendre ce qu'ils savent déjà. Vérifiez bien que les participants comprennent ce qu'est la fertilité. Insistez sur le fait que les garçons et les filles deviennent féconds environ au même moment.

Deuxième étape : Mythes et réalité entourant la fertilité

Jeu dans le grand groupe (20 minutes)

Expliquez que le groupe va jouer à un jeu qui traite des signes de la fertilité féminine et masculine, surtout la menstruation et les émissions nocturnes et que ce jeu les aidera à trouver et à corriger les mythes (choses qui sont fausses) à propos du thème.

Divisez le groupe en deux équipes et mettez-les face à face, dans des endroits opposés de la pièce. Demandez à chaque équipe de choisir un nom.

Lisez l'une des phrases suivantes au premier membre de l'équipe A. Cette personne consultera le reste de l'équipe pour déterminer si la phrase est un «mythe» ou un «réalité.» Une fois que le premier joueur répond, dites si la réponse est correcte et marquez la note au tableau. Donnez un point pour chaque réponse correcte. Si la réponse est correcte, demandez au joueur d'indiquer pourquoi elle est correcte. Si la réponse est incorrecte, donnez la réponse correcte et expliquez brièvement pourquoi.

Continuez en lisant une autre phrase au premier membre de l'équipe B et ensuite, alternez les équipes jusqu'à ce que tout le monde ait eu une chance de répondre. Après que vous ayez lu chacun des mythes et réalité, demandez aux équipes de dire deux choses qu'elles ont entendues à propos de la menstruation et des émissions nocturnes et de les partager. Demandez à l'équipe opposée d'indiquer si c'est un mythe ou un fait et, là aussi, dites-lui si elle a raison et pourquoi. Ensuite, ajoutez les points et annoncez l'équipe gagnante.

Mythe ou réalité ?

Phrase	Mythe ou réalité
Le sang qui s'écoule d'une femme signifie qu'elle est malade.	Mythe
Les boissons froides ne causent pas de crampes menstruelles.	Réalité
Les femmes peuvent manger des aliments épicés ou aigres pendant la menstruation.	Réalité
Si une femme n'a pas ses règles, cela pourrait signifier qu'elle est enceinte.	Réalité
Si les hommes n'éjaculent pas, le sperme s'accumulera et leur pénis ou leurs testicules pourraient éclater.	Mythe
Une femme ne court aucun risque si elle se lave les cheveux ou si elle prend un bain alors qu'elle a ses règles.	Réalité
Le fait d'avoir du sang menstruel signifie qu'une femme est sale.	Mythe
Quand un garçon ou un homme a des émissions nocturnes, cela signifie qu'il a besoin d'avoir des relations sexuelles.	Mythe
Quand un homme a une érection, il doit toujours éjaculer.	Mythe
La plupart des garçons ont des émissions nocturnes pendant la puberté.	Réalité
Si on touche beaucoup un pénis, il deviendra plus grand de manière permanente.	Mythe

Note au facilitateur

Vous pouvez toujours adapter ou ajouter des mythes locaux de votre communauté à la liste mentionnée ci-dessus

Terminez l'activité en demandant :

- Qu'est-ce que vous avez pensé de cette activité ?
- Comment vous sentiez-vous ?
- Quels sont les nouvelles réalités que vous avez apprises ?
- Est-ce que vous pensez que c'est bon d'avoir ces mythes dans la société ? Comment la société pourrait-elle aider les jeunes à mieux comprendre tout ce qu'ils doivent savoir à propos des règles et des émissions nocturnes ?

Troisième étape : Introduction à la fertilité féminine

Discussion dans le grand groupe (20 minutes)

Demandez aux filles de se porter volontaires et de dire ce qu'elles ont entendu dire à propos des règles de la part de leurs sœurs, mères, tantes, amies plus âgées, dans les médias, à l'école, etc. Après les avoir laissées parler, confirmez ou corrigez ce qu'elles ont dit. Distribuez le système de reproduction féminin—document sur les parties génitales—à chaque personne du groupe. Expliquez les caractéristiques fondamentales de la menstruation en utilisant comme guide le Contenu de la deuxième séance. Traitez les sections suivantes du Contenu de la deuxième séance :

- **Qu'est-ce que c'est la menstruation ?** Utilisez le système de reproduction féminin – document sur les parties génitales internes pour expliquer chaque point. Demandez aux participants de lire le texte à voix haute à tour de rôle et de situer l'endroit sur l'image mentionnée dans le texte.
- **A quel âge les filles commencent-elles à avoir leurs règles ?**
- **Quel est le signe qui montre que la menstruation a commencé ?**
- **Qu'est-ce que c'est le cycle menstruel ?**
- **Combien de perte de sang y a-t-il ?**
- **Quelle est la durée du cycle menstruel ?**
- **Que ressent le corps pendant la menstruation ?**
- **Qu'est-ce que c'est l'ovulation ?**
- **Y a-t-il certaines choses qu'une femme peut ressentir au moment de ses règles ?**
- **Qu'est-ce que c'est la ménopause ?**

Expliquez aux participants que le cycle menstruel d'une femme se fait par étapes :

1. Elle a ses règles et perd du sang.
2. Il n'y a pas de saignement pendant quelques jours.
3. Elle peut commencer à avoir des sécrétions.
4. Elle ovule.

5. Elle n'a pas de sécrétions.
6. Elle commence à avoir des changements corporels ou émotionnels juste avant ses règles.
7. Le cycle recommence.

Après avoir discuté du cycle menstruel, distribuez le document du système de reproduction féminin – parties génitales externes, à chaque personne du groupe. Expliquez aux participants les diverses parties de l'anatomie externe de la femme.

Insistez sur les aspects suivants

- Une fois qu'une fille a commencé à avoir sa menstruation (quand elle a ses règles), elle peut physiquement tomber enceinte.
- Une fille peut tomber enceinte avant ses premières règles si elle est déjà devenue féconde.
- C'est appelé le cycle menstruel car il se répète continuellement, sauf pendant la grossesse, jusqu'à la ménopause.
- Les cycles menstruels commencent à la puberté et se terminent à la ménopause.
- Le fait d'avoir ses règles veut dire qu'une fille devient une femme. Presque toutes les femmes dans le monde ont leurs règles. Il n'y a aucune raison de s'en faire du soucis.

Quatrième étape : Signes de fertilité

Discussion dans le grand groupe (10 minutes)

Prenez le bol avec le blanc d'œuf à l'intérieur.

Dites au groupe que parfois, les filles ont des pertes claires ou blanchâtres dans leurs culottes ou une sensation d'humidité autour du vagin. Ce liquide est appelé une «sécrétion.» Les sécrétions n'arrivent pas tous les jours – juste certains jours du cycle menstruel. Expliquez au groupe que ces sécrétions du vagin aident les spermatozoïdes à se déplacer dans l'utérus pour rencontrer l'œuf ou l'ovule. Expliquez que les femmes notent surtout leurs sécrétions au moment de l'ovulation – quand les

femmes sont les plus fécondes—car les sécrétions ont plus d'eau à ce moment-là. Les femmes peuvent avoir d'autres types de sécrétions pendant le reste du cycle, mais elles sont moins humides. Certaines femmes n'ont pas de sécrétions. Cela dépend de la femme.

Prenez le blanc d'œuf dans le bol et laissez-le couler de vos doigts pour montrer à quoi ressemble une sécrétion. Dites au groupe que toutes les sécrétions ne sont pas comme celle-ci, certaines sont plus épaisses ou plus fines.

Indiquez aux filles que, si elles font attention à leurs sécrétions vaginales, elles apprendront à reconnaître ce qui est normal pour elles. Si elles voient quelque chose de différent de ce qu'elles voient normalement, elles doivent consulter un prestataire de soins de santé. Par exemple, des sécrétions jaunes ou des sécrétions qui sont malodorantes sont souvent un signe d'infection.

Insister sur les aspects suivants

- Certaines femmes ont des sécrétions épaisses ; d'autres ont des sécrétions très légères ou n'en ont pas du tout.
- Le fait d'avoir des sécrétions ne signifie pas que le vagin d'une femme est sale. Cela veut simplement dire que son corps traverse des changements normaux et constants du cycle menstruel.
- Si les sécrétions changent soudainement de couleur ou ont une autre odeur, cela pourrait dire qu'une femme a une infection et elle devrait consulter un prestataire de soins de santé.
- La plupart des femmes n'ont pas de sécrétions tout le temps – juste certains jours du cycle menstruel.

Cinquième étape : Produits que nous utilisons pendant la menstruation

Activité en petits groupes (20 minutes)

Demandez aux participants de former cinq ou six petits groupes.

Si cela convient dans la culture, mélangez les garçons et les filles.

Donnez à chaque groupe un des produits utilisés par une femme quand elle a ses règles ainsi qu'un verre ou un bol d'eau.

Laissez les participants toucher et jouer avec les produits. Demandez aux participants de chaque groupe d'expliquer comment on utilise les produits et comment ils sont jetés. Dites à chaque groupe de placer les produits dans l'eau. Expliquez que les produits absorbent l'eau comme une éponge et c'est ce qu'ils vont faire pour le sang pendant les règles.

Encouragez les garçons à poser des questions auxquelles doivent répondre les filles.

Posez aux participants les questions suivantes :

- Pourquoi utiliser ces produits ?
- Comment fonctionnent-ils ?
- Combien de fois faut-il les changer ?
- Comment les jette-t-on ou comment les nettoie-t-on ?
- Où sont-ils vendus et combien coûtent-ils ?

Sixième étape : Introduction à la fertilité masculine

Discussion dans le grand groupe (20 minutes)

Reprenez le bol avec le blanc d'œuf.

Demandez aux participants de se porter volontaires pour dire ce qu'ils ont entendu à propos des érections, éjaculations et émissions nocturnes de la part de leurs frères, oncles, autres amis et membres de la famille, dans les médias, à l'école, etc. Après les avoir laissé parler, confirmez ou corrigez ce qu'ils ont dit. N'oubliez pas de traiter les sections suivantes du Contenu de la deuxième séance :

- **Comment est fabriqué le sperme ?** Utilisez le document sur le système de reproduction masculin pour passer cela en revue brièvement. Demandez aux participants de lire à voix haute le texte à tour de rôle et demandez-leur d'indiquer l'emplacement sur l'image mentionnée dans le texte.
- **Qu'est-ce qu'une érection ?**
- **Qu'est-ce qu'une éjaculation ?** (Pressez le blanc d'œuf entre vos doigts pour montrer à quoi ressemble ce liquide et indiquez que la couleur du sperme est souvent plus blanche et moins claire que le blanc d'œuf.) Expliquez aux participants que le sperme est le liquide qui sort du pénis de l'homme quand il éjacule.
- **Que sont les émissions nocturnes ?**

Insister sur les aspects suivants

- Un garçon ne peut pas contrôler quand il a une érection ou une émission nocturnes.
- Les érections et les émissions nocturnes sont des choses complètement normales. Cela signifie qu'un garçon est en train de devenir un homme.
- Les garçons n'éjaculent pas à chaque fois qu'ils ont une érection.
- Le sperme sort du corps pendant l'éjaculation.
- L'éjaculation signifie qu'un garçon peut mettre une fille enceinte.

Septième étape : Parler de notre fertilité

Exercice en paires (30 minutes)

Divisez le groupe en paires. Distribuez les jeux de rôle suivants à chaque paire. S'il y a trop de paires, plus d'une paire peut interpréter le même jeu de rôle. Demandez à chaque paire d'interpréter la situation en utilisant l'information qu'ils viennent juste d'apprendre. Encouragez-les à faire preuve d'imagination et encouragez les filles

à jouer les rôles masculins ou les garçons, les rôles féminins. Donnez aux participants cinq minutes pour préparer chaque sketch.

Jeu de rôle no.1 : Une personne joue le rôle de la tante, l'autre d'une fille de 12 ans. La fille est préoccupée parce qu'elle n'a pas encore eu ses règles alors que ses amies les ont déjà. La tante la rassure en lui disant qu'une fille peut avoir ses règles dès l'âge de 9 ou 10 ans, mais qu'elle peut également les avoir quelques années plus tard.

Jeu de rôle no.2 : Une personne joue le rôle d'une fille de 10 ans, l'autre de sa sœur aînée. La fille est effrayée car elle a eu ses règles et ne sait pas ce que c'est. La sœur aînée lui explique ce qu'est la menstruation et pourquoi les filles ont leurs règles.

Jeu de rôle no.3 : Une personne joue le rôle du père, l'autre du fils de 13 ans. Le fils est préoccupé car quand il se réveille, le lit est toujours un peu humide. Il demande à son père ce qui ne va pas chez lui. Le père lui explique ce que sont les émissions nocturnes et lui dit que c'est normal.

Jeu de rôle no.4 : Une personne joue le rôle d'une fille de 12 ans, l'autre de la mère ou du père. La fille a taché ses vêtements avec du sang menstruel à l'école et elle est trop gênée pour retourner à l'école parce qu'elle pense que tout le monde l'a vue. La mère ou le père la rassure et lui dit qu'il arrive à chaque femme d'avoir des taches sur ses habits. La mère ou le père explique ce qu'elle doit utiliser pour ne pas avoir de sang dans sa culotte.

Jeu de rôle no.5 : Une personne joue le rôle du frère aîné, l'autre celui du garçon de 12 ans. Le garçon est préoccupé car il a éjaculé et il pense à présent que son sperme flotte dans l'air et que quelqu'un pourrait tomber enceinte. Le frère lui explique les émissions nocturnes et l'éjaculation.

Huitième étape : à retenir

(20 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les aspects suivants :

- La menstruation, les érections, les éjaculations et les émissions nocturnes sont des signes tout à fait normaux de la puberté.
- La menstruation signifie qu'une fille peut tomber enceinte.
- L'éjaculation signifie qu'un garçon peut mettre une fille enceinte.

Insister sur les aspects suivants

Encourager les participants à poser des questions, mais indiquez également au groupe qu'ils auront une séance privée pour parler de ces choses avec un facilitateur de leur propre sexe (Quatrième Séance). Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. Indiquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps et que vous êtes fier d'eux parce qu'ils ont participé et partagé entre eux.

Activités supplémentaires

Voici des activités facultatives que vous pouvez réaliser avec le groupe.

Première activité : Suivre notre fertilité (pour les filles)

Cet exercice convient surtout à des filles âgées de 12 à 14 ans qui ont probablement déjà eu leurs règles. L'activité demande aux filles de maintenir à jour un calendrier quotidien privé de leurs cycles menstruels et de leurs sécrétions. Pour les filles qui n'ont pas encore leurs règles, elles peuvent demander à leur mère ou sœur plus âgée de faire cette activité avec elles. C'est une activité privée et confidentielle et une fille qui n'a pas encore eu ses règles ne doit pas être gênée ou laissée de côté puisque personne d'autre ne connaîtra cette information. Après l'activité, les filles auront un calendrier qu'elles peuvent

utiliser pour mieux comprendre leur corps et prévoir ainsi leur comportement et elles écriront une rédaction décrivant comment elles remplissent le calendrier.



Matériel

- Cahiers ou calendriers d'une année
- Crayons de couleur

Expliquez aux participantes que l'activité se déroulera sur plusieurs mois. Songez à informer les parents à propos de cette activité avant de la confier aux participantes pour éviter tout manque de compréhension à la maison.

La chose la plus importante qu'il faille partager avec les participantes à propos de leur calendrier, c'est que celui-ci restera confidentiel. Ni vous ni les autres participantes n'auront accès au calendrier de quelqu'un d'autre.

1. Donnez à chaque fille un calendrier pour l'année en cours. S'il revient trop cher d'acheter des calendriers pour tout le monde, demandez-leur de faire leurs propres calendriers dans le cahier. Elles peuvent marquer chaque mois sur une page différente du cahier, tel qu'indiqué ci-après :

Janvier

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

2. Dites aux filles que chaque mois, elles doivent marquer le jour où commencent leurs règles avec un grand «X» et ensuite, marquez chaque jour où elles ont des saignements avec un petit «x» Elles doivent également marquer les jours où elles observent des sécrétions avec un petit «o» Voici un exemple de calendrier.

Exemple de calendrier du cycle menstruel Janvier

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

3. Alors que les mois passent, rappelez aux participantes qu'elles doivent marquer cette information sur les calendriers chaque mois.
4. Demandez aux filles de calculer chaque mois la durée de leur cycle. Cela signifie qu'elles doivent compter le nombre de jours qui s'écoulent entre le premier jour des règles jusqu'au jour avant qu'elles aient leurs prochaines règles. Demandez-leur d'observer le nombre de jours dans leurs cycles courts et dans leurs cycles longs – et ensuite, demandez-leur quel est le mode qu'elles notent en général. Demandez-leur d'additionner la durée de chaque cycle et de diviser

par le nombre de cycles pour arriver à la durée moyenne de leur cycle pour l'année. Voici un exemple de calcul en fonction de neuf cycles :

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

Indiquez que, chez un grand nombre de filles, les règles sont irrégulières quand elles commencent à avoir leur menstruation et, si elles n'ont pas leurs règles pendant un mois, cela ne signifie pas forcément qu'il y a un problème.

5. Vers la fin de l'année, demandez aux participantes si elles ont fait la rédaction que vous leur aviez demandée à propos du calendrier et de la manière de le remplir. Indiquez-leur quel devrait être le contenu de cette rédaction. Expliquez-leur qu'elles doivent répondre aux questions suivantes :
- Qu'est-ce que vous pensez du fait de tenir ainsi un calendrier— aspects positifs et négatifs ?
 - Est-ce que vous étiez surprise de voir à quel point votre corps fonctionne régulièrement ou irrégulièrement ?
 - Qu'est-ce que vous avez appris à propos de votre corps que vous ne saviez pas auparavant ?
 - Qu'est-ce que vous avez éprouvé pendant la menstruation, physiquement et émotionnellement ?

Contenu de la deuxième séance

Qu'est-ce que la menstruation ?

La menstruation, c'est la perte normale et saine de sang et de tissus qui proviennent de l'utérus. C'est ce qu'on appelle les «règles.» Elles durent généralement de trois à sept jours. La plupart des femmes ont leurs règles une fois par mois. C'est un signe qui nous montre qu'une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Les femmes n'ont pas leurs règles pendant qu'elles sont enceintes mais elles recommencent de nouveau à les avoir une fois que le bébé est né.

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

La même chose s'applique aux règles et à la puberté, certaines filles ont leurs règles plus tôt ou plus tard que d'autres. Certaines filles peuvent commencer à avoir leurs règles dès l'âge de 9 ou 10 ans alors que d'autres n'auront leurs premières règles que quelques années plus tard.

Quel est le signe qui montre que la menstruation a commencé ?

Une femme sait qu'elle a commencé à avoir ses règles quand un peu de sang s'écoule de son vagin. Le sang ne s'écoule pas comme l'eau d'un robinet. Il sort lentement. Généralement, si elle note une sensation d'humidité inhabituelle, sa culotte a probablement absorbé le sang qui s'écoule. C'est pourquoi il est important de savoir approximativement la date à laquelle les saignements commencent chaque mois pour qu'elle puisse porter une serviette hygiénique ou autre protection pour éviter que le sang ne tache ses habits.

Est-ce que beaucoup de sang coule ?

Le flux menstruel – à savoir la quantité de sang qui s'écoule du vagin – varie grandement d'une personne à une autre. Généralement, les règles représentent quelques cuillerées de sang – mais cela dépend de chacun. Le sang commence généralement à couler avec une couleur cuivrée et ensuite devient plus rouge. Il s'éclaircit à nouveau jusqu'à une couleur cuivrée et s'arrête. La quantité de sang qui s'écoule varie d'un jour à l'autre.

Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

Le cycle menstruel est la période de temps qui commence le premier jour des règles d'une femme jusqu'au jour précédent le début de ses prochaines règles. Etant donné que cela arrive régulièrement, on l'appelle un «cycle.»

Quelle est la durée du cycle menstruel ?

La durée du cycle menstruel (le temps qui s'écoule entre les règles de ce mois et celles du mois prochain) varie pour chaque femme. Pour certaines, le cycle est court et n'est que de 21 jours (ou même moins). Pour d'autres, il est plus long, de 35 jours ou plus. Il est normal que les filles qui viennent de commencer à avoir leurs règles aient des règles irrégulières. En effet, il faut un certain temps pour que le corps s'ajuste à tous les changements. Par exemple, une femme peut avoir un cycle de même durée pendant deux mois, puis elle n'aura pas ses règles pendant un mois ou elle les aura à deux reprises, à quelques jours d'intervalle. Son cycle menstruel deviendra probablement plus régulier, bien qu'il soit possible qu'elle continue à avoir des règles irrégulières jusqu'à l'âge adulte. Parfois, elle peut avoir des saignements pendant un ou deux jours au milieu du cycle. C'est normal, pas besoin de se préoccuper.

Quand est-ce qu'une femme ou un homme sont féconds ?

Une femme est féconde quand elle peut tomber enceinte. Une femme n'est féconde que pendant certains jours de chaque cycle menstruel – ce sont les jours où elle peut tomber enceinte. Une femme est féconde seulement pendant quelques jours dans chaque cycle, dès ses premières règles jusqu'à la ménopause. Dès qu'il a sa première éjaculation, un homme est fécond tous les jours et devient capable d'être le père d'un enfant pour le reste de sa vie.

Qu'est-ce que l'ovulation ?

L'ovulation est la libération périodique d'un ovule (œuf) de l'ovaire. L'ovulation a généralement lieu au milieu du cycle menstruel d'une femme.

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause, c'est quand s'arrête la menstruation d'une femme. Les règles s'arrêtent car le corps ne produit plus les hormones qui font mûrir les ovules dans les ovaires. La ménopause survient généralement chez les femmes à la fin de la quarantaine ou au début de la cinquantaine. La ménopause peut survenir un peu plus tôt ou un peu plus tard. Certaines femmes n'auront plus leurs règles dès l'âge de 35 ans et d'autres les auront jusque vers 60 ans.

Que se passe-t-il dans le corps pendant la menstruation ?**Que ressent le corps ?**

Parfois, une femme a des changements physiques ou émotionnels au moment où elle a ses règles. Tout le monde n'éprouve pas ces émotions – certaines femmes ne ressentent rien du tout. Voici les symptômes que peut avoir une femme :

Symptômes physiques : crampes, douleur, ballonnement, prise de poids, besoin insatiable de nourriture, sein enflés ou douloureux, mains ou pieds enflés, problèmes de peau, maux de tête, vertiges ou irritabilité.

Symptômes émotionnels : saute d'humeur (s'emporter facilement), agression, colère, angoisse ou panique, confusion, manque de concentration, tension nerveuse, fatigue ou dépression.

On appelle parfois ces changements le syndrome prémenstruel. Ce syndrome est relié aux changements dans les hormones du corps. Quand les niveaux d'hormones augmentent et baissent tout au long du cycle menstruel d'une femme, ils peuvent influencer la manière dont elle se sent, aussi bien physiquement qu'émotionnellement.

La femme peut prendre des médicaments contre la douleur, mettre des compresses d'eau chaude sur le ventre, boire des tisanes ou prendre d'autres remèdes pour soulager ces symptômes menstruels. Si ces remèdes ne l'aident pas, elle devrait rendre visite à un prestataire de soins et discuter de la question.

Que sont les sécrétions ?

Parfois, les filles ont des pertes dans leurs culottes ou une sensation d'humidité. Ces sécrétions sont un liquide blanchâtre. Souvent, les filles ont des sécrétions au moment de l'ovulation, quand leur corps est prêt à recevoir et à nourrir un œuf fécondé. Les sécrétions aident les spermatozoïdes à se déplacer dans l'utérus pour rencontrer l'œuf et le féconder. Par conséquent, quand une fille a des sécrétions, elle sait que c'est le moment où elle est féconde.

Si les filles font attention aux sécrétions vaginales, elles pourront mieux comprendre leur corps. Si elles savent ce qui est normal dans leur corps, les filles sauront reconnaître les choses qui ne sont pas normales. Par exemple, des sécrétions jaunes ou malodorantes ne sont pas normales. Ces types de sécrétions sont souvent un signe d'infection, aussi devraient-elles rendre visite à un prestataire de soins.

Qu'utilisent les filles pendant la menstruation ?

Linges propres : Ils sont coupés pour s'ajuster aux sous-vêtements. Ce sont plusieurs couches de chiffons ou de linges cousus ensemble, mises les uns sur les autres. Ces linges doivent être propres, lavés avec soin et accrochés dans un endroit privé, si possible au soleil, pour sécher. Il ne faut pas partager son linge avec d'autres.

Papier toilette : on peut utiliser du papier toilette en fabriquant un long paquet épais de papier toilette. Parfois, le papier toilette est trop rugueux et il peut irriter la peau. Parfois, le papier toilette n'est pas suffisant pour absorber la quantité de sang.

Serviettes hygiéniques : elles sont conçues de sorte à être ajustées dans les sous-vêtements. Elles ont des bandes collantes pour les attacher aux sous-vêtements et le sous-vêtement maintient en place la serviette hygiénique proche de l'ouverture du vagin. Les serviettes hygiéniques ont une protection en plastique pour minimiser les pertes de sang sur la culotte. Si une femme utilise des serviettes hygiéniques, elle doit les jeter dans une fosse à latrines, les enterrer ou les brûler après utilisation. Il ne faut pas les laisser sur un tas d'ordures ni les jeter dans les toilettes car elles peuvent boucher les toilettes.

Tampons : ce sont de petits objets en coton comprimé, d'une forme en tube qu'on pousse dans le vagin pendant les règles. Le coton se ramollit alors qu'il absorbe le sang qui entre dans le vagin de l'utérus. Les tampons ont une petite ficelle solide en coton qui sort du vagin. On sort le tampon du vagin en tirant cette ficelle.

Une fille doit toujours se laver les mains avant et après avoir inséré un tampon. Le tampon doit être changé souvent car il peut causer une infection s'il est laissé dans le vagin. Il ne faut jamais garder un tampon pendant plus de huit heures.

Peu importe ce qu'utilise une fille (linge, papier toilette, serviettes hygiéniques ou tampons), elle devrait le changer souvent pour éviter les taches et l'odeur. Quand le sang menstruel entre en contact avec l'air, il peut avoir une odeur de rassis.

Les serviettes hygiéniques et les tampons coûtent plus cher que le papier toilette et les linges, mais ils fonctionnent mieux. Une fille peut demander à sa sœur, à sa mère ou à d'autres membres de la famille ce qu'elles utilisent.

Une fille n'a pas besoin d'être gênée si ses amies voient qu'elle emporte ces produits avec elle. Elle doit savoir qu'en les mettant dans un petit sac en plastique dans son sac d'école ou son sac à dos lui évitera d'être embarrassée.

Si les sous-vêtements ou les habits d'une fille sont tachés avec du sang, elle peut les tremper dans de l'eau fraîche avec un peu de sel. Dans l'eau chaude, le sang reste et devient une tache permanente.

Qu'est-ce qu'une érection ?

Une érection survient quand le pénis est rempli de sang et devient dur et droit. Les garçons peuvent avoir des érections

quand ils pensent à des choses sexuelles ou pour aucune raison du tout. Les garçons ne peuvent pas contrôler quand cela va arriver. Il est très courant pour les garçons de se réveiller le matin avec une érection. Pendant qu'il dort la nuit, le pénis d'un garçon sera probablement en érection puis redescendra environ cinq à sept fois. C'est tout à fait normal et sain. Le fait d'avoir des érections n'est pas un signe indiquant qu'un garçon doit avoir des rapports sexuels.

Quand le pénis est en érection, il est difficile d'uriner car un muscle ferme la vessie. Le garçon doit attendre jusqu'à ce que l'érection se termine avant de pouvoir uriner.

Qu'est-ce que l'éjaculation ?

L'éjaculation, c'est quand le sperme sort du pénis en érection d'un garçon ou d'un homme suite à une excitation sexuelle. Un homme n'a pas besoin d'éjaculer chaque fois qu'il a une érection. S'il attend, l'érection partira d'elle-même sans causer aucun mal.

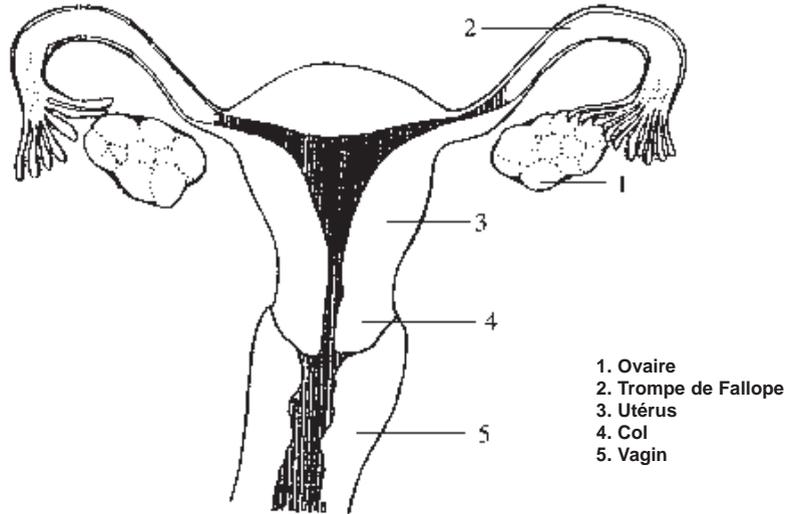
Quand un garçon entre dans la puberté, le sperme éjaculé tend à être légèrement clair ou légèrement jaune. Alors qu'il devient un homme, il commence à fabriquer une quantité plus importante de sperme mûr et son éjaculation sera probablement plus blanchâtre. Les garçons ne sont pas nés avec du sperme. Ils commencent à en fabriquer pendant la puberté. Un garçon commence à produire du sperme et continue à en produire pendant toute sa vie. Si le sperme est éjaculé dans le vagin d'une femme, elle peut tomber enceinte. Le sperme éjaculé peut également transporter des maladies qui peuvent infecter une femme.

Qu'est-ce qu'une émission nocturne ?

Une émission nocturne, c'est quand le pénis d'un garçon est en érection et qu'il éjacule pendant qu'il dort. Aussi, ses sous-vêtements ou le lit seront un peu humides quand il se réveillera.

Si un garçon ne sait pas ce que sont les émissions nocturnes, il pourrait être préoccupé ou confus. Les émissions nocturnes sont des choses tout à fait naturelles et normales. Un garçon ne peut pas arrêter ces émissions nocturnes.

Document à distribuer : système de reproduction féminin – parties génitales internes



Séance 2

Chaque fille est née avec des milliers d'ovules (œufs) dans ses **ovaires**. Les œufs sont tellement petits qu'on ne peut pas les voir à l'œil nu. Une fois qu'une fille arrive à la puberté, un œuf minuscule va grandir dans l'un des ovaires et ensuite, se déplace, descendant **la trompe de Fallope** pour aller dans l'**utérus**. Quand un œuf ou ovule est libéré de l'ovaire, c'est ce qu'on appelle l'ovulation. L'utérus se prépare à l'arrivée de l'ovule en développant une muqueuse épaisse et douce comme un oreiller. Si la fille a eu des rapports sexuels les derniers jours avant son ovulation, dès que l'ovule arrive dans la trompe de Fallope, du sperme pourrait l'attendre pour s'unir à l'ovule. Si l'ovule qui arrive est uni au sperme (appelé **fécondation**), l'ovule se déplace et se rend dans l'utérus, et s'attache à la muqueuse de l'utérus, restant là pour les neuf mois à venir et devenant un bébé. Si l'œuf n'est pas fécondé, alors l'utérus n'a pas besoin de la muqueuse épaisse qu'il a préparé pour protéger l'œuf. Il rejette la muqueuse avec du sang, des liquides organiques et l'œuf non fécondé. Tout cela s'écoule par le col et ensuite sort par le **vagin**. Ce flux de sang est appelé «les règles» ou la **menstruation**.

Mots clés

Col : partie intérieure de l'utérus qui s'étend vers le vagin

Trompes de Fallope : trompes qui transportent l'ovule des ovaires à l'utérus

Fécondation : union de l'œuf et des spermatozoïdes

Menstruation : pertes mensuelles de sang et de tissu provenant de la muqueuse de l'utérus

Ovaires : deux glandes qui contiennent des milliers d'ovules immatures

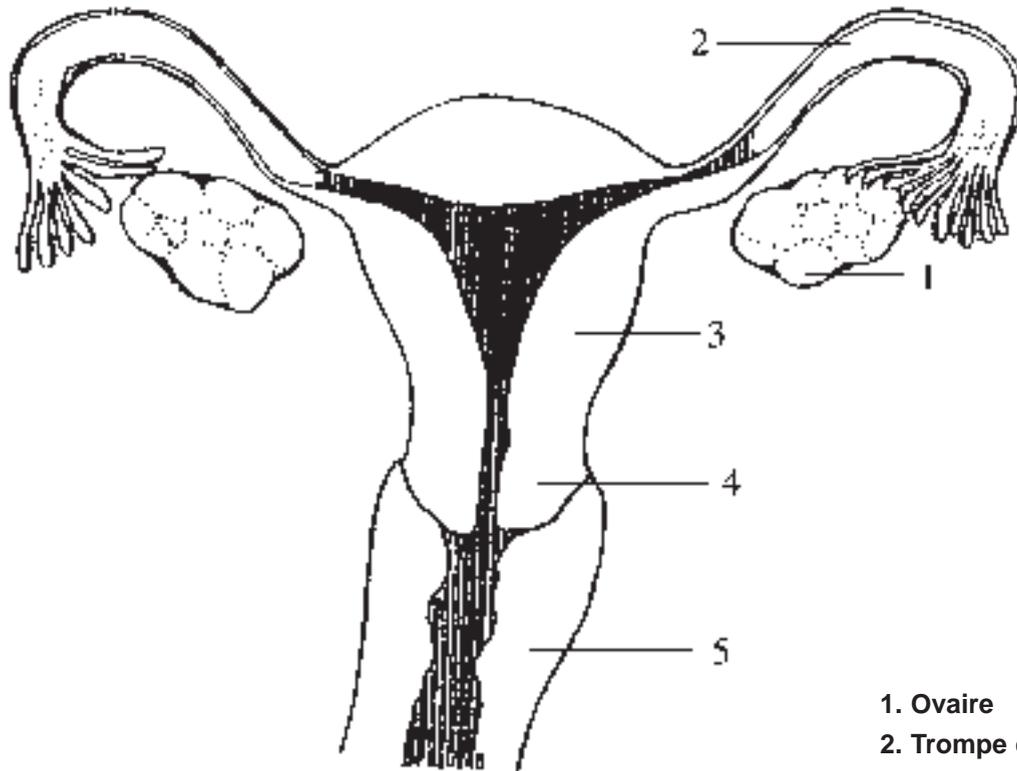
Ovulation : libération périodique d'un œuf mûr de l'ovaire

Sécrétion : libération par les glandes de certains matériaux dans les vaisseaux sanguins ou à l'extérieur du corps.

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

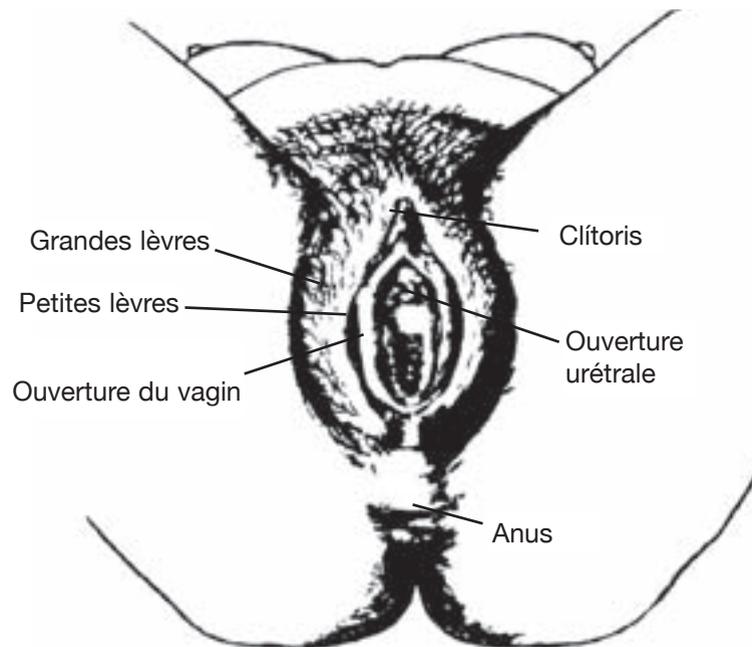
Vagin : canal qui est une passerelle de l'utérus à l'extérieur du corps.

Document à distribuer : système de reproduction féminin – parties génitales internes



1. Ovaire
2. Trompe de Fallope
3. Utérus
4. Col
5. Vagin

Document à distribuer : système de reproduction féminin - parties génitales externes



Séance 2

Les parties génitales externes comportent deux ensembles de replis de la peau : les **grandes lèvres** (ou **lèvres extérieures**) et les **petites lèvres** (ou **lèvres intérieures**). Les lèvres couvrent et protègent l'ouverture vaginale. Les lèvres intérieures et extérieures se regroupent dans la zone pubienne. Près des lèvres, à l'intérieur des plis, se trouve un petit corps cylindrique appelé le **clitoris**. Le clitoris est composé du même type de tissu que la pointe du pénis et est très sensible. L'urètre est un petit tube qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps. L'urine sort du corps d'une femme par le biais de l'**urètre** ou de l'**ouverture urétrale** (urinaire). L'ouverture vaginale est l'endroit où s'écoule le sang menstruel. L'ouverture urétrale et l'ouverture vaginale forment une zone appelée le vestibule. Pris ensemble, les organes génitaux externes de la femme sont appelés la **vulve**.

Mots clés

Clitoris : petit organe à l'extrémité supérieure des lèvres, très sensible à la stimulation.

Grandes lèvres (lèvres extérieures) : deux replis de peau, l'un de chaque côté de l'ouverture vaginale, qui couvrent et protègent les structures génitales, y compris le vestibule.

Petites lèvres (lèvres intérieures) : deux replis de peau entre les grandes lèvres qui partent du clitoris et s'étendent de chaque côté des ouvertures urétrale et vaginale.

Urètre : petit tube qui transporte l'urine de la vessie (endroit où l'urine est collectée dans le corps) vers l'extérieur du corps.

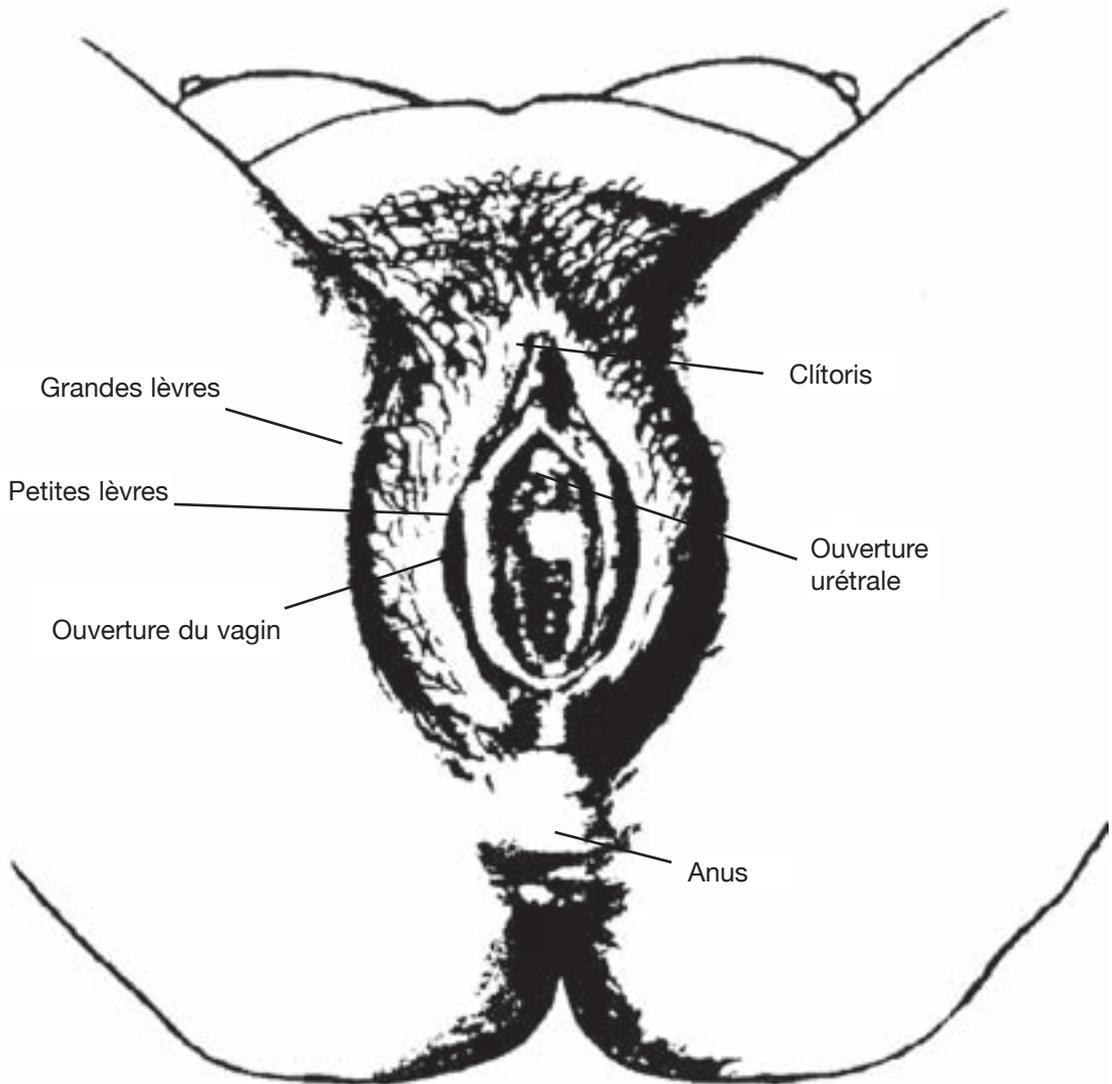
Ouverture urétrale : endroit par où une femme urine.

Ouverture vaginale : ouverture du vagin où s'écoule le sang menstruel du corps

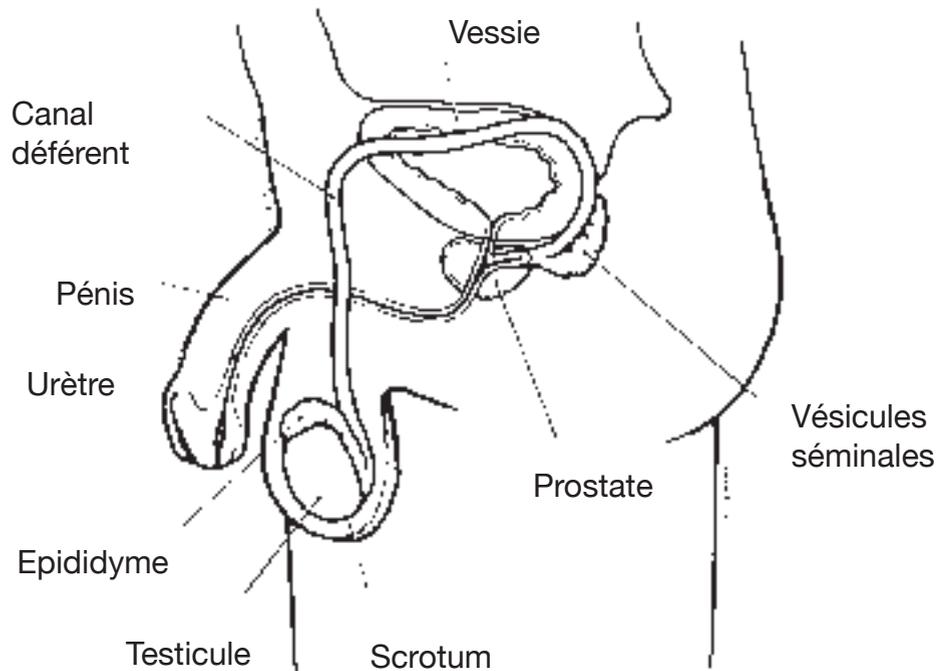
Vestibule : zone des parties génitales externes de la femme comprenant l'ouverture vaginale et urétrale.

Vulve : organes génitaux externes de la femme dont les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et le vestibule.

Document à distribuer : système de reproduction féminin - parties génitales externes



Document à distribuer : système de reproduction masculin



Séance 2

Dès la puberté, des **spermatozoïdes** sont fabriqués continuellement dans les **testicules** qui se trouvent à l'intérieur du **scrotum**. Une fois développés, ils se déplacent dans l'épididyme où ils restent pour mûrir pendant environ deux semaines. Ensuite, les spermatozoïdes quittent l'épididyme et rentrent dans le canal déférent. Ces tubes passent par les **vésicules séminales** et la prostate qui libère des liquides qui se mélangent avec les spermatozoïdes pour fabriquer le sperme. Lors de l'**éjaculation**, le sperme se déplace à travers le **pénis** et sort du corps par l'**urètre**, le même tube qui transporte l'urine. L'**ouverture urétrale** ou **urinaire** est l'endroit d'où un homme urine ou éjacule.

Mots clés

Ejaculation : libération puissante de liquide séminal du pénis

Epididyme : organe où mûrissent les spermatozoïdes après être fabriqués dans les testicules.

Pénis : organe masculin externe d'où sort le sperme ou l'urine du corps.

Prostate : glande qui produit un liquide laiteux et fin qui permet aux spermatozoïdes de nager et de devenir partie du sperme.

Scrotum : poche de peau à l'arrière du pénis qui contient les testicules.

Sperme : liquide qui quitte le pénis d'un homme lorsqu'il éjacule.

Vésicules séminales : petites glandes qui fabriquent un liquide épais et gluant qui apporte de l'énergie au sperme.

Sperme : cellule sexuelle masculine.

Testicules : glandes reproductrices masculines qui fabriquent le sperme.

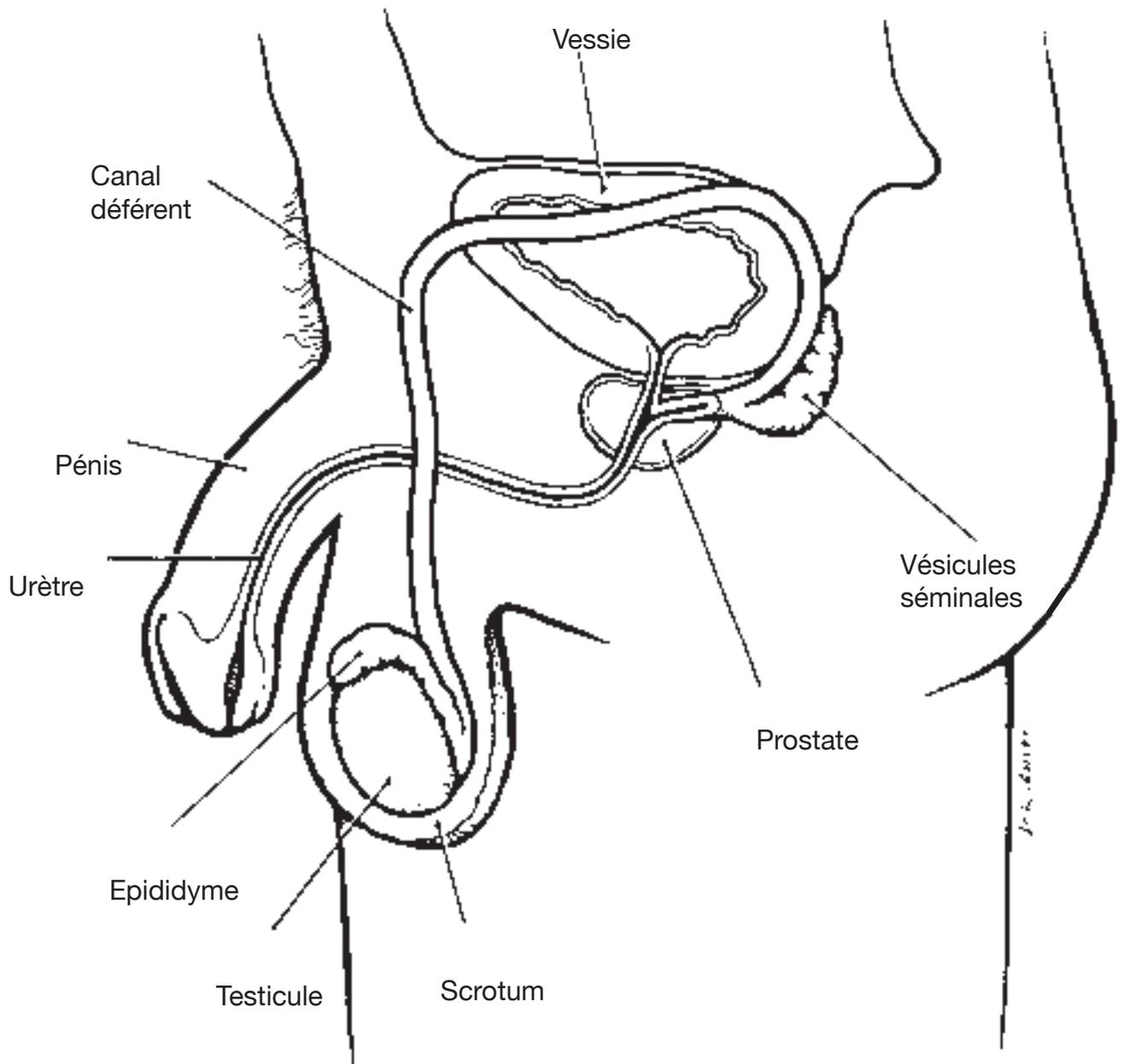
Urètre : canal qui transporte l'urine de la vessie (endroit où l'urine est collectée dans le corps) à l'ouverture urinaire. Chez les hommes, l'urètre transporte également le sperme.

Ouverture urétrale (urinaire) : Orifice par où un homme urine.

Canaux déférents : tubes longs et fins qui transportent les spermatozoïdes de l'épididyme

Document à distribuer : système de reproduction masculin

Fertilité féminine et masculine



Troisième séance

Combiner la fertilité féminine et masculine : Fécondation

Objectifs

A la fin de la séance, les participants seront en mesure de :

1. Décrire trois choses qui doivent se passer pour qu'une femme ou une fille tombe enceinte.
2. Définir la fécondation et la grossesse.
3. Comprendre l'importance à reconnaître les signes de fertilité.



Matériel nécessaire

- Ciseaux
- Scotch
- Fiches cartonnées

Il existe deux possibilités : 1) fabriquer un collier de connaissance de la fertilité ou 2) dessiner un collier de connaissance de la fertilité si on ne dispose pas de perles :

1) Matériel pour fabriquer un collier de connaissance de la fertilité : Pour chaque participant et vous-même, distribuez : un exemplaire du document sur la manière de fabriquer un collier de connaissance de la fertilité avec les perles (page 90), un exemplaire du document sur la manière d'utiliser le collier pour suivre le cycle menstruel (page 93), un sac en plastique ou une petite boîte, 1 perle rouge, 19 perles foncées, 12 perles blanches ou claires et 30 à 60 centimètres de fil (selon la taille des perles). Toutes les perles devraient avoir environ la même taille. Les perles devraient être faites avec un matériel sur lequel on peut écrire avec un crayon ou un feutre.

Note au facilitateur

Il n'est pas toujours facile de trouver des perles. Si vous n'avez pas de perles, vous pouvez faire un dessin du collier sur papier.

2) Matériel pour dessiner le collier de connaissance de la fertilité : Pour chaque participant et vous-même, distribuez : un exemplaire du document sur la manière de dessiner une version papier du collier de connaissance de la fertilité (page 91), un exemplaire du document sur la manière d'utiliser le collier pour suivre le cycle menstruel (page 93), ainsi que des crayons de couleur avec du rouge, une couleur foncée (telle que le marron) et une couleur claire (telle que le jaune).

Avant de commencer :

- Lisez attentivement tout le Contenu de la deuxième séance (pages 44-54) et de la troisième séance (pages 80-95).
- Lisez chaque étape de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez exécuter chaque étape et ce que vous allez ajouter à chaque séance.
- Pour la première étape, préparez 31 fiches cartonnées (une pour chaque jour) à l'exemple du document des «Fiches d'étude du cycle menstruel» (pages 82-89). Vous pouvez découper les cartes de la page ou faire vos propres fiches en les utilisant comme guide.

Pour fabriquer le collier de perles :

- Faites des piles de perles et donnez à chaque participant 1 perle rouge, 19 perles foncées et 12 perles claires ou blanches. Chaque participant devrait également avoir une ficelle de 30 à 60 centimètres de long. Placez les perles et les ficelles dans des sacs en plastique ou des petites boîtes.
- Préparez des photocopies du document sur la «Manière de fabriquer le collier de connaissance de la fertilité» (page 90) et le document sur la «Manière d'utiliser le collier pour suivre le cycle menstruel» (page 93) pour chaque participant.
- Faites un collier pour vous-même.

Pour faire le collier en papier :

- Distribuez aux participants le document sur la Manière de faire une version papier du collier de connaissance de la fertilité (page 91) et le document sur la Manière d'utiliser le collier comme moyen de suivre le cycle menstruel (page 93), ainsi que des crayons de couleurs. Vous aurez besoin de crayons de couleur pour chaque participant, tel qu'indiqué à la page précédente.



Durée

Activité	Minutes
Première étape: examen du cycle menstruel à l'aide des fiches	20
Deuxième étape: comment une femme tombe-t-elle enceinte ?	15
Troisième étape: fabriquez votre propre collier	45
Quatrième étape: questions et réponses en utilisant le collier	25
Cinquième étape: à retenir	20
MINUTES AU TOTAL	125

Première étape : Examen du cycle menstruel à l'aide des fiches

Discussion dans le grand groupe (20 minutes)

Prenez les fiches que vous avez préparées pour cette étape. Donnez à chaque participant une fiche où sont marqués un chiffre et une image. Si vous n'avez pas suffisamment de participants, demandez à certaines personnes de prendre plusieurs fiches. Demandez à chaque participant de scotcher la fiche sur sa poitrine. Demandez aux participants de former un cercle dans l'ordre des chiffres de leur fiche.

Dites aux membres du groupe qu'ils vont prétendre être un cycle menstruel qui dure 31 jours pour une femme appelée Sarah. Insistez à nouveau sur le fait que tous les cycles ne durent pas 31 jours; certains sont plus courts et

d'autres sont plus longs, mais aujourd'hui, ils vont parler du cycle de Sarah qui dure généralement 31 jours.

Demandez à chaque participant d'observer sa fiche ou ses fiches. Demandez à chaque participant de dire ce qui se passe sur sa fiche. Une fois qu'ils ont décrit l'image, demandez-leur de décrire pourquoi cela arrive, à leur avis. Posez les questions suivantes à chaque participant. Les réponses sont entre parenthèses :

- Qu'est-ce qui arrive à Sarah du 1er au 6e jour ? (Elle a ses règles.)
- Qu'est-ce qui arrive à Sarah du 11e au 17e jour ? (Elle peut avoir des sécrétions et sentir une certaine humidité. A chaque jour qui passe, il est plus probable qu'elle aura des sécrétions.)
- Quel est le but des sécrétions ? (Elles protègent et nourrissent les spermatozoïdes et les aident à se déplacer vers l'ovule.)
- Qu'est-ce qui arrive à Sarah le 15e jour ? (Elle ovule.)
- Qu'est-ce qui arrive à Sarah dans sa zone vaginale du 30e au 31e jour ? (Elle n'a pas de sécrétions.)
- Qu'est-ce qui arrive au reste du corps de Sarah du 30e au 31e jour ? (Elle peut avoir mal au dos, mal à la tête, des problèmes de peau, des ballonnements, des tentations alimentaires inhabituelles.)
- Qu'est-ce qui se passe lors de ce qui aurait été le 32e jour ? (Elle a de nouveau ses règles. C'est le début de son prochain cycle.)

Soulignez pour les participants que le cycle menstruel d'une femme se déroule par étapes.

1. Elle a ses règles et saigne.
2. Elle n'a pas de saignements pendant quelques jours.
3. Elle peut commencer à avoir des sécrétions.
4. Elle ovule.
5. Elle n'a pas de sécrétions.
6. Elle commence à avoir des changements corporels ou

émotionnels juste avant ses prochaines règles.

7. Le cycle recommence.

Deuxième étape : Comment une femme tombe-t-elle enceinte ?

Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

Indiquez au groupe qu'à présent, ils sont au courant de la fertilité féminine et masculine et qu'ils vont parler de ce qui se passe quand un homme et une femme qui sont tous les deux féconds se rejoignent.

Demandez aux participants de raconter les mythes sur la manière dont sont fait les bébés. En voici quelques-unes :

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

Ensuite, demandez à un participant d'être volontaire et de démontrer la véritable manière dont un bébé est conçu en utilisant ses mains pour le démontrer (démontrez-le vous-même).

Montrez aux participants comment créer des marionnettes avec leurs mains pour montrer la fécondation. Ils devraient :

- Lever leur main droite et l'agiter en avant et en arrière comme un ver pour représenter les spermatozoïdes.
- Tenir leur main gauche comme un poing pour représenter l'ovule.

Répétez la phrase suivante :

J'ai été conçu quand mes parents ont eu des relations sexuelles et que les spermatozoïdes de mon père (agitez la main droite comme un ver ou des spermatozoïdes) et l'ovule de ma mère (faites un poing de la main gauche) se sont réunis (joignez vos mains) et m'ont créé.

Demandez aux participants de répéter cela plusieurs fois. Rendez l'exercice divertissant.

Dessinez un ovule et des spermatozoïdes sur un tableau noir ou un tableau à feuilles mobiles.

Expliquez que trois choses doivent se passer pour qu'il y ait une grossesse : 1) un ovule doit être présent dans l'une des trompes de fallope de la femme; 2) des spermatozoïdes de l'homme doivent s'unir à l'ovule et le féconder; et 3) l'œuf fécondé doit s'attacher à la muqueuse de l'utérus de la femme.

Indiquez que tous ceux présents dans la pièce ont été conçus lors d'un rapport sexuel.

Demandez aux participants :

- Qu'est-ce que c'est un rapport sexuel ?

C'est juste pour ouvrir la discussion. Encouragez-les à faire part de tout ce qu'ils savent et indiquez-leur que nous allons étudier cela plus en détail pendant la séance.

Insistez sur les aspects suivants :

- Le moment de l'union entre l'ovule et le spermatozoïde est appelé la fécondation
- Les spermatozoïdes pénètrent dans le vagin d'une femme par le biais du rapport sexuel avec un homme.
- L'ovule doit être libéré de l'ovaire et doit être présent dans la trompe de Fallope. L'ovule est généralement libéré autour du milieu de son cycle menstruel, mais personne ne peut dire exactement quel jour. L'ovule d'une femme ne survit que pendant 24 heures dans la trompe de Fallope après avoir été libéré de son ovaire, alors que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à six jours.

Troisième étape : Fabriquer votre propre collier

Activité individuelle (45 minutes)

Cet exercice comporte deux versions. Dans le cadre de la première version, les participants fabriqueront un collier de connaissance de la fertilité en utilisant les perles et la ficelle. Si vous n'avez pas de perles pour fabriquer le collier, vous utiliserez la seconde version, à savoir, les participants dessinent un collier sur papier.

Pour fabriquer le collier en utilisant les perles :

Distribuez à chaque participant le document «Comment fabriquer le collier de connaissance de la fertilité», ainsi qu'un ensemble de matériel pour le collier.

Lisez les instructions pour fabriquer le collier. Dites-leur que nous allons l'utiliser plus tard pour en apprendre davantage sur la fertilité.

Demandez à chaque personne de fabriquer un collier en utilisant le document comme guide.

Pour dessiner le collier :

Distribuez le document «Comment dessiner une version papier du collier de connaissance de la fertilité», ainsi que des crayons de couleur.

Passez en revue les instructions pour dessiner le collier. Indiquez-leur que nous allons l'utiliser plus tard pour en apprendre davantage sur la fertilité.

Demandez à chaque personne de dessiner un collier en utilisant le document comme guide.

Note au facilitateur

Si vous ne pouvez pas copier le document pour dessiner le collier, vous pouvez demander aux participants de dessiner le collier sur une feuille de papier en utilisant des crayons de couleur.

Quatrième étape : Questions et réponses sur l'utilisation du collier

Discussion dans le grand groupe (25 minutes)

Distribuez le document sur la «Manière d'utiliser le collier comme moyen de suivre le cycle menstruel.» Demandez à chaque participant de lire à tour de rôle le document.

En utilisant soit votre collier de perles, soit votre collier sur papier, faites les remarques suivantes :

- Regardez la perle rouge (montrez au groupe la perle rouge). Elle représente le premier jour du cycle menstruel, le jour où les saignements commencent.
- Après la perle rouge, il y a six perles foncées (montrez-les au groupe). Une femme a ses règles pendant certains de ces jours ou tous ces jours. Pendant ce temps, le corps d'une femme n'est pas encore prêt à recevoir un œuf fécondé. Ces jours sont des jours inféconds, où une femme ne peut pas tomber enceinte, même si elle a des rapports sexuels.
- Après ces perles foncées, il existe 12 perles blanches ou claires (montrez au groupe) qui représentent les jours féconds. Ce sont les jours où une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Vous allez remarquer qu'il existe 12 perles blanches ou claires sur ce collier, alors qu'une femme ne peut normalement tomber enceinte que pendant cinq à six jours de chaque cycle. Une femme n'est féconde que pendant 24 heures, mais puisque les spermatozoïdes peuvent rester vivants jusqu'à six jours dans la trompe de Fallope et attendre pour féconder l'œuf, une femme peut tomber enceinte pendant une période maximale de six jours. Nous utilisons 12 perles car nous ne savons pas exactement quels sont ces jours. Ces 12 perles représentent le moment approximatif de la fertilité.
- Après ces perles blanches ou claires, il existe 13 perles foncées en plus (montrez au groupe). Ce sont les jours qui sont des jours inféconds.
- Certaines femmes utilisent ce collier pour les aider à suivre les jours de leur cycle menstruel et savoir quels sont les jours pendant lesquels elles peuvent être fécondes. Cela peut également les aider à connaître la date de leurs règles.

Posez les questions suivantes au groupe pour voir si les participants ont bien compris. Demandez-leur de démontrer avec leur collier pendant qu'ils donnent leurs réponses :

- Marie a ses règles aujourd'hui; sur quelle perle doit-elle le marquer ? (Perle rouge.)
- Si elle marque la prochaine perle chaque jour, sur quelle perle de couleur va-t-elle faire une marque dans six jours ? (Perle foncée.) Dans 12 jours ? (Perle blanche ou claire.)

- Marie aimerait tomber enceinte. Quelles sont les perles de couleur qui représentent les jours où elle est féconde (où elle pourrait tomber enceinte si elle a des rapports sexuels) ? (Perles blanches.)
- Marie ne souhaite pas tomber enceinte. Quelles sont les perles de couleur qui représentent les jours où elle est inféconde (où elle ne peut pas tomber enceinte si elle a des rapports sexuels) ? (Perles foncées.)
- Que devrait faire Marie quand elle a de nouveau ses règles ? (Elle doit effacer toutes les marques sur les perles et faire à nouveau une marque sur la perle rouge. Ou alors, elle doit dessiner un autre collier et faire une marque sur la perle rouge.)

Note au facilitateur

Les femmes avec des cycles menstruels réguliers et des partenaires qui les soutiennent peuvent utiliser un collier appelé le Collier du Cycle™ comme méthode de planification familiale. Seulement, il faut un dépistage et des conseils supplémentaires pour être sûr que la méthode répondra à leurs besoins et qu'elle est utilisée correctement.

Cinquième étape : à retenir

(20 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les aspects suivants :

- L'union d'un spermatozoïde et d'un ovule est appelée fécondation.
- Une femme ne peut tomber enceinte que certains jours du mois. C'est ce qu'on appelle les jours féconds. Les autres jours, elle ne peut pas tomber enceinte. Ce sont les jours inféconds.

Chaque fois qu'une femme a des rapports sexuels lors des jours féconds, elle peut tomber enceinte.

Une femme peut tomber enceinte tant qu'elle a son cycle menstruel. Lorsqu'elle arrive à la ménopause, elle n'a plus ses règles et ne peut plus tomber enceinte.

Même si une fille qui a commencé à avoir ses règles est capable physiquement de tomber enceinte, avant d'avoir des relations sexuelles, il vaut mieux qu'elle attende jusqu'à ce qu'elle soit physiquement et mentalement préparée pour les rapports sexuels et pour avoir un bébé.

Un homme qui arrive à la puberté peut mettre une femme enceinte. Il est fécond.

Insister sur les aspects suivants

Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. Indiquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps et que vous êtes fier d'eux parce qu'ils ont participé et partagé entre eux.

Questions et réponses possibles

Fécondation et grossesse

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

R. L'infertilité ou la stérilité – le fait de ne pas pouvoir tomber enceinte – peut être causée par : des problèmes hormonaux chez l'homme, la femme ou les deux; des trompes de Fallope bloquées; une faible numération de spermatozoïdes chez l'homme ou un âge plus avancé. Parfois, les médecins ne peuvent pas déterminer les causes de la stérilité.

Q. Est-ce qu'une fille peut tomber enceinte alors qu'elle a ses règles ?

R. Oui, c'est possible mais ce n'est pas courant. Cela dépend de la durée du cycle, du nombre de jours que durent ses règles et du moment où elle a des rapports sexuels car les spermatozoïdes peuvent rester vivants jusqu'à six jours dans le corps.

Q. Est-ce qu'une fille peut tomber enceinte avant d'avoir ses règles pour la première fois ?

R. Avant qu'une fille n'ait ses premières règles, ses ovaires libèrent le premier œuf pendant l'ovulation. Elle peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels au moment de sa première ovulation, avant même qu'elle n'ait ses premières règles.

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

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

Q. Est-ce qu'une fille peut tomber enceinte même si elle n'a pas de rapports sexuels ?

R. Rien ne prouve qu'une fille peut tomber enceinte si le pénis d'un garçon vient proche du vagin de la fille et qu'il éjacule. Par contre, s'il y a contact entre le pénis d'un garçon et les parties génitales externes d'une fille, parfois, il est possible de contracter une infection sexuellement transmissible.

Q. Pourquoi certaines femmes ont-elles des jumeaux ?

R. L'explication dépend s'il s'agit de vrais jumeaux (monozygotes) ou faux jumeaux (dizygotes). Les faux jumeaux peuvent se ressembler mais ils ne sont pas «identiques.» Ils peuvent être du même sexe ou de sexes différents. Cela arrive quand deux ovules se trouvent en même temps dans les trompes de Fallope et sont fécondés par deux spermatozoïdes séparés. Par contre, des vrais jumeaux identiques, qui sont toujours du même sexe et de la même apparence, sont le résultat d'une fécondation quand un seul œuf se divise en deux.

Q. Qu'est-ce qui détermine si le bébé est un garçon ou une fille ?

R. Quand un ovule humain est fécondé par un spermatozoïde, le sexe du bébé est décidé immédiatement. Les spermatozoïdes contiennent des agents appelés «chromosomes.» Il existe deux types de chromosomes – soit un X, soit un Y. Si le spermatozoïde comprend un chromosome Y, l'enfant sera de sexe masculin, s'il ne contient qu'un chromosome X, l'enfant sera de sexe féminin. Ce sont les spermatozoïdes de l'homme qui déterminent si le bébé est un garçon ou une fille.

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

R. Le fait d'avoir un bébé est une question très sérieuse qu'il faut bien soupeser. Une jeune future mère devra se poser les questions suivantes :

- Est-ce que je suis prête du point de vue émotionnel ? Un enfant a besoin d'attention 24 heures par jour, sept jours par semaine. Cela demande beaucoup de patience et d'attention.
- Est-ce que je suis prête du point de vue financier ? Une jeune mère ou un jeune couple devra avoir l'argent pour payer pour les besoins quotidiens du bébé – nourriture, médicaments, vêtements, garderie – ainsi que pour les propres besoins de la mère.
- Est-ce que je suis prête à abandonner mon éducation ? Il est très difficile d'élever un bébé alors qu'on fréquente l'école. Bien des jeunes filles ont dû abandonner l'école et leurs plans d'avenir après avoir eu un bébé.
- Est-ce que le père de l'enfant va m'aider ? Il est très difficile d'élever un enfant sans un père. Les mères célibataires ont souvent beaucoup de mal à s'assumer et à répondre aux besoins de leur enfant, du point financier et émotionnel et bien des jeunes femmes se tournent, pour une telle aide, vers leurs parents ou d'autres personnes.
- Est-ce que vos parents souhaitent que vous ayez un enfant ? Vont-ils vous aider ? Si une jeune mère essaye de rester à l'école ou si elle doit travailler, elle aura besoin de quelqu'un qui s'occupe du bébé.
- Quels sont les points de vue de ma culture et ma religion à propos d'une jeune femme non mariée qui a un bébé ? Bien des cultures désapprouvent ou même risquent de rejeter des jeunes femmes non mariées qui ont des bébés.

Rapports sexuels

Q. Est-ce que les rapports sexuels font mal à une femme ?

R. Certaines femmes n'ont pas mal la première fois qu'elles ont des rapports sexuels et d'autres ont mal. Tout le monde est différent.

Q. Est-ce qu'une femme saigne toujours quand elle a des rapports sexuels pour la première fois ?

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

Q. Qu'est-ce qui arrive au sperme une fois qu'il a été éjaculé dans le vagin d'une femme ?

R. Le sperme, une fois éjaculé dans le vagin, se déplace dans l'utérus, s'écoule en dehors ou se dessèche. Le sperme qui reste dans le corps transporte des spermatozoïdes qui peuvent survivre dans le corps pendant six jours. Quand le sperme s'évapore à l'air libre, les spermatozoïdes qu'il contient meurent.

Q. Est-ce qu'une fille perd sa virginité si elle met son doigt dans son vagin ?

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

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

R. Quand un homme a un orgasme, son pénis devient grand et dur et du sperme s'écoule. Ensuite, son pénis devient de nouveau plus petit et mou. L'orgasme prend entre cinq à 20 secondes. Quand une femme a un orgasme vaginal, son vagin se resserre. C'est de la même durée que l'orgasme d'un homme mais cela peut également durer plus longtemps. Une femme peut également avoir un orgasme quand son clitoris est stimulé, soit par la masturbation, soit lors des rapports sexuels. Une femme peut tomber enceinte, même si elle n'a pas d'orgasme.

Q. Est-ce que les gens ont des rapports sexuels autres que ceux où l'homme insère son pénis dans le vagin d'une femme ?

R. Les gens expriment leurs sentiments sexuels de bien des manières différentes. Cela dépend de leurs propres sentiments et de ce qu'ils pensent des rapports sexuels ainsi que de leur culture.

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

R. Avoir des rapports sexuels pour la première fois est une décision émotionnelle, personnelle et importante. Il y a beaucoup de questions auxquelles il faut réfléchir avant de le faire :

- Est-ce que je suis vraiment prêt(e) pour avoir des rapports sexuels ?
- Qu'est-ce que je vais penser de moi-même après avoir eu des rapports sexuels ?
- Qu'est-ce que je vais penser de mon partenaire par la suite ?
- Est-ce que j'ai des rapports sexuels pour les bonnes raisons ?
- Que vont penser de moi mes parents et mes amis si j'ai des relations sexuelles ?
- Comment ma religion et ma culture jugent-elles les rapports sexuels et les rapports sexuels avant le mariage ?
- Comment est-ce que je peux me protéger contre une grossesse non souhaitée ou une infection ?
- Si j'ai des rapports sexuels, est-ce que je vais devoir mentir à propos de cela plus tard ?
- Est-ce que je vais me sentir coupable ?

Q. Est-ce qu'un homme peut mettre une femme enceinte s'il retire son pénis du vagin avant d'éjaculer ?

R. Oui. Parfois, même avant d'éjaculer, un tout petit peu de liquide sort du pénis, appelé pre-éjaculat qui contient des spermatozoïdes.

Emotions entourant les rapports sexuels**Q. Quelle est la différence entre être amoureux et avoir des relations sexuelles ?**

R. Il n'y a pas de définition qui soit «la bonne» de l'amour. Cela dépend de chacun. Le fait d'être amoureux suppose des sentiments de romance, une attraction, le fait d'aimer, etc. Les relations sexuelles relèvent davantage d'un acte physique.

Planification familiale (contraceptifs)

Q. Comment les couples peuvent-ils prévenir une grossesse ?

R. Quand un homme et une femme veulent avoir des relations sexuelles sans avoir un enfant, ils utilisent une méthode de planification familiale pour prévenir la grossesse. Il existe de nombreux types de méthodes de planification familiale, également appelées des contraceptifs. Le choix du couple repose sur des raisons physiques et émotionnelles. Un couple peut également éviter une grossesse en s'abstenant des relations sexuelles lors des jours féconds d'une femme si elle sait quand elle est féconde. Quand un couple utilise correctement une méthode de planification familiale, cela signifie qu'il «est protégé.» Des rapports sexuels non protégés veulent dire des rapports sexuels sans contraception ou protection.

Q. Quels sont les types de planification familiale ?

R. [Note : si quelqu'un pose cette question et que vous avez des échantillons de méthodes de planification familiale, montrez-les pendant que vous expliquez les méthodes.]

- **Abstinence.** L'abstinence, c'est le fait d'éviter les rapports sexuels entre partenaires. C'est la méthode la plus sûre et la plus efficace de prévenir la grossesse et les IST.
- **Préservatif masculin.** Le préservatif masculin est un fin fourreau en caoutchouc. Il est fermé à un bout comme le doigt d'un gant et ainsi, quand l'homme le met sur son pénis, cela empêche le sperme d'entrer dans le vagin de la femme.
- **Préservatif féminin.** Le préservatif féminin est une gaine en caoutchouc qui est ajusté dans le vagin et couvre la vulve, empêchant le sperme d'entrer dans le vagin d'une femme.
- **Dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet.** Le DIU ou le stérilet est un petit dispositif en plastique ou en métal de forme et de taille différentes qui est placé dans l'utérus pour éviter la grossesse.
- **Diaphragme.** Le diaphragme est un capuchon en caoutchouc, peu profond et en forme de dôme avec un bord souple. Il est inséré dans le vagin, recouvrant le col, empêchant les spermatozoïdes de rejoindre l'ovule. Il est surtout efficace quand il est utilisé avec une crème, une gelée ou une mousse spermicide.

- **Contraceptifs oraux.** Les contraceptifs oraux (également appelés «pilule») contiennent des hormones. Ces pilules empêchent la libération d'un ovule chaque mois mais n'arrêtent pas les règles. Une femme doit avaler une pilule quotidiennement jusqu'à ce que la plaquette soit terminée pour être entièrement protégée.
- **Contraceptifs hormonaux injectables.** L'injection fonctionne de la même manière que la pilule. Seulement, une femme reçoit une piqûre toutes les huit ou douze semaines en fonction du type d'injectable utilisé au lieu de prendre une pilule tous les jours. Les noms courants de ces contraceptifs injectables sont le DMPA, le Depo-Provera et NET-EN.
- **Pilule contraceptive d'urgence (PCU).** Souvent appelée la «pilule du lendemain» ou contraception post-coïtale, la PCU peut réduire le risque de grossesse après un rapport sexuel non protégé. Elle fonctionne en utilisant des doses plus grandes de certaines pilules dans les 72 heures après le rapport sexuel. Plus la PCU est prise rapidement après le rapport sexuel non protégé, plus elle est efficace.
- **Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA).** MAMA supprime l'ovulation car l'allaitement change la physiologie du corps et, par conséquent, il n'y a pas d'ovulation. Les femmes qui allaitent exclusivement leur bébé peuvent utiliser cette méthode.
- **Planification familiale naturelle et méthodes de connaissance de la fertilité.** Ce sont des méthodes qui demandent au couple d'avoir des rapports sexuels certains jours donnés et d'éviter les jours de fertilité de la femme dans son cycle menstruel. Les femmes avec des cycles menstruels réguliers peuvent utiliser le collier comme une méthode de planification familiale pour voir les jours où une femme est féconde. D'autres femmes souhaiteront utiliser d'autres méthodes pour savoir quels sont leurs jours féconds. Elles peuvent vérifier tous les jours pour voir si elles ont des sécrétions et ainsi, elles sauront qu'elles sont fécondes ces jours-là. Elles peuvent également prendre leur température pour déterminer le moment de l'ovulation.
- **Spermicides.** Les spermicides sont des agents chimiques insérés dans le vagin qui empêchent les spermatozoïdes d'entrer dans le col.

- **Stérilisation de l'homme (vasectomie).** C'est une opération chirurgicale chez l'homme. Une petite partie de chaque canal déférent est coupé. Par la suite, les spermatozoïdes qui sont fabriqués dans les testicules ne peuvent plus être transportés aux vésicules séminales. Par conséquent, le liquide éjaculé par l'homme qui a été stérilisé ne contient plus de spermatozoïdes.
- **Stérilisation de la femme (ligature des trompes).** C'est une opération chirurgicale chez la femme. Les trompes de Fallope sont coupées et nouées, bloquant ainsi l'ovule et l'empêchant de se déplacer dans l'utérus pour rencontrer les spermatozoïdes.

Q. Est-ce qu'une femme peut utiliser le collier comme méthode de planification familiale ?

R. Oui. Les femmes avec des cycles menstruels réguliers et des partenaires qui les appuient peuvent utiliser un collier spécial appelé Collier du Cycle™ pour éviter de tomber enceintes. Toutefois, il faut prendre rendez-vous avec un prestataire de santé afin d'obtenir des conseils supplémentaires, pour être sûr que la méthode répond à leurs besoins et qu'elle est utilisée correctement.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Q. Quels sont les noms des IST courantes ?

R. Syphilis, chancre mou, gonorrhée, chlamydia, herpès génital, trichomonase, hépatite B, virus du papillome humain (HPV) et VIH.

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

R. Les hommes ont des douleurs à la miction (mal quand ils urinent), des pertes urétrales, des ulcères ou des plaies suivant l'IST. Il faut conseiller aux garçons adolescents d'aller se faire traiter aussi rapidement que possible s'ils ont un de ces symptômes, ou un doute.

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

R. Les femmes peuvent avoir des plaies ou ulcérations génitales, des douleurs ou sensibilités au bas ventre, des pertes vaginales

inhabituelles, des démangeaisons vaginales, des douleurs à la miction ou des rapports sexuels douloureux suivant l'IST. Il faut conseiller aux adolescentes d'aller se faire traiter aussi rapidement que possible si elles ont un de ces symptômes ou un doute.

Q. Est-il possible qu'une personne soit infectée par une IST et ne le sache pas ?

R. Oui. Chez les femmes, les IST restent souvent non traitées car elles sont asymptomatiques, ce qui signifie qu'il n'y a aucun signe ou symptôme.

Q. Comment est-ce que je peux me protéger contre les IST ?

R. Les seules méthodes pour se protéger contre les IST consistent à pratiquer l'abstinence ou à utiliser des préservatifs. Si vous contractez une IST, il est important de consulter un prestataire de soins pour traiter l'infection avec des médicaments.

Q. Est-ce qu'on peut contracter une IST de n'importe quel type d'activité sexuelle ?

R. Les IST se transmettent par le contact sexuel, c'est-à-dire les rapports sexuels et le contact anal ou oral.

Q. Peut-il y avoir de graves problèmes de santé à long terme si une personne contracte une IST à un jeune âge ?

R. Oui. Certaines IST sont la cause de la stérilité, de douleurs chroniques et de cancers du col. La syphilis, si elle n'est pas traitée, endommage le cœur et le cerveau après 10 à 25 ans, suite à l'exposition initiale, d'où l'importance de la consultation en cas de doute.

VIH/SIDA

Q. Qu'est-ce que le VIH ?

R. Le VIH est l'abréviation pour le virus de l'immunodéficience humaine. Le VIH est le virus qui cause le SIDA.

Q. Qu'est-ce que le SIDA ?

R. Le SIDA est l'abréviation pour le syndrome d'immunodéficience acquise. Le SIDA concerne tout un groupe de maladies imputables à l'infection par le VIH et c'est le dernier stade de l'infection par

le VIH. Le virus affaiblit puis entraîne l'effondrement total de la capacité du corps à lutter contre les maladies.

Q. Comment les gens sont-ils infectés par le VIH ?

R. Il existe trois manières principales dont on peut être infecté par le VIH :

- Avoir tout type de rapports sexuels non protégés.
- Par l'échange de sang, surtout en partageant des aiguilles, mais également des transfusions de sang.
- De la femme infectée par le VIH à son bébé pendant la grossesse ou l'accouchement, ou par le lait maternel.

Q. Est-ce que quelqu'un peut être infecté par le VIH par la nourriture, l'air ou l'eau ?

R. Non. Il n'y a pas de cas que l'on connaisse d'infection par le VIH contractée par les sièges des toilettes, les habits, les couverts, en éternuant, en partageant de la nourriture, en mordant, en embrassant ou par le simple contact avec une personne qui est séropositive ou qui a le SIDA. On ne peut pas contracter le VIH en vivant avec quelqu'un qui est infecté.

Q. Est-ce que tout le monde peut être infecté par le VIH ?

R. Toute personne qui a des rapports sexuels non protégés ou qui reçoit du sang contaminé par l'intermédiaire de transfusions, en partageant des aiguilles ou autres moyens, court le risque de contracter l'infection à VIH.

Q. Peut-on guérir du SIDA ?

R. Non. Il existe des traitements pour aider les gens infectés par le VIH à vivre plus longtemps, à vivre des vies plus saines, mais il n'y a pas de moyen de guérir la maladie ni de vaccin pour la prévenir.

Q. Comment peut-on savoir si quelqu'un a le VIH ?

R. Il existe des tests de laboratoire qui montrent si une personne est infectée par le VIH. Mais il n'est pas possible de regarder quelqu'un et de savoir, en le regardant, si cette personne est infectée ou non. De fait, une personne peut avoir l'air en bonne santé et quand même être infectée.

Q. Comment peut-on se protéger pour ne pas contracter une infection comme le VIH/SIDA ?

R. La meilleure manière de prévenir le SIDA, c'est de s'abstenir des relations sexuelles ou, pour une personne qui n'a pas de le VIH/SIDA, d'avoir uniquement des rapports sexuels avec une autre personne qui n'a pas le VIH/SIDA. Seulement, il est difficile de dire qui est infecté si on ne fait pas un test et, par conséquent, un couple devrait toujours utiliser un préservatif.

Double protection

Q. Est-il possible de prévenir la grossesse et les IST en même temps ?

R. Oui. Un couple peut utiliser le préservatif masculin ou féminin pour se protéger contre la grossesse et les IST, y compris le VIH. Un couple peut également utiliser deux contraceptifs (par exemple, un préservatif et un stérilet) pour se protéger contre la grossesse et contre la transmission des IST/VIH. Enfin, c'est en pratiquant l'abstinence, c'est-à-dire le fait d'éviter les rapports sexuels, que l'on est tout à fait sûr de se protéger contre une grossesse non désirée et contre une infection.

Q. Comment peut-on encourager un partenaire à utiliser un préservatif ?

R. Parfois, les gens hésitent à utiliser les préservatifs car ils pensent que les préservatifs diminuent le plaisir des rapports sexuels. Il est plus facile d'encourager l'utilisation du préservatif quand les deux partenaires en discutent avant les rapports sexuels. En effet, en parlant du souhait d'éviter une grossesse non désirée ou des IST avant les rapports sexuels, les partenaires arrivent à mieux comprendre combien il est important d'utiliser les préservatifs.

Pratiques culturelles spéciales

Q. Qu'est-ce que la circoncision ?

R. C'est une procédure pratiquée généralement sur les bébés de sexe masculin immédiatement après la naissance bien que, dans certaines cultures, ce soit fait plus tard. On coupe tout ou une partie du prépuce du pénis. L'opération n'est pas jugée nécessaire du point de vue médical, mais elle est pratiquée pour des raisons culturelles ou religieuses. Les pénis circoncis et non circoncis fonctionnent de la même manière et ont la même sensation. Il existe de plus en plus de faits montrant que la circoncision masculine diminue le risque de transmission du VIH, bien qu'il faille faire plus de recherche pour le confirmer.

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

R. Dans certaines cultures africaines et du Moyen-Orient, on pratique l'ablation (on coupe) partielle ou intégrale du clitoris et/ou des petite lèvres et/ou grandes lèvres d'une fille à la naissance, pendant l'enfance ou à la puberté. On cherche ainsi à empêcher les jeunes filles d'avoir un compartiment qui encourage promiscuité ou d'être stimulée sexuellement ou encore de tomber enceinte en dehors des liens du mariage. La pratique est illégale dans bien des pays car elle cause une énorme souffrance émotionnelle et physique pour la femme au moment où elle est pratiquée et souvent, pour le reste de sa vie.

Q. Existe-t-il des endroits où les garçons et les filles sont mariés à un âge plus jeune ?

R. Oui. Dans certaines sociétés, on pratique le mariage précoce. Dans la plupart des pays, l'âge minimum pour le mariage est de 18 ans, mais il existe effectivement des pays où l'âge minimum est aussi bas que 13 ans. Souvent, ces mariages précoces sont arrangés sans le consentement des garçons ou des filles en question.

Activités supplémentaires

Voici des activités facultatives que vous pouvez réaliser avec le groupe.

Première activité : Rédaction montrant comment notre société parle de la fertilité

Demandez au groupe de faire une rédaction montrant comment leur société communique à propos de la fertilité. Demandez-leur d'écrire à propos des points suivants :

- Comment les garçons dans notre société prennent-ils d'habitude connaissance de la fertilité masculine et féminine ?
- Comment les filles dans notre société prennent-elles d'habitude connaissance de la fertilité masculine et féminine ?
- Est-ce que les messages sont différents pour les garçons et les filles ?
- A votre avis, notre société devrait-elle changer la manière dont les garçons et les filles prennent connaissance de la fertilité, ou pensez-vous que les choses devraient rester comme elles sont maintenant ? Pourquoi ?
- Si vous deviez enseigner un cours sur la fertilité à des jeunes de votre âge, quels sont les thèmes que vous allez inclure ?

Deuxième activité : Puzzle de mots croisés sur la connaissance de la fertilité

Photocopiez le document du «Puzzle de mots croisés sur la connaissance de la fertilité» (page 94) et distribuez-le à chaque participant. Demandez aux participants de travailler en groupes chez eux ou en paires pendant la séance.

Troisième activité : Utiliser le collier pour suivre la fertilité

Demandez à chaque fille qui a ses règles d'utiliser pendant un mois le dessin du collier sur la connaissance de la fertilité. Les filles qui n'ont pas encore leurs règles peuvent demander à un membre de la famille (sœur plus âgée, tante, mère, etc.) d'utiliser le dessin. Demandez à toutes les participantes d'expliquer à l'écrit, sur une page, un plan indiquant comment elles vont utiliser le collier ou comment elles vont apprendre à leur sœur ou à un autre membre de la famille à utiliser le dessin.

Une fois le mois passé, demandez à toutes les participantes de faire une brève rédaction sur l'utilisation du dessin du collier. Dans la rédaction, elles devraient répondre aux questions suivantes :

- Avez-vous rencontré des problèmes en utilisant le dessin du collier ? Lesquels ?
- Est-ce que c'était facile de se rappeler de marquer la perle chaque jour ?
- Qu'avez-vous appris (ou qu'a appris la personne de votre famille) à propos de votre corps en utilisant le collier ?
- Qu'avez-vous pensé de l'utilisation du dessin du collier ?

Note au facilitateur :

Vous pouvez modifier cette activité pour les jeunes participants ou ceux à bas niveau d'alphabétisation. Demandez aux participants à discuter ces questions en grands ou petits groupes.

Quatrième activité : Conséquences des rapports sexuels

Demandez aux participants de faire une liste, soit avec des mots soit avec des dessins, indiquant comment ils passent leurs journées et combien de temps ils consacrent aux diverses activités. Il est bon de leur demander de faire une liste des 24 heures d'une journée pour qu'ils n'oublient pas leur temps libre du matin et du

soir. Une fois que les élèves ont terminé, demandez-leur de partager les listes avec le reste de la classe. Pendant qu'ils parlent, écrivez les activités au tableau noir ou tableau à feuilles mobiles. Voici des exemples d'activités : école, manger, sports, dormir, activités extra-scolaires, lire, aider à faire les travaux ménagers, travailler dans les champs ou dans le commerce de la famille, rendre visite aux amis, chanter, danser, etc.

Lancez une discussion sur ce que font les élèves pendant le temps de libre, quand ils ne sont pas à l'école. Discutez également des responsabilités de certaines tâches, par exemple, arriver à temps au travail, être responsable de ce qu'on vous demande de faire, etc.

Demandez aux élèves quelles sont les responsabilités lorsqu'on est un père ou une mère. Marquez certaines de leurs suggestions au tableau noir ou tableau à feuilles mobiles. Vous pouvez les aider à mettre des responsabilités qu'ils ont oubliées. Là aussi, il faut couvrir les 24 heures pour qu'ils comprennent vraiment tout ce que cela implique de s'occuper d'un bébé.

Demandez aux participants de comparer et de combiner les deux listes des responsabilités qu'ils viennent juste de faire. Lorsqu'on compare les responsabilités d'un adolescent et d'un parent, demandez aux élèves d'encercler les activités qui sont nécessaires (donner à manger au bébé, laver le bébé) et placez un «X» à celles qui relèvent des loisirs (aller voir les amis, faire du sport). Discutez des activités qu'ils ne pourraient pas faire s'ils avaient un bébé alors qu'ils sont adolescents.

Soulignez que la grossesse est souvent le résultat de jeunes qui ont des rapports sexuels sans avoir réfléchi aux conséquences de cet événement important. Soulignez que les jeunes sont peut-être prêts du point de vue physique à avoir des relations sexuelles, mais qu'ils ne sont pas prêts sur le plan émotionnel. De plus, les jeunes souvent ne sont pas préparés à utiliser une protection contre la grossesse ou les IST.

Contenu de la troisième séance

Que se passe-t-il pendant les rapports sexuels ?

Lors de rapports sexuels, le pénis d'un homme va et vient dans le vagin d'une femme jusqu'à ce qu'il ait une éjaculation du sperme. Les spermatozoïdes de ce sperme nagent dans l'utérus et ensuite, dans les trompes de Fallope, à la recherche d'un ovule à féconder. Lors des rapports sexuels, plusieurs millions de spermatozoïdes sont éjaculés. Certains vivront jusqu'à six jours dans le corps de la femme.

Comment se fait la fécondation ?

Lors du cycle menstruel, l'ovule est libéré d'un ovaire de la femme. L'ovule flotte et descend la trompe de fallope vers l'utérus. Dans les 24 heures pendant lesquelles l'ovule descend lentement la trompe de fallope, il peut rencontrer des spermatozoïdes s'ils sont présents. L'ovule est bien plus grand que chaque spermatozoïde. Un seul spermatozoïde peut pénétrer ou féconder l'ovule. Une fois fécondé, l'ovule se niche dans la muqueuse de l'utérus. Cela prend environ six jours. Une fois bien installé, l'ovule fécondé commence à grandir.

Comment je peux savoir si je suis enceinte ?

Peu après la nidation d'un ovule, des hormones sont sécrétées dans le corps pour prévenir la menstruation et vérifier le développement du fœtus. Ces hormones peuvent être détectées dans les tests du sang et des analyses d'urine de la femme. Un grand nombre de femmes savent qu'elles sont enceintes parce qu'elles n'ont pas leurs règles ou parce qu'elles commencent à remarquer des changements corporels, par exemple, leurs seins gonflent et sont plus sensibles et elles prennent du poids. Le fait de ne pas avoir ses règles n'est pas un signe certain de grossesse.

But du collier

Le collier de connaissance de la fertilité est utilisé pour aider les filles à comprendre le cycle menstruel. Le collier a 32 perles. Chaque perle représente un jour du cycle menstruel.

La *perle rouge* représente le premier jour du cycle menstruel, le jour où les saignements commencent. Les *six perles foncées*

représentent le moment de la menstruation et les quelques jours par la suite. Ce sont des jours inféconds où une femme ne peut pas tomber enceinte, même si elle a des rapports sexuels.

Ces jours sont ensuite suivis par 12 *perles blanches ou claires* qui représentent les jours féconds. Ce sont les jours où une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. Vous remarquerez qu'il y a 12 perles blanches sur ce collier, alors qu'en fait, une femme ne peut tomber enceinte que lors de cinq à six jours pendant chaque cycle. Une femme n'est féconde que pendant 24 heures. Seulement, les spermatozoïdes peuvent rester vivants à l'intérieur du corps de la femme pendant un maximum de six jours et, par conséquent, la femme peut tomber enceinte pendant ces jours. Il y a 12 perles parce que nous ne savons pas exactement quels sont ces jours. Ces 12 perles représentent la période approximative de la fertilité.

Ces perles blanches ou claires sont suivies par 13 *perles foncées*, qui représentent les jours inféconds.

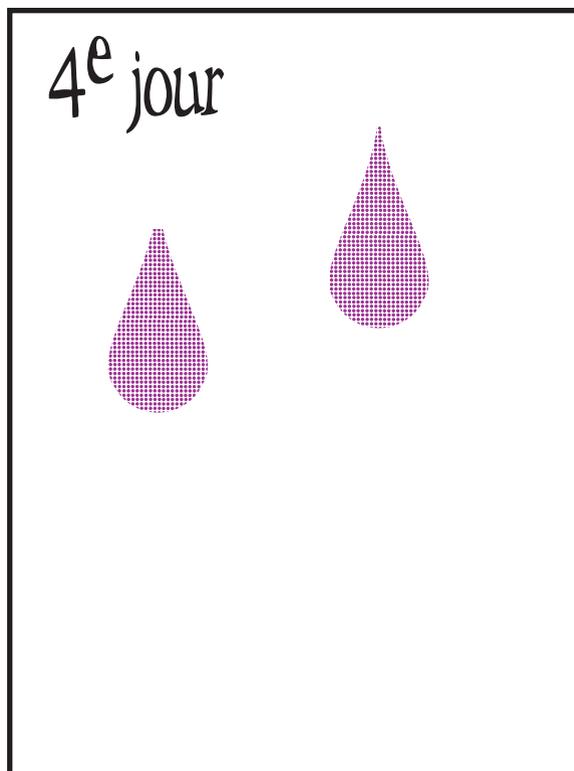
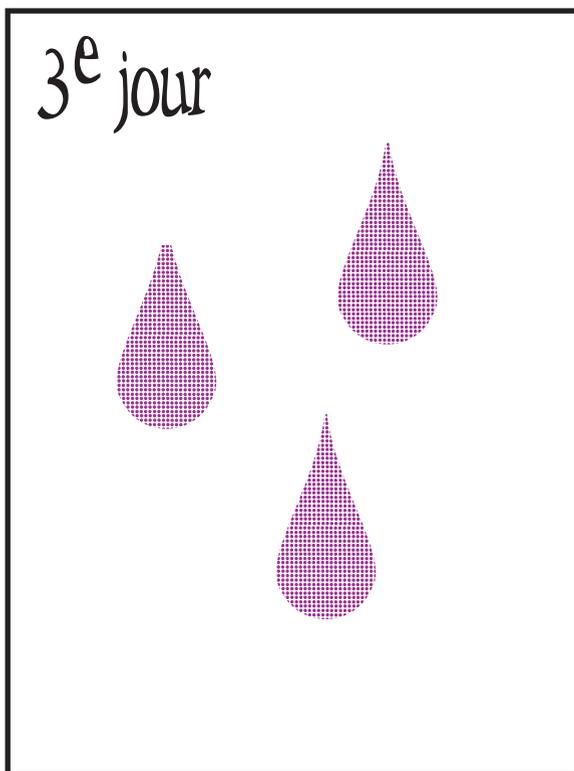
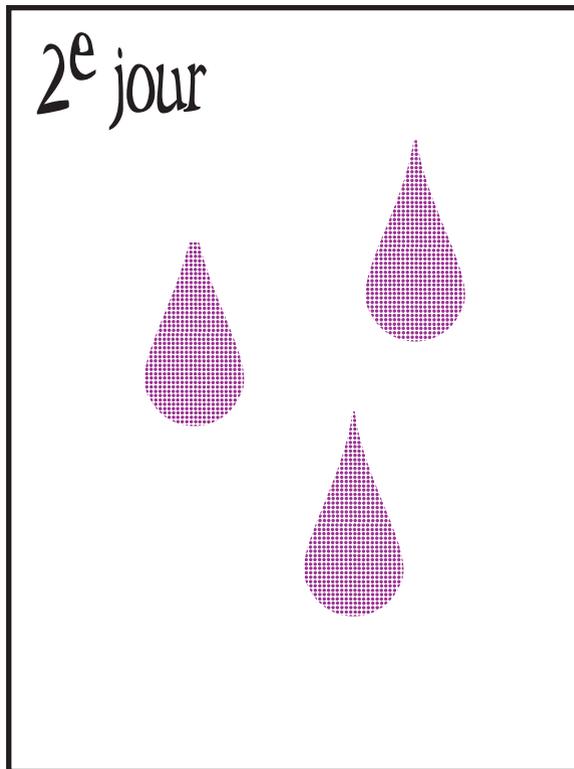
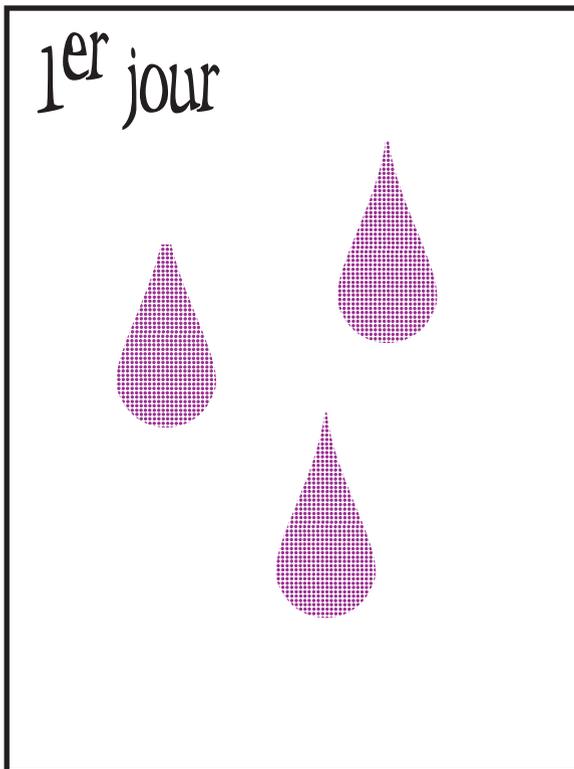
Le collier représente le cycle menstruel de la plupart des femmes. Le cycle de chaque femme est légèrement différent et, par conséquent, le collier ne représente pas le cycle menstruel d'une femme donnée. Par exemple, un cycle peut durer 28 jours plutôt que 32 jours. Les deux sont normaux. Si une femme utilise le collier pour suivre son cycle, elle doit savoir que son cycle suivant commence quand elle a ses règles, même s'il reste plusieurs perles foncées.

Note au facilitateur

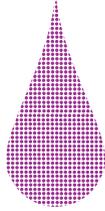
Si une femme veut utiliser le Collier du Cycle™ comme méthode de planification familiale, elle doit obtenir des informations supplémentaires. Elle devrait contacter son prestataire de planification familiale. Le collier de connaissance de la fertilité ou le dessin du collier est différent du Collier du Cycle™ et n'est pas destiné à être utilisé pour la planification familiale.

Fiches d'étude du cycle menstruel

Combiner la fertilité féminine et masculine : Fécondation



5^e jour



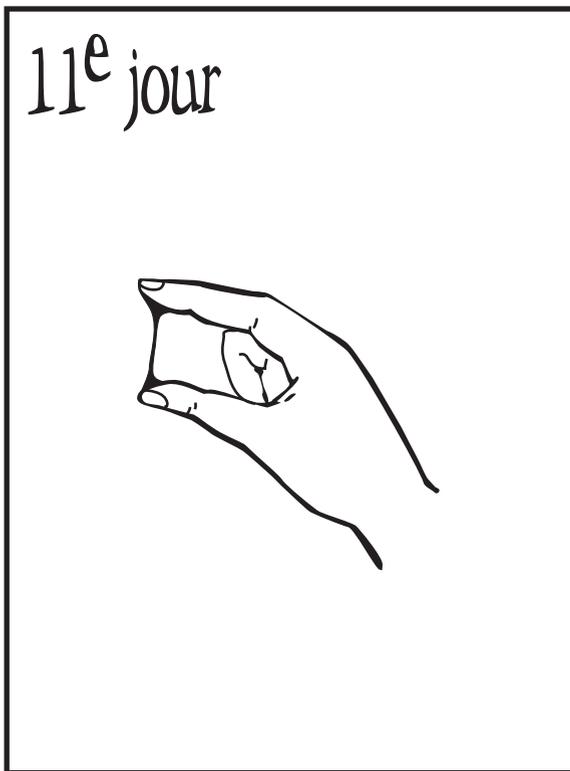
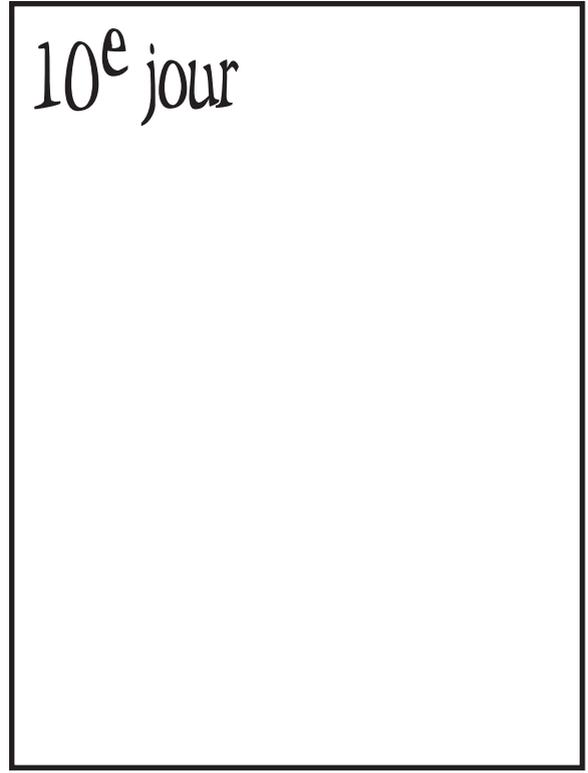
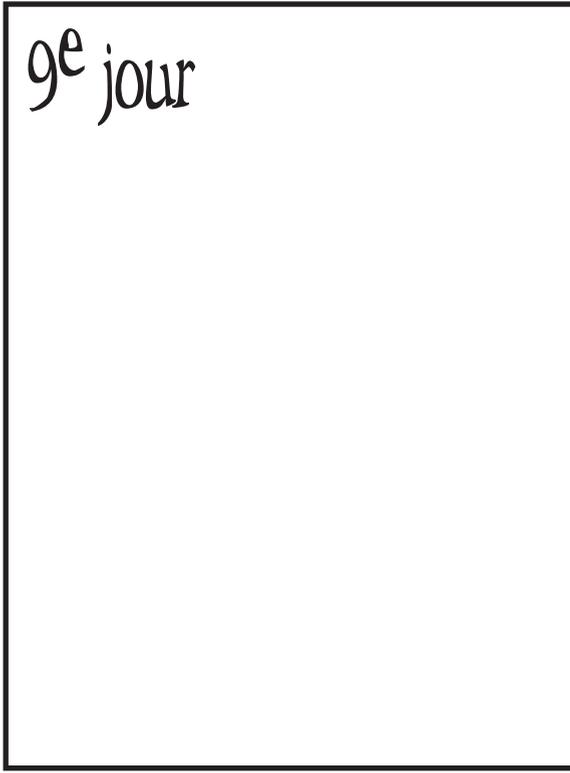
6^e jour

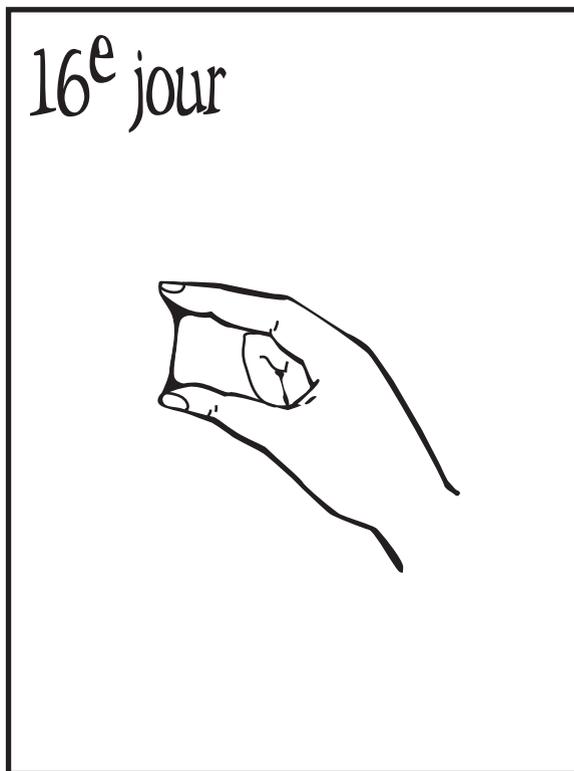
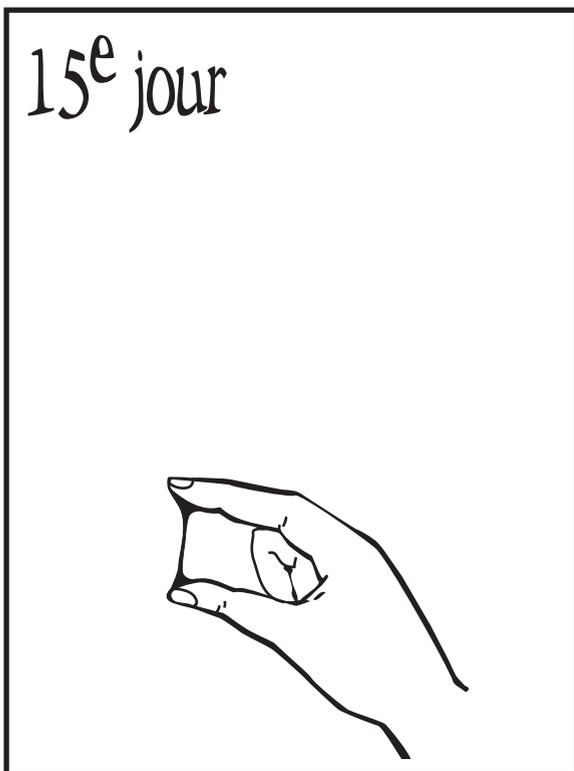
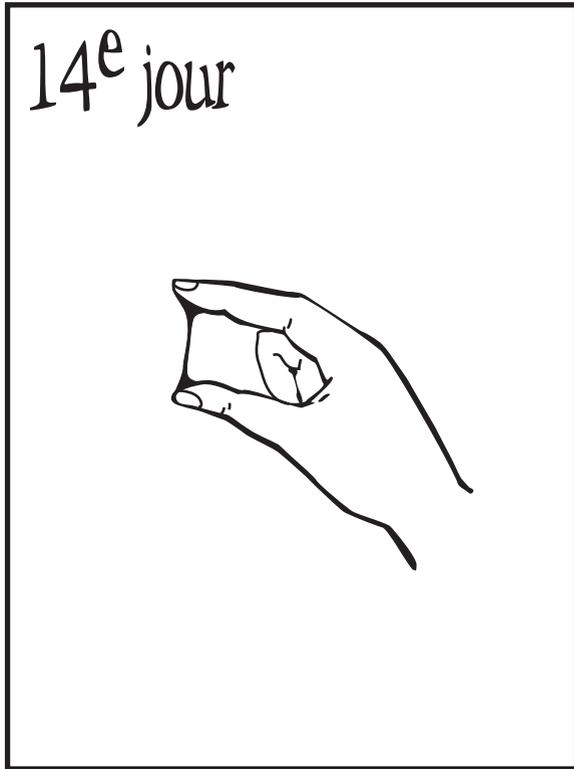
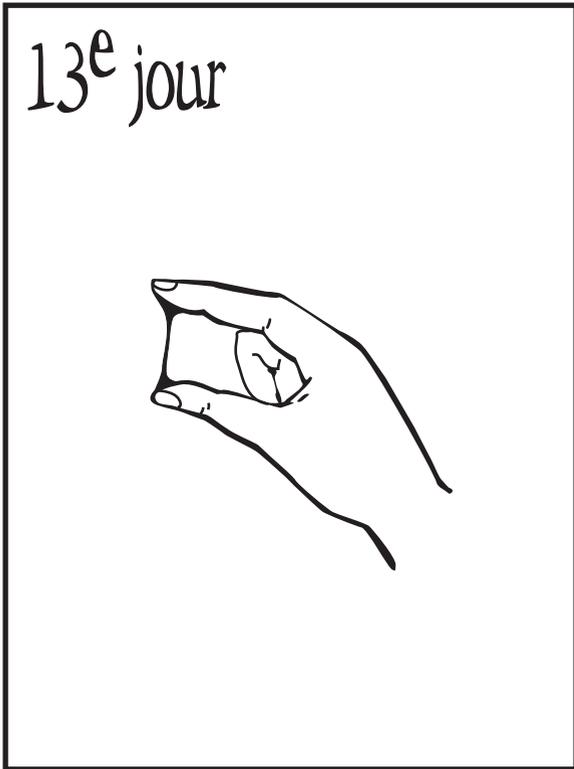


Seance 3

7^e jour

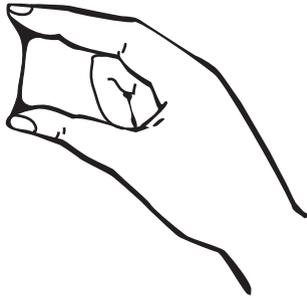
8^e jour





Seance 3

17^e jour



18^e jour

19^e jour

20^e jour

21^e jour

22^e jour

23^e jour

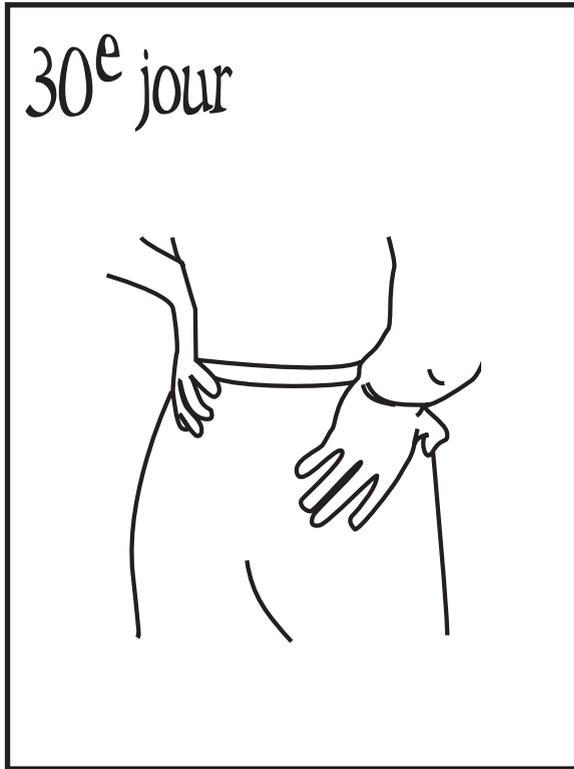
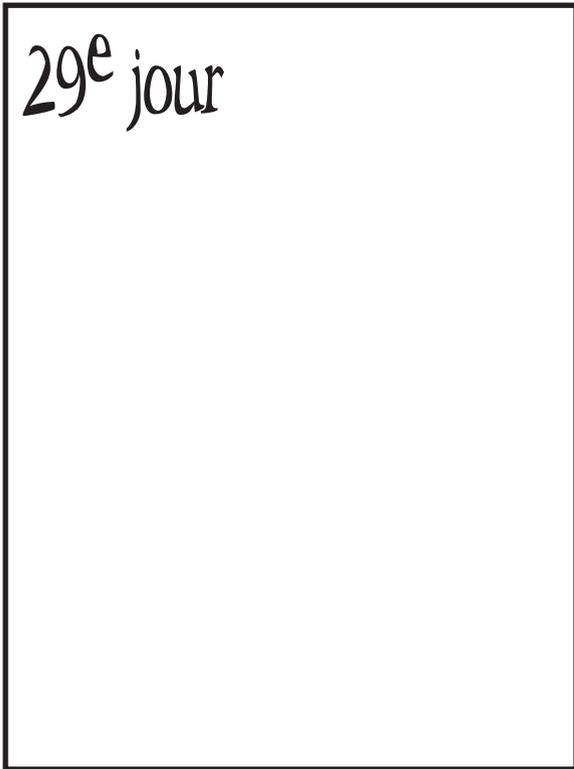
24^e jour

25^e jour

26^e jour

27^e jour

28^e jour

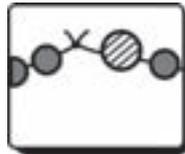
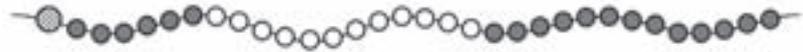


Seance 3

Document à distribuer : «Commet fabriquer le collier de connaissance de la fertilité avec les perles»

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

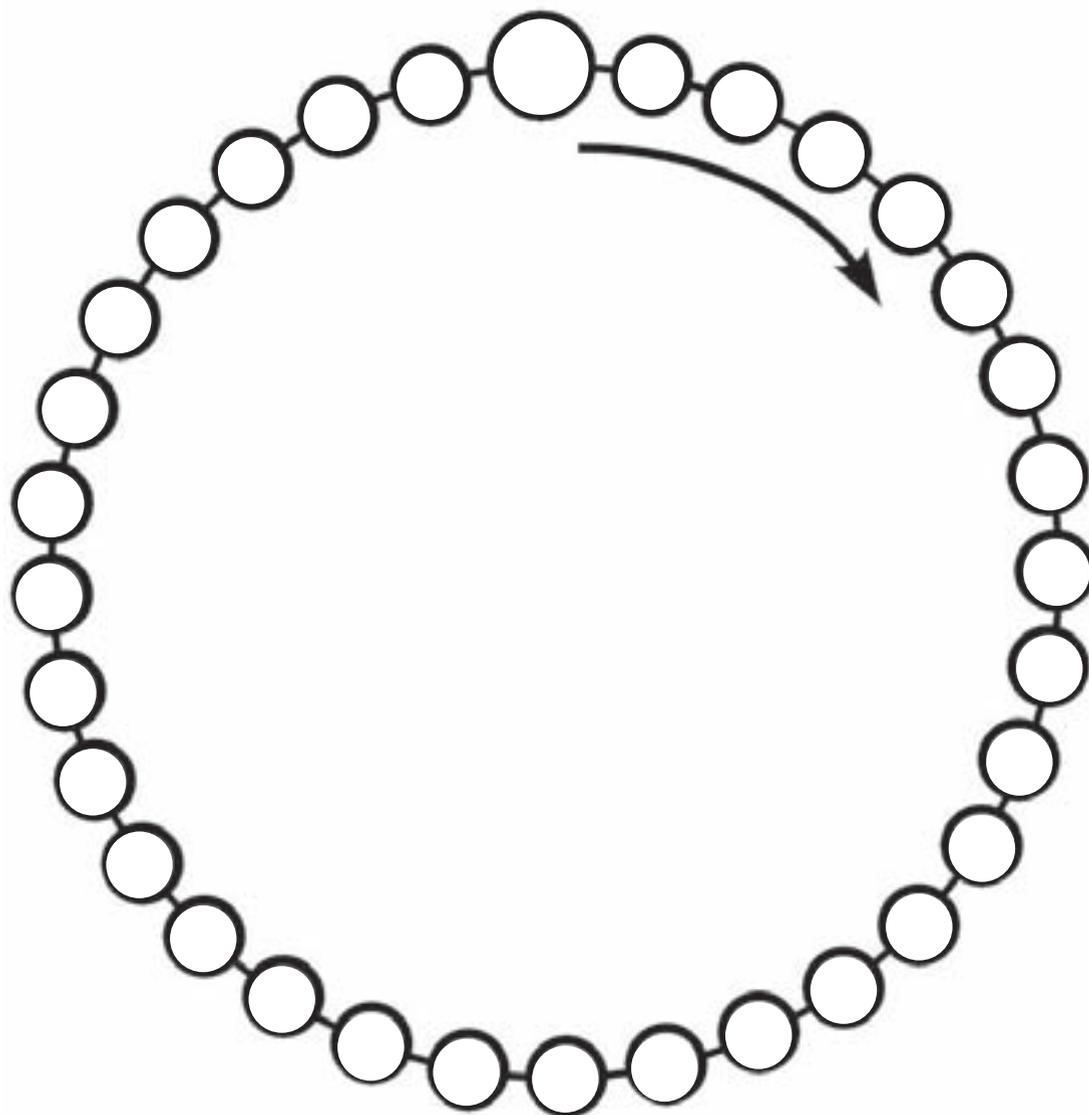
- 1 perle rouge (pour le premier jour des règles)*
- 6 perles foncées (pour les jours inféconds)
- 12 perles blanches ou claires (pour les jours féconds)
- 13 perles foncées (pour les jours inféconds venant plus tard)



Deuxième étape : *attacher ou nouer le collier*

* Ce document étant en blanc et noir, prière de noter que la perle rouge est représentée par une perle rayée tout au long du manuel.

Document à distribuer: «Comment dessiner une version papier du collier de connaissance de la fertilité»



Séance 3

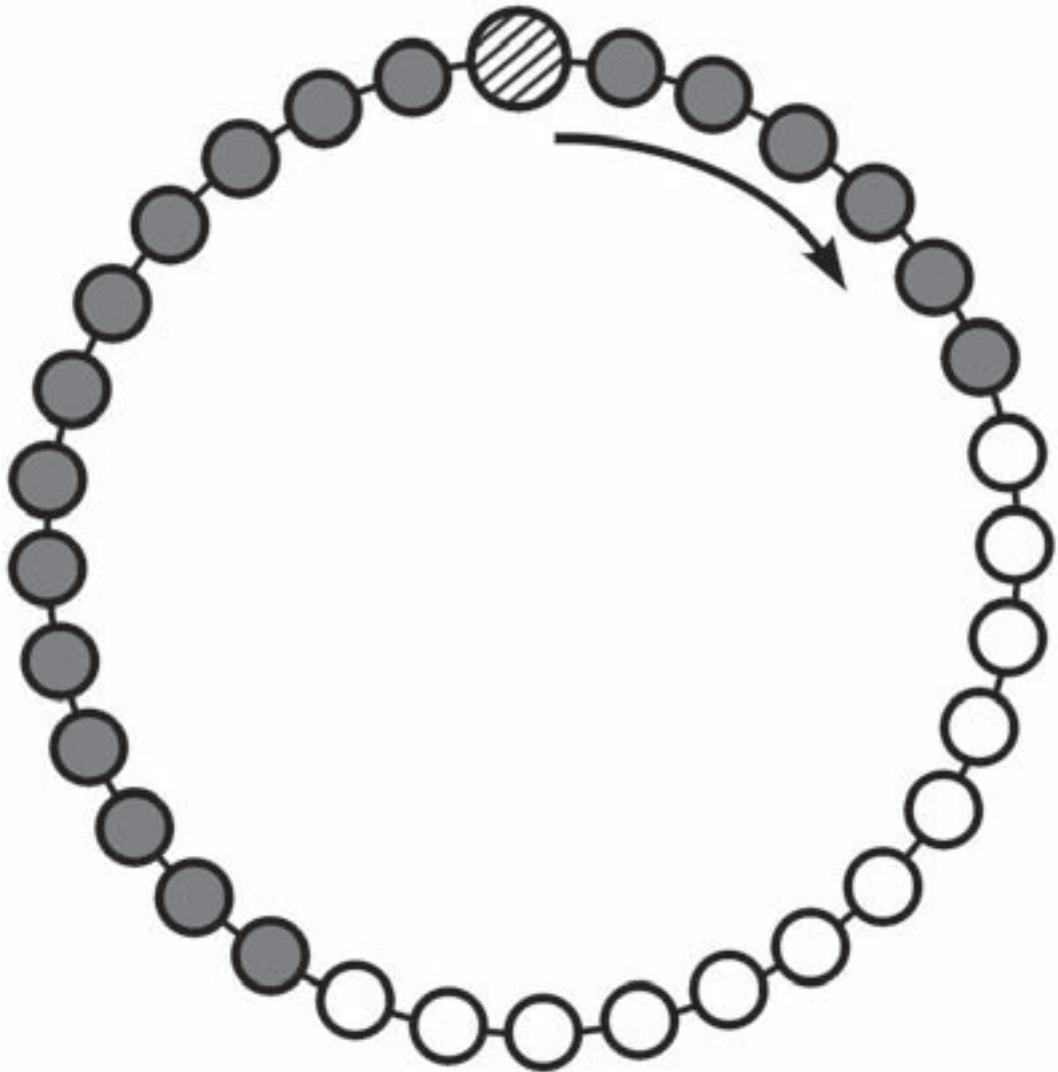
Première étape : dessiner un collier avec 32 perles rondes, tel que montré ci-dessus.

Deuxième étape: colorier les perles dans l'ordre suivant:

- 1 perle rouge (pour le premier jour des règles)
- 6 perles foncées (pour les jours inféconds)
- 12 perles blanches ou claires (pour les jours féconds)
- 13 perles foncées (pour les jours inféconds venant plus tard)

Document à distribuer: «Comment dessiner une version papier du collier de connaissance de la fertilité» –Réponses

Combiner la fertilité féminine et masculine : Fécondation



Document à distribuer :
«Comment utiliser le collier pour suivre le cycle menstruel»

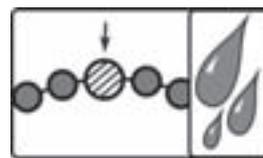
Ce collier représente le cycle menstruel d'une femme ou d'une fille. Chaque perle représente un jour du cycle. Le collier a des perles de différentes couleurs.



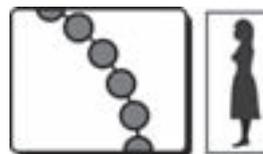
Séance 3

Une femme ou une fille peut fabriquer le collier pour savoir la date à laquelle elle aura ses règles, pour l'aider à suivre son cycle menstruel, et pour comprendre les changements qui se présentent dans son corps pendant le cycle.

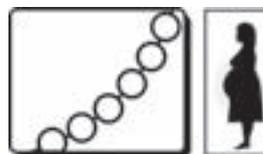
La perle rouge foncée représente le premier jour des règles d'une femme ou d'une fille.



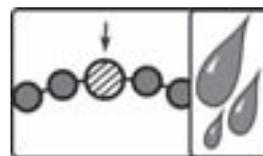
Les perles foncées représentent les jours inféconds. Ces sont les jours où une grossesse est très peu probable.



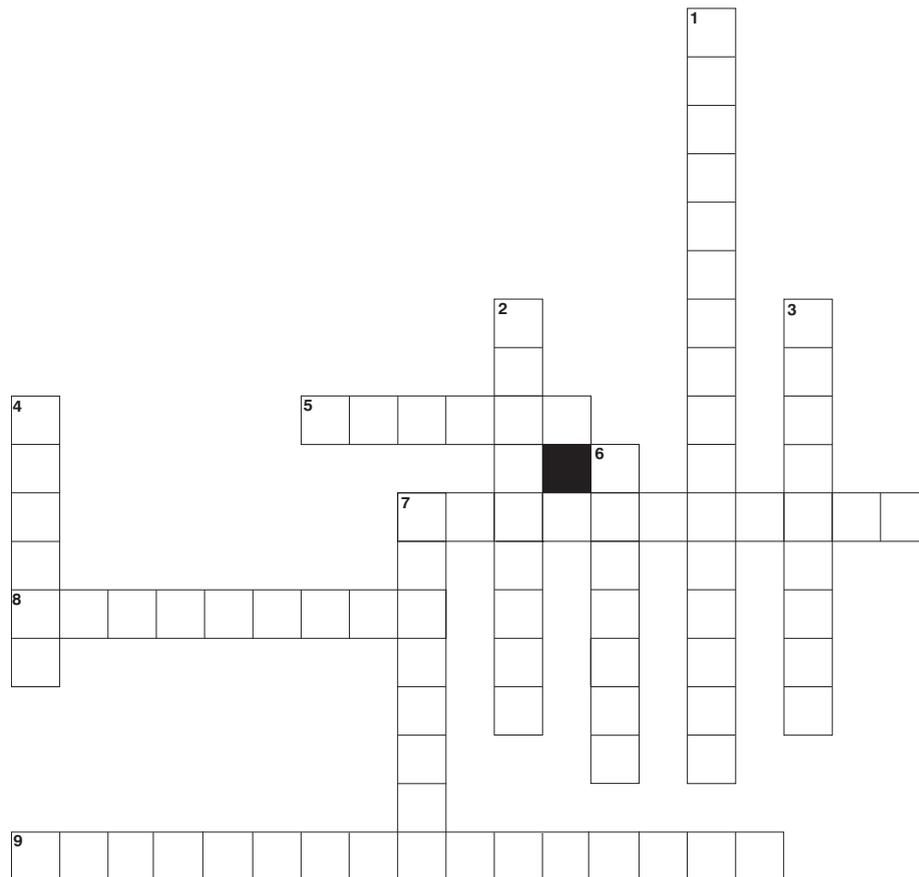
Les perles blanches ou claires représentent les jours féconds. Ce sont les jours où une femme peut tomber enceinte.



Le jour où elle a de nouveau ses règles, un nouveau cycle menstruel a commencé.



Document à distribuer : «Puzzle de mots croisés sur la connaissance de la fertilité»



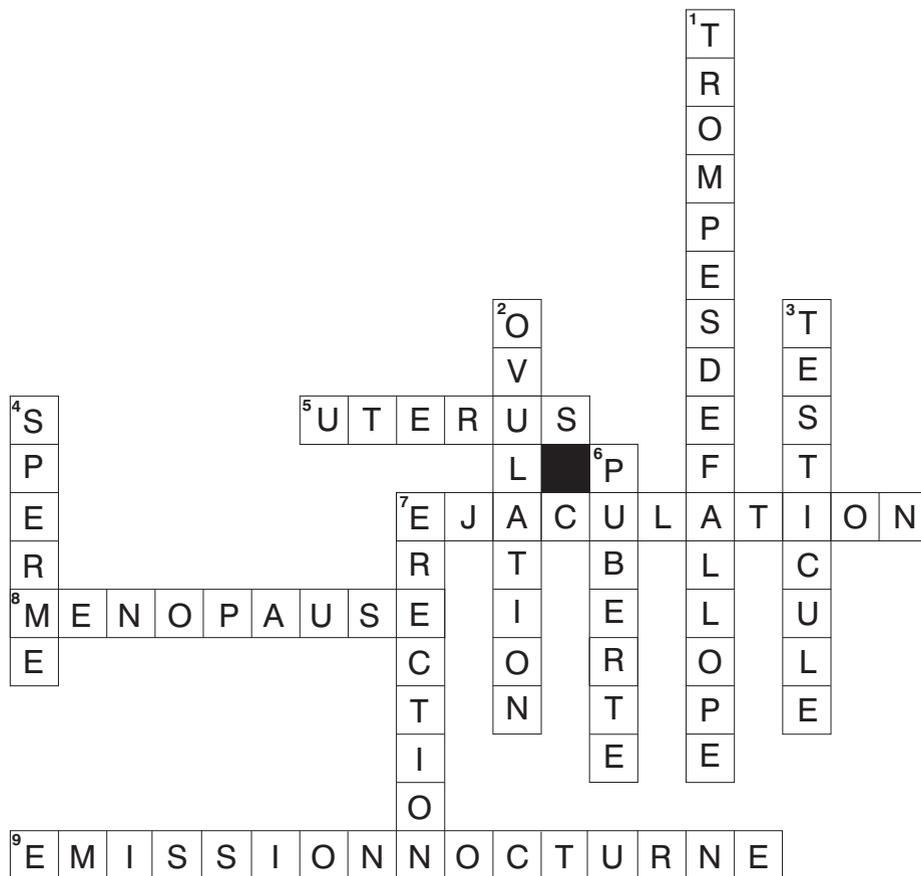
Horizontalement

5. Endroit où se développe un bébé
7. Libération puissante de sperme du pénis
8. Moment dans la vie où se termine la menstruation d'une femme
9. Ejaculation pendant le sommeil (deux mots)

Verticalement

1. Organe génital interne de la femme qui transporte l'ovule des ovaires à l'utérus (trois mots)
2. Libération périodique d'un ovule de l'ovaire
3. Endroit où le sperme est fabriqué
4. Liquide épais qui sort du pénis pendant l'éjaculation
6. Transition vers l'âge adulte
7. Pénis qui devient dur

Document à distribuer : «Puzzle de mots croisés sur la connaissance de la fertilité»— Réponses



Séance 3

Horizontalement

5. UTERUS
7. EJACULATION
8. MENOPAUSE
9. EMISSION NOCTURNE

Verticalement

1. TROMPES DE FALLOPE
2. OVULATION
3. TESTICULE
4. SPERME
6. PUBERTE
7. ERECTION

Quatrième séance

Préoccupations à propos de ma fertilité : discussions en groupe de filles et de garçons

Objectifs

A la fin de la séance, les garçons seront en mesure de :

1. Dissiper trois préoccupations à propos de la fertilité masculine.

A la fin de la séance, les filles seront en mesure de :

1. Dissiper trois préoccupations à propos de la fertilité féminine.



Matériel nécessaire

- Morceaux de papier ou fiches

Avant de commencer

- Lisez attentivement tout le **Contenu de la première séance** (pages 26-28), de la **Deuxième Séance** (pages 44-54) et de la **troisième séance** (pages 80-95).
- Lisez chaque étape de la séance. Songez à la manière dont vous allez exécuter chaque étape et ce que vous allez ajouter à chaque séance.
- Décidez de la manière dont vous allez enseigner la Deuxième étape.
- Lisez attentivement les notes au facilitateur sur la masturbation aux pages 102-103 et 109.
- Il n'existe aucune preuve médicale qui montre que la masturbation est «mauvaise» et, pourtant, il existe de nombreux mythes qui disent qu'elle est nuisible pour le corps ou l'esprit. A cause de ces mythes, bien des personnes se sentent très angoissées ou coupables en

ce qui concerne la masturbation et sont préoccupées des conséquences de la stimulation de leurs propres organes génitaux. En effet, la masturbation est découragée ou même interdite dans certaines cultures, sociétés et religions. Votre propre société peut avoir des tabous sur cette question. Tout en gardant ces remarques à l'esprit, vous pouvez décider comment vous allez enseigner la Deuxième étape. Il faut au moins définir ce qu'est la masturbation et démystifier toute croyance à propos du sujet qui n'est pas un fait médical.

- Répartissez les participants en deux groupes.
- Pour cette leçon, les garçons et les filles seront séparés. Il vaudrait mieux qu'un homme travaille avec les garçons et qu'une femme travaille avec les filles.
- Indiquez au grand groupe à l'avance que les séances sont séparées. Dites-leur que vous voulez leur donner l'occasion d'être seul avec un adulte du même sexe s'ils ont des questions qu'ils seraient gênés de discuter devant le groupe entier. Remarquez par ailleurs qu'il est tout à fait convenable pour les garçons et les filles de discuter ensemble de la puberté ou de la sexualité. Seulement, à leur âge, ils souhaitent être seuls avec des membres du même sexe et c'est aussi bien ainsi.
- Présentez l'activité avant de séparer les participants en disant, «Aujourd'hui, les filles seront avec Mme _____ et les garçons avec M. _____. Les filles recevront des informations supplémentaires sur la menstruation et les garçons des informations supplémentaires sur les émissions nocturnes. Les deux groupes recevront également plus d'information sur leur corps.»



Durée

Activités pour les garçons	Activités pour les filles	Minutes
Première étape: répondre aux préoccupations à propos de la fertilité masculine	Première étape: répondre aux préoccupations à propos de la fertilité féminine	45
Deuxième étape: je me sens bien dans mon corps	Deuxième étape: je me sens bien dans mon corps	10
	MINUTES AU TOTAL	55

ACTIVITÉS POUR LES GARÇONS

Première étape : Traiter les préoccupations à propos de la fertilité masculine

Discussion dans le groupe masculin (45 minutes)

Lisez chacune des phrases suivantes. Dites-leur qu'elles viennent de garçons typiques de leur âge :

«Ma première émission nocturne a été un véritable choc pour moi, car je n'avais aucune idée de ce que cela pouvait être. Ensuite, mon frère m'a expliqué.»

«Je ne savais pas ce qu'était une érection. J'ai été bouleversé et je me sentais très timide avec mes parents et mes amis. J'ai même prié et demandé à Dieu de faire partir cette chose. J'ai réalisé par la suite que cela faisait partie de la vie.»

«Je me sentais tellement déprimé et tellement embarrassé par ces émissions nocturnes.»

«Mon père m'avait dit que cela allait arriver, mais je ne pouvais pas réaliser que je n'avais aucun contrôle sur ces choses.»

Demandez aux participants s'ils peuvent faire le rapprochement ou se sentir concernés par ce que disent ces garçons. La plupart des garçons ressentent les mêmes préoccupations et c'est la raison pour laquelle on donne à chaque groupe un moment privilégié pour poser des questions.

Dites aux participants qu'ils peuvent inscrire leurs questions concernant la puberté sur des feuilles de papier ou des fiches. Ces questions peuvent concerner le contenu des séances précédentes ou d'autres choses à propos de la puberté et de la connaissance de la fertilité. Ramassez les morceaux de papier ou les fiches et ensuite, lisez à voix haute chaque question. Il est important de ne pas identifier le participant qui a écrit la question. Après chaque question, demandez au groupe s'il connaît la réponse. Si personne ne répond, donnez la réponse.

Note au facilitateur

Comme vous le savez des autres séances, les **Questions et réponses possibles** sont facultatives. Si les participants posent des questions, vous avez les réponses que vous pouvez leur donner. *La quatrième séance est différente.* Même si les participants ne posent pas de questions, vous pouvez essayer, en fonction du temps que vous avez, de soulever ces questions au sein du groupe. Ce sont des questions que se posent couramment les jeunes et il serait bon que les participants connaissent les réponses.

Essayez de garder la discussion vivante mais gardez à l'esprit que les garçons peuvent être gênés et timides.

Note au facilitateur

Bien qu'il n'existe pas de question ci-dessous se rapportant à l'abus sexuel de l'enfant, c'est une question qui peut être soulevée par vos participants – certains ont peut-être même été les victimes d'abus sexuels, de violence physique ou sexuelle (inceste) ou d'agressions sexuelles. Aussi, devez-vous faire preuve d'une grande sensibilité à ce problème et faire remarquer aux participants que personne ne mérite d'être la victime d'une violence physique ou sexuelle et que ce n'est pas leur faute s'ils sont de telles victimes. Les jeunes se blâment souvent eux-mêmes s'ils ont été les victimes d'une agression sexuelle et, par conséquent, ils ont encore davantage peur d'en parler à quelqu'un. Un adulte auquel ils font confiance, par exemple, un parent, un prestataire de soins, un enseignant ou un dirigeant religieux peut les aider. Tous ceux qui ont été les victimes de mauvais traitements, d'abus sexuels, d'inceste ou d'agression sexuelle ou qui pensent qu'un jeune a été la victime d'une telle violence doivent en parler à quelqu'un et obtenir de l'aide aussi rapidement que possible. Voici les personnes qui peuvent apporter une assistance : prestataire de soins, directeur de l'école, enseignant, centre social féminin, dirigeant religieux, police, avocat, etc.

Q. Est-ce que les garçons ont des règles ?

R. Les garçons n'ont pas de règles parce qu'ils ont un système reproductif différent de celui des filles. Les règles viennent du détachement de la muqueuse utérine –

l'endroit où se développe le fœtus pendant une grossesse. Seules les femmes ont un utérus et donc, seules les femmes peuvent avoir des règles.

Q. Est-ce que les hommes arrêtent d'avoir des éjaculations quand ils deviennent plus âgés ?

R. Quand un homme devient plus âgé, peut-être à 60 ans ou plus tard, il peut avoir moins de spermatozoïdes. Mais si un homme est en bonne santé, il devrait être en mesure d'avoir des éjaculations toute sa vie.

Q. Est-ce que le sperme et l'urine quittent le corps en même temps ?

R. Certains garçons sont préoccupés sur ce point car le même passage est utilisé pour l'évacuation de l'urine et du sperme. Une valve à la base de l'urètre fait qu'il est impossible que l'urine et le sperme se déplacent en même temps dans ce tube.

Q. Quelle est la bonne longueur d'un pénis ?

R. Le pénis moyen mesure de 11 à 18 centimètres quand il est en érection. Il n'existe pas de taille, forme ou durée standard. Certains sont gros et courts. D'autres sont longs et fins. Rien ne veut dire qu'un pénis plus gros est un meilleur pénis.

Q. Est-il normal d'avoir un testicule qui pend plus bas que l'autre ?

R. Oui. Les testicules de la plupart des hommes pendent de manière inégale.

Q. Est-ce que c'est normal que le pénis soit courbé ?

R. En effet, il est normal d'avoir un pénis légèrement courbé. Il se remet droit pendant l'érection.

Q. Quelles sont ces petites bosses à la pointe du pénis ?

R. Ce sont des glandes qui produisent une substance crémeuse et blanchâtre. Cette substance aide la peau à glisser sur les glandes. Mais si cette substance s'accumule en dessous du prépuce, elle est cause de mauvaises odeurs ou d'infection. Il est important de garder très propre l'endroit sous le prépuce.

Q. Comment est-ce qu'on peut empêcher d'avoir une érection en public ?

R. C'est normal. Même si vous trouvez que c'est embarrassant, essayez de vous rappeler que la plupart des gens ne remarqueront pas l'érection à moins que vous n'attiriez l'attention.

Q. Est-ce que les émissions nocturnes ou l'éjaculation font perdre à un garçon tout son sperme ?

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

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

R. C'est votre corps et personne ne devrait le toucher d'une manière qui vous met mal à l'aise. Vous avez le droit de demander à cette personne d'arrêter de vous toucher si cela ne vous plaît pas. Si cela vous arrive, rappelez-vous que ce n'est pas votre faute et que vous devriez en parler à un adulte pour lui demander de l'aide et en parler à autant de personnes que nécessaire jusqu'à ce que quelqu'un prenne des mesures.

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

R. Les rapports sexuels doivent relever d'un acte agréable et consensuel entre deux personnes. Un homme ou une femme ne devrait jamais forcer l'autre à avoir des relations sexuelles ou à faire quelque chose avec son corps qu'il ou elle ne souhaite pas faire. Une personne doit donner sa permission avant qu'une autre ne la touche. Dans une situation où quelqu'un touche une autre personne sans sa permission, cette personne doit chercher de l'aide immédiatement.

Deuxième étape : Je me sens bien dans mon corps

Exercice en groupe (10 minutes)

Demandez au groupe de réfléchir à une activité ou une chose qu'ils aiment bien faire. Demandez-leur ce qu'ils ressentent en faisant ou en mangeant cette chose. Demandez-leur de décrire les sentiments de plaisir qu'ils connaissent. Demandez-leur s'ils ont déjà entendu parler de ce sentiment de plaisir que l'on peut avoir en touchant son propre corps. Demandez-leur s'il y a un mot pour cela. S'ils mentionnent la masturbation, décrivez brièvement ce que c'est et pourquoi cela arrive, en insistant sur le fait que les professionnels de la santé disent que c'est une chose tout à fait normale, mais que certaines cultures et religions sont contre. Encouragez le groupe à dire ce qu'il a entendu à propos de la masturbation. Mentionnez les mythes suivants ainsi que d'autres qui peuvent exister dans votre communauté, mais soulignez que ce ne sont que des mythes ou croyances non-fondées.

- La masturbation vous rend fou.
- La masturbation fait pousser des poils sur les paumes des mains, des boutons sur la figure ou alors, vous pouvez devenir aveugle.
- La masturbation vous rend pâle et utilise tout le sperme d'un garçon.
- La masturbation vous rend faible et fait qu'il est impossible pour un homme d'être le père d'un enfant.
- La masturbation vous fait perdre votre désir pour le sexe opposé.
- Les filles qui se masturbent sont des obsédées sexuelles.

Note au facilitateur

Discutez des mythes entourant la masturbation pour que le thème semble moins personnel. Probablement qu'il existe des mythes différents entourant la masturbation dans votre culture. Adaptez cet exercice pour inclure tout mythe qui existe dans votre société.

Après l'exercice, expliquez aux participants ce qu'est la masturbation. La masturbation consiste à frotter, toucher ou stimuler les organes sexuels – pénis, vagin et seins – pour avoir du plaisir ou exprimer un
(suite à la page suivante)

(suite de la page précédente)

sentiment sexuel. Les femmes et les hommes peuvent libérer des émotions sexuelles et avoir du plaisir en se masturbant. Les garçons peuvent se caresser le pénis jusqu'à ce qu'ils aient une érection. Les vagins des filles deviennent humides ou ont comme une sensation de picotement une fois stimulés et elles auront un orgasme.

Un grand nombre de personnes, les hommes comme les femmes, se masturbent un moment donné de leur vie. Il n'existe aucun fait scientifique qui indique que cela nuit au corps ou à l'esprit. La masturbation ne devient un problème médical que si elle ne permet plus à une personne de fonctionner correctement ou si c'est fait en public. Toutefois, il existe de nombreuses barrières religieuses et culturelles à la masturbation. La décision de le faire ou non relève d'une décision personnelle.

Insistez sur les aspects suivants :

- La masturbation est souvent la première manière dont une personne prend connaissance du plaisir sexuel.
- Un grand nombre de garçons et de filles commencent à se masturber pour éprouver le plaisir sexuel pendant la puberté.
- Certains garçons et certaines filles ne se masturbent jamais.
- La masturbation n'est pas nuisible ni physiquement ni mentalement.
- Certaines cultures et religions sont contre la masturbation. Si vous avez des questions à propos de la position de votre religion, parlez-en avec votre dirigeant religieux.

Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. Indiquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps et que vous êtes fier d'eux parce qu'ils ont participé et partagé entre eux.

ACTIVITÉS POUR LES FILLES

Première étape : Traiter les préoccupations à propos de la fertilité féminine

Discussion dans le groupe féminin (45 minutes)

Lisez chacune des phrases suivantes. Dites-leur qu'elles viennent de filles typiques de leur âge :

«Mes règles ont été un véritable choc pour moi, car je n'avais aucune idée de ce que cela pouvait être. Ensuite,

ma mère m'a expliqué pourquoi je devais traverser cette étape.»

«Je ne savais pas ce qu'étaient les règles. J'ai été bouleversée et je me sentais très timide avec mes parents et mes amies. J'ai même prié et demandé à Dieu de les faire partir. J'ai réalisé par la suite que cela faisait partie de la vie.»

«Je ne savais pas ce qui m'arrivait. On ne m'avait informé de rien.»

«J'ai été heureuse quand j'ai eu mes règles car je savais que cela signifiait que j'étais en train de devenir une femme.»

Demandez aux participantes si elles peuvent faire le rapprochement ou se sentir concernées par ce que disent ces filles. La plupart des filles ressentent la même chose et c'est la raison pour laquelle les participantes ont ce moment spécial pour poser des questions.

Dites aux participantes qu'elles peuvent écrire leurs questions concernant la puberté sur des feuilles de papier ou des fiches. Ces questions peuvent concerner le contenu des séances précédentes ou d'autres choses à propos de la puberté et de la connaissance de la fertilité. Ramassez les morceaux de papier ou les fiches et ensuite, lisez à voix haute chaque question. Il est important de ne pas identifier la participante qui a écrit la question. Après chaque question, demandez au groupe s'il connaît la réponse. Si personne ne répond, donnez la réponse.

Note au facilitateur

Expliquez que la plupart des filles se demandent ce qu'elles vont ressentir lorsqu'elles auront pour la première fois leurs règles. Indiquez qu'il est utile de songer à ces situations et de prévoir ce que l'on va faire. Insistez sur le fait que, même si elles ont déjà leurs règles, cet exercice peut être utile parce qu'elles ne savent peut-être pas tout ce qu'elles doivent savoir.

Note au facilitateur

Comme vous le savez des autres séances, les **Questions et réponses possibles** sont facultatives. Si les participantes posent des questions, vous avez les réponses que vous pouvez leur donner. *La quatrième séance est différente.* Même si les participantes ne posent pas de questions, vous pouvez essayer, en fonction du temps que vous avez, de soulever ces questions au sein du groupe. Ce sont des questions que se posent couramment les jeunes et il serait bon que les participantes connaissent les réponses.

Essayez de garder la discussion animée mais gardez à l'esprit que les filles peuvent être gênées et timides.

Note au facilitateur

Bien qu'il n'y ait pas de question ci-dessous se rapportant à l'abus sexuel de l'enfant, c'est une question qui peut être soulevée par vos participantes – certaines ont peut-être même été les victimes d'abus sexuels, de violence physique ou sexuelle (inceste) ou d'agressions sexuelles. Aussi, devez-vous faire preuve d'une grande sensibilité à ce problème et faire remarquer aux participantes que personne ne mérite d'être la victime d'une violence physique ou sexuelle et que ce n'est pas leur faute s'ils sont de telles victimes. Les jeunes se blâment souvent eux-mêmes s'ils ont été les victimes d'une agression sexuelle et, par conséquent, ils ont encore davantage peur d'en parler à quelqu'un. Un adulte auquel ils font confiance, par exemple, un parent, un prestataire de soins, un enseignant ou un dirigeant religieux peut les aider. Tous ceux qui ont été les victimes de mauvais traitements, d'abus sexuels, d'inceste ou d'agression sexuelle ou qui pensent qu'un jeune a été la victime d'une telle violence doivent en parler à quelqu'un et obtenir de l'aide aussi rapidement que possible. Voici les personnes qui peuvent apporter une assistance : prestataire de soins, directeur de l'école, enseignant, centre social féminin, dirigeant religieux, police, avocat, etc.

Q. Comment une fille sait-elle quand elle aura ses règles ?

R. Personne ne peut être sûr exactement quand cela va arriver. La plupart des filles ont leurs règles entre l'âge de 12 et 16 ans. La moyenne, c'est 12 ou 13 ans. La meilleure manière pour une fille de le savoir est d'observer les signes des poils sous les bras et une perte blanchâtre du vagin qui sont des signes montrant qu'elle aura probablement ses règles sous peu.

Q. Que se passe-t-il si une fille n'a jamais ses règles ?

R. Les règles vont commencer tôt ou tard. Par contre, si une fille arrive à l'âge de 16 ans et n'a toujours pas eu ses règles, elle devrait consulter un prestataire de soins.

Q. Pourquoi les règles sont-elles douloureuses ?

R. Lors des règles, l'utérus se contracte, se resserre et se relâche pour que le flux menstruel s'écoule du corps. Certaines filles et femmes ont des crampes plus prononcées que d'autres. Vous pouvez prendre certains médicaments pour diminuer la douleur, faire de l'exercice ou encore prendre un bain chaud ou mettre une compresse chaude.

Q. Est-ce qu'on peut dire quand une fille a ses règles ?

R. Non. A moins qu'elle n'en parle, c'est une affaire privée. La première fois qu'elle a ses règles, elle devrait en parler à sa mère, à son père, ou à un autre adulte auquel elle fait confiance. Ainsi, elle aura quelqu'un qui pourra répondre aux questions qu'elle peut avoir.

Q. Y a-t-il certains aliments qu'il ne faut pas manger lorsqu'on a ses règles ?

R. Non. L'idée selon laquelle certains aliments ne devraient pas être mangés à ce moment-là relève d'un mythe.

Q. Pourquoi les règles sont-elles irrégulières ?

R. Une fois qu'une fille commence à avoir ses règles, il faudra probablement deux ans ou plus pour que le cycle menstruel devienne régulier. Pendant ce temps, les niveaux d'hormones changent et l'ovulation ne se fait pas forcément de manière régulière. Aussi, l'intervalle entre les règles, le volume du flux menstruel et la durée des règles varient-ils nettement d'un cycle à l'autre. Les filles sont parfois préoccupées par ces changements dans leurs cycles. Par exemple, elles se demandent pourquoi elles n'ont plus leurs règles pendant deux à trois mois. Une telle variation est normale.

Q. Est-ce qu'une vierge peut utiliser des tampons ?

R. Oui. Une fille vierge est simplement quelqu'un qui n'a

pas eu de rapports sexuels. Le vagin est une ouverture qui laisse s'écouler le sang chaque mois et cette même ouverture peut contenir un tampon à l'intérieur.

Q. Pourquoi est-ce que ma sœur et moi, nous avons nos règles au même moment chaque mois ?

R. La chose n'est pas vraiment comprise et pourtant, il arrive souvent que des femmes qui vivent ensemble aient leurs règles en même temps. Des sœurs, mères, filles et amies proches peuvent avoir leurs règles plus ou moins au même moment si elles vivent ensemble.

Q. J'ai peur à l'idée d'avoir mes règles. Est-ce que cela fait mal ?

R. Le processus de la menstruation lui-même n'est pas douloureux. Mais comme nous l'avons dit, certaines femmes ont des crampes ou d'autres symptômes avant les règles ou au début des règles. Une femme ne devrait pas avoir peur d'avoir ses règles. C'est une chose entièrement normale.

Q. Qu'est-ce que je fais lorsque j'ai mes règles pour la première fois ?

R. Si vous êtes au courant de la menstruation avant que cela n'arrive pour la première fois, vous serez mieux prête à faire face à cette situation sans crainte ou gêne. Si cela vient sans que vous l'ayez prévu, ne paniquez pas. Vos enseignants, les membres de votre famille et les dirigeants des jeunes peuvent généralement vous fournir des directions concernant les protections à utiliser pour ne pas laisser s'écouler le flux menstruel.

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

R. C'est votre corps et personne ne devrait le toucher d'une manière qui vous met mal à l'aise. Vous avez le droit de demander à cette personne d'arrêter de vous toucher si cela ne vous plaît pas. Si cela vous arrive, rappelez-vous que ce n'est pas votre faute et que vous devriez en parler à un adulte pour lui demander de l'aide et en parler à autant de personnes que nécessaire jusqu'à ce que quelqu'un prenne des mesures.

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

R. Les rapports sexuels doivent relever d'un acte agréable et consensuel entre deux personnes. Un homme ou une femme ne devrait jamais forcer l'autre à avoir des relations sexuelles ou à faire quelque chose avec son corps qu'il ou elle ne souhaite pas faire. Une personne doit donner sa permission avant qu'une autre ne la touche. Dans une situation où quelqu'un touche une autre personne sans sa permission, cette personne doit chercher de l'aide immédiatement.

Deuxième étape : Je me sens bien dans mon corps

Exercice en groupe (10 minutes)

Demandez au groupe de réfléchir à une activité ou une chose qu'ils aiment bien faire. Demandez-leur ce qu'ils ressentent en faisant ou en mangeant cette chose. Demandez-leur de décrire les sentiments de plaisir qu'ils connaissent. Demandez-leur s'ils ont déjà entendu parler de ce sentiment de plaisir que l'on peut avoir en touchant son propre corps. Demandez-leur s'il y a un mot pour cela. S'ils mentionnent la masturbation, décrivez brièvement ce que c'est et pourquoi cela arrive, en insistant sur le fait que les professionnels de la santé disent que c'est une chose tout à fait normale, mais que certaines cultures et religions sont contre. Encouragez le groupe à dire ce qu'il a entendu à propos de la masturbation. Mentionnez les mythes suivants ainsi que d'autres qui peuvent exister dans votre communauté.

- La masturbation vous rend fou.
- La masturbation fait pousser des poils sur les paumes des mains, des boutons sur la figure ou alors, vous pouvez devenir aveugle.
- La masturbation vous rend pâle et utilise tout le sperme d'un garçon.
- La masturbation vous rend faible et fait qu'il est impossible pour un homme d'être le père d'un enfant.
- La masturbation vous fait perdre votre désir pour le sexe opposé.
- Les filles qui se masturbent sont des obsédées sexuelles.

Note au facilitateur

Discutez des mythes entourant la masturbation pour que le thème semble moins personnel. Probablement qu'il existe des mythes différents entourant la masturbation dans votre culture. Adaptez cet exercice pour inclure tout mythe qui existe dans votre société.

Après l'exercice, expliquez aux participants ce qu'est la masturbation. La masturbation consiste à frotter, toucher ou stimuler les organes sexuels – pénis, vagin et seins – pour avoir du plaisir ou exprimer un sentiment sexuel. Les femmes et les hommes peuvent libérer les sentiments sexuels et avoir du plaisir sexuel en se masturbant. Les garçons peuvent se caresser le pénis jusqu'à ce qu'ils aient une éjaculation. Le vagin des filles deviendra humide avec une sensation de picotement une fois qu'il est stimulé et elles auront un orgasme.

Un grand nombre de personnes se masturbe, les hommes comme les femmes, à un moment donné pendant leur vie. Il n'existe aucun fait scientifique qui indique que cette action nuit au corps ou à l'esprit. La masturbation ne devient un problème médical que si elle ne permet plus à une personne de fonctionner correctement ou si c'est fait en public. Toutefois, il existe de nombreuses barrières religieuses et culturelles à la masturbation. La décision de le faire ou non relève d'une décision personnelle.

Insistez sur les aspects suivants :

- La masturbation est souvent la première manière dont une personne prend connaissance du plaisir sexuel.
- Un grand nombre de garçons et de filles commencent à se masturber pour éprouver le plaisir sexuel pendant la puberté.
- Certains garçons et certaines filles ne se masturbent jamais.
- La masturbation n'est pas nuisible, ni physiquement ni mentalement.
- Certaines cultures et religions s'opposent à la masturbation. Si vous avez des questions à propos de la position de votre religion, parlez-en avec votre dirigeant religieux.

Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. Indiquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps et que vous êtes fier d'eux parce qu'ils ont participé et partagé entre eux.

Cinquième séance

Hygiène et puberté

Objectifs

A la fin de cette séance, les participants seront en mesure de :

1. Expliquer pourquoi il faut une plus grande hygiène pendant la puberté.
2. Décrire les mesures d'hygiène pour les adolescents.



Matériel nécessaire

- Fiches
- Plusieurs grandes fiches
- Feutres

Avant de commencer

- Lisez attentivement tout le **contenu de la cinquième séance** (pages 116-117).
- Lisez chaque étape de la séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez réaliser chaque étape et de ce que vous allez ajouter à chaque séance.
- Préparez les fiches pour la deuxième étape, tel qu'indiqué.
- Faites votre propre publicité, chanson ou rap pour la deuxième étape, pour donner un exemple.



Durée

Activité	Minutes
Première étape : prendre soin de son corps	15
Deuxième étape : publicité sur les soins corporels	45
Troisième étape : course questions et réponses à l'hygiène	30
Quatrième étape : à retenir	10
MINUTES AU TOTAL	100

Première étape : Prendre soin de son corps

Discussion dans le grand groupe (15 minutes)

Posez les questions suivantes pour encourager la discussion et profitez-en pour introduire un nouveau thème :

- Nous avons parlé auparavant des changements du corps pendant la puberté. Est-ce que cela signifie que nous devons nous occuper de manière différente de notre corps ? Comment ?
- Pourquoi est-il important de veiller à la propreté des différentes parties du corps ?
- Comment pouvez-vous garder propre chaque partie de votre corps ?

Mentionnez toute autre région ou tout autre aspect du corps qu'ils ont oublié (visage, cheveux, dents, odeur et parties génitales).

Deuxième étape : Publicité sur les soins corporels

Activité en petits groupes (45 minutes)

Divisez les participants en paires ou en petits groupes et donnez un des thèmes suivants à chaque groupe. En utilisant le Contenu de la cinquième séance, créez une fiche pour chacun de ces thèmes avec l'information fondamentale sur chaque thème et remettez-la à chaque groupe (ou alors, faites une photocopie de chaque page et distribuez un thème à chaque groupe).

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

Demandez aux groupes de passer en revue ce qu'ils ont appris sur ces sujets.

Demandez à chaque groupe de créer une publicité à la télévision/ radio ou une publicité d'un journal ou d'une revue pour faire

connaître un nouveau produit fascinant ou telle méthode. Par exemple, ils peuvent faire une affiche qui mentionne toutes les mesures à prendre pour sentir bon. Encouragez les participants à faire preuve d'imagination. Par exemple, ils peuvent inventer un produit; prendre le rôle d'un «expert» sur le sujet ; réaliser une autre activité, telle que faire des pas de danse pendant qu'ils se brossent les dents ; ou un rap sur la «propreté.» Montrez-leur ce que vous avez fait comme échantillon.

Après avoir terminé l'activité, demandez aux participants de partager leur publicité avec le groupe plus grand.

Troisième étape : Questions et réponses sur l'hygiène

Jeu dans le grand groupe (30 minutes)

Divisez les participants en deux équipes. Posez à l'équipe n°1 une question de la liste ci-après. L'équipe a 30 secondes pour répondre. Si la réponse est correcte, l'équipe reçoit un point. Si la réponse est incorrecte, posez la même question à l'équipe n°2. Continuez jusqu'à ce qu'ils aient répondu correctement à toutes les questions. L'équipe qui fait le plus de points est l'équipe gagnante.

1. Que devraient utiliser les garçons et les filles pour se laver les parties génitales ? (Eau et savon.)
2. Si le pénis d'un garçon n'est pas circoncis, comment devrait-il le laver ? (Faire glisser doucement le prépuce sur le pénis et laver le bout du pénis.)
3. Quelle est la meilleure manière de soigner l'acné sur le visage ? (Se laver le visage au moins deux fois par jour avec de l'eau et du savon.)
4. Quelle est la meilleure manière de rester propre ? (La réponse concerne la mesure la plus courante dans votre pays.)
5. Quelle est la meilleure manière de se brosser les dents ? (La réponse concerne la mesure la plus courante dans votre pays.)
6. Pourquoi est-ce que nous devons nous brosser les dents ? (Pour éviter les caries et les garder propres.)

7. Pourquoi est-ce que nous devons porter des sous-vêtements propres ? (Pour éviter les infections et garder propre la zone génitale.)
8. Quand est-ce que nous devons toujours nous laver les mains ? (Avant le repas, après le repas et après être allé aux toilettes.)
9. Pourquoi devons-nous toujours nous laver les mains après être allé aux toilettes ? (Pour éviter de propager les bactéries et infections.)
10. Est-ce que les femmes devraient mettre des parfums (herbes, etc.) dans leur vagin ? Pourquoi ou pourquoi pas ? (Non, cela cause sécheresse, irritation ou infection.)

Quatrième étape : à retenir

(10 minutes)

Terminez la séance en insistant sur les aspects suivants :

- En restant propre, nous restons en bonne santé. La propreté devrait être une tâche routinière de tous les jours.

Insister sur les aspects suivants

Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. Indiquez-leur qu'il est parfois difficile de parler de son corps et que vous êtes fier d'eux parce qu'ils ont participé et partagé entre eux.

Questions et réponses possibles

Q. Ma sœur m'a dit que c'était bien de mettre du parfum ou des herbes dans mon vagin pour qu'il sente bon. Est-ce que c'est mal ?

R. Oui. Cela est cause de sécheresse, d'irritation ou d'infection du vagin. Certaines femmes mettent des produits car elles n'aiment pas les sécrétions qui sortent de leur vagin. Mais les sécrétions sont normales. Les femmes ne devraient pas chercher à les empêcher en mettant des produits inhabituels.

Q. Combien de fois devriez-vous laver les cheveux ?

R. Tous les jours ou tous les deux ou trois jours. Pour d'autres, une fois par semaine, cela suffit, surtout ceux de descendance africaine.

Q. Est-ce que tous les hommes se rasent ?

R. Non. Certains hommes se laissent pousser la barbe ou la moustache. Certains hommes n'ont pas besoin de se raser car ils n'ont pas beaucoup de poils sur le visage.

Q. Est-ce qu'on peut toucher l'acné sur le visage ?

R. Il est important de ne pas essayer de toucher ou de percer les boutons d'acné car ils peuvent s'infecter. Les infections laissent également des cicatrices.

Séance 5

Contenu de la cinquième séance

Se laver le corps

Le fait de se laver permet de rester propre, d'éviter des infections et d'éviter de tomber malade.

Se baigner avec de l'eau et du savon une ou deux fois par jour.

Se laver les mains avant et après le repas. Se laver les mains après avoir été aux toilettes pour éviter de propager les bactéries et infections.

Se laver le visage au moins deux fois par jour avec de l'eau et du savon pour éviter d'avoir de l'acné ou minimiser l'acné.

Sentir bon

Utilisez du déodorant, du talc ou autre produit courant dans votre pays pour sentir bon sous les bras.

Cheveux

Faites des shampoings régulièrement pour garder les cheveux propres. Tous les jours ou tous les deux ou trois jours, c'est bon. Une fois par semaine, c'est bon aussi, surtout pour ceux de descendance africaine. Cela dépend également de la culture.

Les garçons devraient parler du rasage à leur père, un frère aîné ou un autre adulte. Les filles peuvent demander à une femme à laquelle elles font confiance à propos de se raser les jambes. Tous les hommes ne se rasent pas. Toutes les femmes ne se rasent pas les jambes. Cela dépend de la culture et du choix.

Dents et bouche

Utilisez ce qui est le plus courant dans votre pays pour se nettoyer les dents après chaque repas et avant d'aller au lit le soir. En se nettoyant régulièrement les dents, on évite les caries ou les dents pourries. Un dentifrice avec du fluor aide également à renforcer vos dents.

Sous-vêtements

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

Zone génitale (garçons)

Il est important de se laver et nettoyer le pénis tous les jours. Laver le scrotum, entre le scrotum et les cuisses, entre les fesses et l'anus, avec de l'eau et du savon tous les jours.

Pour les garçons qui ne sont pas circoncis, il est important de repousser le prépuce et de nettoyer doucement cette zone. Qu'un garçon soit circoncis ou non, il est important de laver et nettoyer le pénis et la zone autour de l'anus tous les jours.

Parties génitales (filles)

Les filles doivent se laver la région autour de la vulve et de l'anus avec de l'eau et du savon tous les jours. L'intérieur du vagin se nettoie naturellement. Il ne faut jamais essayer de laver l'intérieur du vagin, à moins qu'un prestataire de soins ne l'ait recommandé. Certaines filles et femmes essaient de laver l'intérieur du vagin avec des savons abrasifs. Certaines femmes utilisent également des déodorants, des parfums ou des herbes pour se nettoyer le vagin. Ces produits ne sont pas nécessaires et peuvent même être dangereux car certains produits peuvent changer la flore naturelle du vagin et irriter la peau à l'intérieur, causant une infection.

Les filles doivent essayer de s'essuyer de l'avant vers l'arrière après avoir été aux toilettes. Peu importe qu'elles utilisent du papier toilette, du papier, de l'eau, de l'herbe ou des feuilles pour se nettoyer, elles doivent éviter d'essuyer vers l'avant. S'essuyer vers l'avant risque d'amener des germes de l'anus vers le vagin et l'urètre. Cela peut lui donner une infection.

Changer régulièrement les serviettes hygiéniques ou tout ce que vous utilisez pendant les règles.

Sixième séance

Revue

Objectifs

A la fin de cette séance, les participants :

1. Auront renforcé leur connaissance précédente de la fertilité féminine.
2. Auront renforcé leur connaissance précédente de la fertilité masculine.
3. Sauront qu'ils doivent attendre avant d'avoir des activités sexuelles.
4. Comprendre l'importance de prendre soin de son corps et de le protéger pour devenir des adultes en bonne santé.



Matériel nécessaire

- Morceaux de papier ou fiches (suffisamment pour deux activités séparées)
- Panier ou chapeau
- Exemplaires du document avec «l'Histoire d'Hélène» (page 125) et exemplaire de «l'Histoire de Fred» (page 126) pour chaque participant.
- Plusieurs grandes fiches
- Feutres

Avant de commencer

- Lisez chaque étape de cette séance. Réfléchissez à la manière dont vous allez exécuter chaque étape et ce que vous allez ajouter à chaque séance.
- Inscrivez les questions de la première étape sur des morceaux de papier ou des fiches et placez-les dans le panier ou le chapeau. Ajoutez toute question sur les thèmes que vous jugez utiles pour vos participants.

- Faites des copies du document de «l'Histoire d'Hélène» et du document de «l'Histoire de Fred» pour chaque participant.



Durée

Activité	Minutes
Première étape : revue de la fertilité	20
Deuxième étape : histoires de puberté	25
Troisième étape : le cycle menstruel en petits bouts	15
Quatrième étape : fertilité et avenir	30
MINUTES AU TOTAL	90

Première étape : Revue de la fertilité

Jeu dans le grand groupe (20 minutes)

Marquez les questions suivantes sur des morceaux de papier et sur des fiches et placez-les dans le panier ou le chapeau.

Formez deux équipes. Demandez à chaque participant de choisir un morceau de papier dans le panier ou le chapeau. Un participant de l'équipe n°1 devrait lire sa propre question au groupe et demandez à son équipe de répondre. Si l'équipe a répondu correctement, elle gagne un point. Alternez chaque équipe et essayez de donner à tous les participants une chance de poser une question. Rappelez-vous qu'il est important d'encourager un environnement de compétition saine qui leur permet d'apprendre.

1. Qu'est-ce que la fécondation ? (Quand l'ovule d'une femme s'unit aux spermatozoïdes d'un homme.)
2. Qu'est-ce que la menstruation ? (La perte de sang et de tissus qui proviennent de la muqueuse utérine.)
3. Que se passe-t-il le premier jour d'un cycle menstruel d'une femme ? (Elle saigne.)
4. Quand se termine le cycle menstruel chaque mois ? (Le dernier jour avant la prochaine menstruation ou les règles.)

5. Qu'est-ce que l'ovulation et quand est-ce qu'elle arrive ? (Quand l'ovule quitte l'ovaire de la femme. Cela arrive environ au milieu du cycle menstruel de la femme.)
6. Est-ce qu'une femme peut tomber enceinte lors de chaque jour du cycle ? (Non.)
7. Est-ce qu'une femme peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels ? (Oui.)
8. Que sont les jours féconds ? (Les jours où une femme peut tomber enceinte.)
9. Que sont les jours inféconds ? (Les jours où une femme ne peut pas tomber enceinte.)
10. Après qu'il commence la puberté, un homme est-il toujours fécond ? (Oui, il peut être fécond chaque jour pour le reste de sa vie.)
11. Qui commence la puberté plus tôt, les garçons ou les filles ? (La plupart des filles commencent la puberté un ou deux ans avant les garçons, mais par la suite, les garçons les rattrapent.)
12. Comment les garçons qui ne sont pas circoncis nettoient-ils leur pénis ? (Ils repoussent la peau du prépuce et le nettoient doucement.)
13. Où les spermatozoïdes rencontrent-ils l'ovule dans le corps d'une femme ? (Dans la trompe de Fallope.)
14. A quoi servent les sécrétions vaginales ? (Elles aident les spermatozoïdes à remonter le vagin.)
15. Est-ce que tous les garçons ont des émissions nocturnes ? (Non. Mais la plupart en ont, et c'est parfaitement normal.)
16. Est-ce qu'une femme aura ses règles pour le reste de sa vie ? (Non. Elle arrête de les avoir quand elle arrive à la ménopause.)
17. Quels sont certains des changements que peut connaître une femme juste avant ou pendant ses règles ? (Crampes, ballonnements, prise de poids, appétit insatiable, problèmes de peau, maux de tête, etc.)

Deuxième étape : Histoires de puberté

Activité en petits groupes (25 minutes)

Commencez par dire au groupe que vous aimeriez savoir combien de choses ils se rappellent à propos de la puberté, surtout les règles chez les filles et les émissions nocturnes chez les garçons. Dites au groupe que vous avez certaines histoires non terminées que vous aimeriez qu'ils achèvent. Ils devront utiliser leurs connaissances et leur imagination pour que chaque histoire soit unique. Demandez aux participants de se répartir en petits groupes de quatre ou cinq personnes et de choisir une personne qui prendra les notes. (Distribuez un exemplaire du document «l'Histoire d'Hélène» et du document «l'Histoire de Fred» à chaque groupe.) Demandez aux petits groupes de remplir les blancs des deux histoires. Après environ 10 minutes, demandez au rapporteur de lire la version du groupe de l'Histoire d'Hélène. Puis faites la même chose pour l'Histoire de Fred.

Quand les groupes ont terminé, facilitez une discussion couvrant les aspects suivants :

- Quelle était l'histoire la plus facile à achever ? Pourquoi ?
- Vers qui vous tourneriez-vous si vous aviez une question sur la puberté ou la sexualité ?
- Est-ce que les gens agiraient différemment d'Hélène ou Fred ? Pourquoi ?

Troisième étape : Le cycle menstruel en petits bouts

Activité en petits groupes (15 minutes)

Divisez les participants en groupes de six personnes. Donnez à chaque groupe un ensemble de fiches cartonnées avec l'une des phrases suivantes inscrite sur chaque fiche.

- La femme commence à avoir ses règles.
- L'utérus prépare la muqueuse utérine pour l'ovule.
- Un ovule mûrit.
- Un ovule est libéré de l'ovaire.
- L'utérus se débarrasse de l'ovule non fécondé.
- Un spermatozoïde ne féconde pas l'ovule.

Demandez à chaque participant du groupe de prendre une fiche. Dites-leur que ces fiches représentent ce qui se passe pendant le cycle menstruel. Dites au groupe de se mettre en ligne de sorte à ce que les fiches soient dans le bon ordre des événements du cycle menstruel.

Note au facilitateur

Les réponses sont les suivantes :

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

Quatrième étape : Fertilité et avenir

Activité en petits groupes (30 minutes)

Commencez l'exercice en indiquant : «Il existe de nombreuses formes de l'amour et bien des manières d'exprimer l'amour et l'affection pour une autre personne. L'amour entre parents et enfants ou frères et sœurs, l'amour entre amis et l'amour romantique sont autant de types d'amour. Comment pouvez-vous savoir que vous aimez quelqu'un ? Comment le montrez-vous à vos parents ? A vos frères ou sœurs ? A vos amis ? A un petit ami ou une petite amie ? Parler, sourire, embrasser, serrer dans ses bras et toucher sont autant de manières d'exprimer l'amour et l'affection.»

Divisez les participants en petits groupes de trois ou quatre personnes. Demandez à chaque groupe de dessiner un grand cœur sur une grande fiche. Demandez aux participants de faire la liste à l'intérieur du cœur de toutes les choses qu'un garçon ou une fille pourrait faire pour montrer qu'ils s'aiment bien. Ces choses sont les endroits où ils veulent aller, les activités qu'ils veulent faire, les cadeaux qu'ils font ou les faveurs qu'ils se font mutuellement. Chaque petit groupe peut lire sa liste au reste du groupe.

Demandez aux participants de décider quelle liste représente les idées les plus fascinantes, imaginatives et d'un coût abordable pour les participants. Voir l'exemple de liste ci-après pour avoir des idées.

Dites-leur que, dans les années à venir, ils traverseront d'importants changements, tant dans leur corps que dans leur esprit. Répétez que les participants vont changer du point de vue émotionnel et physique mais qu'ils sont encore des enfants qui grandissent dans un corps plus mûr. Insistez bien sur le fait qu'ils peuvent devenir physiquement adulte et peuvent connaître des sensations d'adulte lorsqu'ils pensent à embrasser ou à toucher sexuellement quelqu'un, mais qu'ils ne sont pas encore prêts à traduire ces sentiments dans la réalité.

Exemple de liste d'activités à faire entre deux personnes proches.

- Se promener
- Parler
- Regarder un film
- Faire des courses
- Jouer à l'ordinateur
- Regarder le soleil qui se couche
- Manger du chocolat
- Sortir avec des amis
- Rire
- Jouer ou écouter de la musique
- Ecrire
- Danser
- Faire du sport
- Rendre visite à la famille
- Aller au théâtre

Insistez sur les aspects suivants

Remerciez-les d'être un groupe enthousiaste. S'ils ont des questions à l'avenir, encouragez-les à toujours venir vous demander ou de demander à d'autres adultes auxquels ils font confiance. Dites-leur que vous garderez votre boîte à questions et qu'ils peuvent y mettre toute question qu'ils peuvent avoir à l'avenir.

Document à distribuer : histoire d'Hélène

Complétez l'histoire d'Hélène en remplissant les blancs. Essayez de remplir chaque blanc. Ceci n'est pas un test et ce n'est pas la peine de trouver les réponses «justes.»

Hélène a 12 ans. Après avoir pris connaissance de la menstruation dans un cours de connaissance de la fertilité, elle ressentait _____ à l'idée des règles. Un jour, elle est allée dans la salle de bain et a noté _____. Elle avait ses règles. Hélène s'est sentie ? _____

_____.

Elle a eu _____ de _____ pour éviter d'avoir des taches sur ses sous-vêtements.

Dès que l'école était finie, elle a couru pour le dire à _____.

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

_____.

A présent qu'elle a finalement eu ses règles, Hélène était contente que _____

_____.

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

_____.

Document à distribuer : histoire de Fred

Complétez l'histoire de Fred en remplissant les blancs. Essayez de remplir chaque blanc. Ceci n'est pas un test ce n'est pas la peine de trouver les réponses «justes.»

Un matin, Fred s'est réveillé et a constaté qu'il avait eu sa première émission nocturne cette nuit-là. Il le savait car

_____.

Fred avait appris à propos des émissions nocturnes à l'école et savait que c'était normal, il se sentait un peu embarrassé que _____

_____.

Par ailleurs, Fred se sentait bien à propos de _____

_____.

Fred a beaucoup pensé à propos des émissions nocturnes ce jour-là. Il se posait notamment la question suivante _____

_____.

Pour trouver la réponse, il a décidé de demander à _____

_____.

Quelque chose de nouveau était arrivé à Fred, cela signifiait qu'il était _____

_____.

Evaluation : Qu'avez-vous retenu ?

Vous pouvez utiliser cette évaluation pour voir combien les garçons et les filles ont appris du manuel de connaissance de la fertilité. Demandez-leur ce qu'ils pensent de ce qu'ils savent à présent des changements que traversent les garçons et les filles alors qu'ils entrent dans les années de puberté et deviennent des hommes et des femmes. Passez sur chaque phrase ci-après avec les jeunes en corrigeant les conceptions fausses qu'ils peuvent avoir.

Phrases	Vrai	Faux
Les spermatozoïdes sont fabriqués dans le pénis.		X
Les «émissions nocturnes» sont chose courante pour les garçons pendant la puberté.	X	
Le sperme contient du liquide séminal et des spermatozoïdes.	X	
Lorsqu'un garçon ou un homme a une érection, il doit toujours éjaculer.		X
Les seins d'un garçon ne changent pas pendant la puberté.		X
Les hommes arrêtent généralement d'avoir des éjaculations lorsqu'ils ont aux alentours de 60 ans.		X
Lors de la puberté, les épaules d'un garçon deviennent plus larges et il devient plus grand.	X	
La circoncision est une opération réalisée uniquement sur les garçons.		X
De nouvelles pensées et de nouveaux sentiments accompagnent les changements physiques de la puberté.	X	
A la puberté, un garçon est capable de faire un enfant.	X	
Si une fille n'a pas encore ses règles quand elle a 14 ans, quelque chose ne va pas avec elle.		X
Si une femme n'a pas ses règles pendant un mois, elle pourrait être enceinte.	X	
Les règles ou la menstruation durent toujours cinq jours.		X
Toutes les femmes ont un cycle menstruel qui dure 28 jours.		X
L'éjaculation arrive uniquement lors du rapport sexuel.		X
Aussi bien les hommes que les femmes se masturbent.	X	
La masturbation rend les gens fous.		X
Une fille peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels.	X	
Les rapports sexuels relèvent d'un acte physique durant lequel le pénis entre dans le vagin de la femme.	X	
Lors de la puberté, les poils ne poussent pas dans de nouveaux endroits.		X
Lors de la puberté, on note des changements rapides dans la taille et le poids des garçons et des filles.	X	

Glossaire

Adolescence : durée de temps entre la puberté et l'âge adulte.

Canaux déférents : long tubes fins qui transportent les spermatozoïdes hors de l'épididyme.

Circoncision : pour les hommes, c'est l'ablation d'une partie ou l'intégralité du prépuce du pénis. Pour les femmes, c'est l'ablation du clitoris ou l'ablation du clitoris et des lèvres à la naissance, pendant l'enfance ou à la puberté.

Clitoris : petit organe de la partie supérieure des lèvres sensible à la stimulation.

Col : partie inférieure de l'utérus qui s'étend dans le vagin.

Cycle menstruel : période mesurée du premier jour de la période menstruelle tout au long des changements survenant régulièrement dans les ovaires et l'utérus jusqu'au premier jour de la prochaine période menstruelle.

Ejaculation : libération volontaire de liquide séminal du pénis.

Emissions nocturnes : évacuation de sperme de l'urètre pendant le sommeil.

Epididyme : organe où arrivent à maturité les spermatozoïdes après avoir été produits dans les testicules.

Erection : rigidité du pénis

Fécondation : union de l'ovule et du spermatozoïde.

Fertilité : capable de procréer (d'avoir des enfants).

Fœtus : produit de la conception allant de la fin de la 8e semaine de la grossesse au moment de la naissance.

Gland : fin ou bout du pénis.

Glande prostate : Cette glande produit un liquide fin et laiteux qui fait partie du sperme.

Grandes lèvres (lèvres extérieures) : Deux replis de peau, l'un de chaque côté de l'ouverture vaginale qui couvrent et protègent les structures génitales, y compris le vestibule

Hormones : Produits chimique spéciaux sécrétés par les glandes endocriniennes qui causent des changements dans des parties spécifiques du corps.

Masturbation : Se toucher pour avoir un plaisir sexuel.

Ménopause : L'étape de la vie à laquelle se termine l'activité menstruelle.

Menstruation : Pertes mensuelles de sang et de tissus de la muqueuse utérine.

Ouverture urétrale ou urinaire : Endroit par où urinent un homme et une femme.

Ouverture vaginale : Ouverture du vagin par où sort le sang menstruel.

Ovaires : Deux glandes qui contiennent des milliers de cellules d'ovules immatures. Chaque mois, un ovule arrive à maturité et sort de son sac, processus appelé l'ovulation.

Ovulation : Libération périodique mature d'un ovaire.

Ovule : Cellule sexuelle féminine.

Parties génitales : Organes de la reproduction.

Pénis : Organe mâle externe d'où sort le sperme ou l'urine.

Pertes vaginales (sécrétion) : Liquide normal, blanc ou jaunâtre du canal cervical ou du vagin.

Petites lèvres (lèvres intérieures) : Deux replis de peau entre les grandes lèvres et le vestibule qui partent du clitoris de chaque côté des ouvertures urétrale et vaginale.

Poils pubiens : Poils sur l'os pubien, qui apparaissent au début de la puberté.

Poussée de croissance : Augmentation rapide de la taille et du poids qui survient généralement au moment de la puberté.

Prépuce : petite peau couvrant le bout du pénis.

Procréation/Reproduction : Processus de conception et d'accouchement.

Puberté : Période de la vie où une personne devient capable de procréer.

Rapport sexuel : Pénis en érection de l'homme entrant dans le vagin de la femme.

Scrotum : Poche de peau derrière le pénis qui contient les testicules.

Sécrétion : Processus par le biais duquel les glandes libèrent certains matériaux dans les vaisseaux sanguins ou à l'extérieur du corps.

Spermatozoïdes : cellules sexuelles masculines.

Sperme : liquide qui sort du pénis de l'homme quand il éjacule.

Syndrome prémenstruel : symptômes tels que des crampes, de la tension, de l'angoisse, une sensibilité des seins et des ballonnements qui commencent plusieurs jours avant la menstruation et disparaissent lorsque la menstruation commence.

Testicules : glandes de la reproduction chez l'homme qui produisent les spermatozoïdes.

Trompes de Fallope : trompes qui emportent les ovules des ovaires à l'utérus.

Urètre : canal qui transporte l'urine de la vessie à l'ouverture urinaire chez les hommes et les femmes. Chez les hommes, l'urètre transporte également le sperme.

Utérus : petit organe féminin musculaire qui est creux, où le fœtus est gardé et nourri, de l'implantation à la naissance.

Vagin : canal qui forme une passerelle de l'utérus à l'extérieur du corps.

Vésicules séminales : petites glandes qui produisent un liquide épais et gluant qui transporte les spermatozoïdes.

Vestibule : zone de la partie génitale féminine externe qui comprend l'ouverture vaginale et urétrale.

Vierge : personne qui n'a jamais eu de rapports sexuels.

Vulve : organe génital externe de la femme, y compris les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et le vestibule du vagin.

Sites Web des organisations et de la santé de la reproduction

Institute for Reproductive Health (Georgetown University)

L'Institut réalise des recherches, communique des informations scientifiques et appuie, du point de vue politique, les méthodes naturelles de planification familiale et de connaissance de la fertilité.

Institute for Reproductive Health, Georgetown University, 4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310, Washington, DC 20008 USA; Téléphone : 202-687-1392; Fax : 202-537-7450; Site Web : www.irh.org

Family Health International (FHI)

FHI se consacre à améliorer la santé de la reproduction et la santé familiale partout dans le monde par l'intermédiaire de recherche biomédicale et en sciences sociales, d'interventions novatrices dans le domaine de la prestation de services de santé, des cours de formation et de programmes d'information.

FHI dirige YouthNet, programme mondial visant à améliorer la santé de la reproduction et à prévenir le VIH/SIDA chez les jeunes de 10 à 14 ans. YouthNet collabore avec des jeunes, des parents, des dirigeants religieux et communautaires, des décideurs, des écoles, des professionnels de la santé, des employeurs, des médias, des organisations non gouvernementales (ONG) et des réseaux de jeunes aux fins d'améliorer la santé de la reproduction des jeunes dans le monde entier.

FHI Headquarters, P.O. Box 13950, Research Triangle Park, NC 27709 USA; Téléphone : 919-544-7040; Fax : 919-544-7261; ou FHI HIV/AIDS and YouthNet Departments, 2101 Wilson Boulevard, Suite 700, Arlington, VA 22201 USA; Téléphone : 703-516-9779; Fax : 703-516-9781; Site Web : www.fhi.org

Advocates for Youth

Cette organisation crée des programmes et défend des politiques aidant les jeunes à prendre des décisions informées et responsables à propos de leur santé de la reproduction et sexuelle.

Advocates for Youth, 1025 Vermont Avenue, NW, Suite 200, Washington, DC 20005 USA; Téléphone : 202-347-5700; Fax : 202-347-2263; Site Web : www.advocatesforyouth.org

Alan Guttmacher Institute (AGI)

La mission d'AGI est de protéger le choix en matière de procréation des hommes et des femmes aux États-Unis et dans le monde. AGI

visé à informer la prise de décision individuelle, encourage l'enquête scientifique, informe le débat public et favorise la création de solides programmes et politiques des secteurs public et privé.

Alan Guttmacher Institute Headquarters, 120 Wall Street, 21st Floor, New York, NY 10005 USA; Téléphone : 212-248-1111; Fax : 212-248-1951; or 1120 Connecticut Avenue, NW, Suite 460, Washington, DC 20036 USA; Téléphone : 202-296-4012; Fax : 202-223-5756; Site Web : www.agi-usa.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

La mission des CDC est de promouvoir la santé et la qualité de la vie par l'intermédiaire de la prévention et de la lutte contre les maladies, les traumatismes et l'invalidité.

Centers for Disease Control and Prevention, 1600 Clifton Road, Atlanta, GA 30333 USA; Téléphone : 800-311-3435; Fax : 770-488-3110; Site Web : www.cdc.gov

International Planned Parenthood Federation (IPPF)

L'IPPF et ses associations membres sont engagées à promouvoir le droit des hommes et des femmes à décider librement du nombre de leurs enfants et de l'espacement des naissances et leurs droits au niveau le plus élevé de santé sexuelle et reproductive. L'IPPF est reliée à des associations nationales et autonomes de planification familiale dans plus de 180 pays du monde.

International Planned Parenthood Federation, IPPF Public Affairs Department, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London NW1 4NS, UK; Téléphone : 44-171-487-7900; Fax : 44-171-487-7950; Site Web : www.ippf.org

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy

Cette organisation a pour mission de prévenir la grossesse de l'adolescente en encourageant valeurs et actes qui évitent aux adolescentes de tomber enceintes.

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 1776 Massachusetts Avenue, NW, Suite 200, Washington, DC 20036 USA; Téléphone : 202-478-8500; Fax : 202-478-8588; Site Web : www.teenpregnancy.org

Pathfinder International

Pathfinder International apporte aux femmes, aux hommes et aux adolescents des pays en voie de développement l'accès à une information et à des services de qualité en matière de planification familiale. Pathfinder cherche à endiguer l'avancée du VIH/SIDA, à fournir des soins aux femmes souffrant des complications de l'avortement à risques et fait le plaidoyer de solides politiques en matière de Santé de la Reproduction, aux États-Unis et à l'étranger.

Pathfinder met en œuvre le programme FOCUS on Young Adults qui vise à améliorer la santé et le bien-être des jeunes adultes dans les pays en développement grâce à la mise en œuvre et au renforcement d'initiatives efficaces pour la Santé de la Reproduction.

Pathfinder International, 9 Galen Street, Suite 217, Watertown, MA 02472 USA; Téléphone : 617-924-7200; Fax : 617-924-3833; Site Web : www.pathfind.org

Planned Parenthood Federation of America (PPFA)

PPFA est la plus grande organisation au monde de soins de santé de la reproduction. PPFA défend le droit fondamental des personnes à prendre en charge leur propre fertilité, quels que soient leurs revenus, situation matrimoniale, race, âge, orientation sexuelle et origine nationale. PPFA est d'avis que l'autodétermination en matière de reproduction doit être volontaire et le droit individuel à l'intimité doit être préservé.

Planned Parenthood Federation of America, 810 Seventh Avenue, New York, NY 10019 USA; Téléphone : 212-541-7800 or 800-230-PLAN refers you to your local Planned Parenthood organization; Fax : 212-245-1845; Site Web : www.plannedparenthood.org

Reproductive Health Gateway

Health Information Publications Network (HIPnet) a mis au point la Passerelle de Santé de la Reproduction, site de recherche en ligne «guichet unique» qui permet de faire des recherches dans plus de 20 000 pages dans des douzaines de sites Web retenus pour trouver une information sur la Santé de la Reproduction.

Site Web : <http://www.rhgateway.org>

Reproline®

ReproLine® est une source gratuite d'information mise à jour sur certains thèmes choisis de santé de la reproduction, dont la planification familiale. ReproLine est conçu pour des décideurs avec des formations cliniques ou techniques participant à la formulation de politiques pour la prestation de services. ReproLine® est géré par la Corporation JHPIEGO.

Site Web : <http://www.reproline.jhu.edu>

Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS)

La mission de SIECUS est d'affirmer que la sexualité est une partie naturelle et saine de la vie ; de développer, de réunir et de diffuser une information connexe ; d'encourager une éducation complète en matière de sexualité ; et de défendre le droit de la personne à prendre des choix sexuels responsables.

Sexuality Information and Education Council of the United States
 Headquarters, 130 West 42nd Street, Suite 350, New York, NY
 10036-7802 USA; Téléphone : 212-819-9770; Fax : 212-819-9776;
 or 1706 R Street, Washington, DC 20009 USA;
 Téléphone : 202-265-2405; Fax : 202-462-2340;
 Site Web : www.siecus.org

Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA)

Le UNFPA aide les pays à trouver des solutions à leurs problèmes démographiques. C'est la plus grande source internationale d'assistance en matière de population. Le UNFPA compte un certain nombre de ressources et de programmes en santé de la reproduction, dont la planification familiale et la santé sexuelle.

United Nations Population Fund, 220 East 42nd Street, New York, NY, 10017 USA; Téléphone : 212-297-5020; Fax : 212-557-6416; Site Web : www.unfpa.org

Sites Web pour les jeunes en version anglaise

Girls Incorporated : www.girlsinc.org/ic/

Ce site appartient à une organisation de jeunes des Etats-Unis, à but non lucratif, cherchant à inspirer les filles à être solides, intelligentes et courageuses.

Go Ask Alice : www.goaskalice.columbia.edu

Ce site compte des questions et réponses sur les relations, la sexualité et la santé sexuelle.

I Wanna Know : www.iwannaknow.org

Ce site offre des informations sur les IST, les caractéristiques des changements du corps et des conseils sur la manière de faire face à la pression qu'exercent les camarades.

It's Your (Sex) Life : www.itsyoursexlife.com

Ce site apporte une information de santé sexuelle fiable et objective pour les jeunes adultes.

Mezzo : www.ippf.org/mezzo/index.htm

Ce site est un guide en ligne pour l'amour et les relations pour les jeunes, par les jeunes.

Sex Etc. : www.sexetc.org

Ce site aide les jeunes à devenir des personnes avec une sexualité saine et à éviter les grossesses et les maladies lors de leurs années d'adolescence.

Teenwire : www.teenwire.com

Ce site vous donne une information sur les corps des jeunes hommes et jeunes femmes, leur refus des rapports sexuels si on ne veut pas en avoir, des rapports sexuels moins risqués et comment faire face aux ruptures.

Voices of Youth : www.unicef.org/voy/

Ce site compte des forums de discussion montrant comment le monde pourrait devenir un endroit où l'on protège les droits de chaque enfant.

X-press : www.ippf.org/x-press/index.htm

Ce site présente le bulletin de l'IPPF par et pour les jeunes.

Yo! Youth Outlook : www.pacificnews.org/yo/

Ce site présente un journal mensuel par et pour les jeunes.

Youth HIV: www.youthhiv.org

Ce site présente des informations sur l'existence avec l'infection par le VIH.

Youth Shakers: www.youthshakers.org

Ce site est un réseau mondial du jeune qui cherche à encourager une santé sexuelle positive par l'intermédiaire d'informations sur la santé sexuelle, l'éducation des camarades et les aptitudes au leadership des jeunes.

Sites Web pour les jeunes en version française:

Doctissimo: <http://www.doctissimo.fr/html/sante/sante.htm>

Ce site est un portail complet sur la santé en général avec des pages consacrées à la santé de l'adolescent et au cycle menstruel, entre autre nombreux dossiers.

Ciao: <http://www.ciao.ch/>

Ce site est un portail d'information pour les adolescents qui ont des questions sur leur sexualité. Basés en Suisse, des professionnels de la santé répondent aux questions que se posent les adolescents.

Santé: www.tasante.com

Portail multi-thème pour les jeunes et pour répondre à toutes les questions qu'ils se posent.

Sida-Info-Services: www.sida-info-service.org

Ce site est surtout ciblé sur les informations sur le SIDA et les maladies sexuellement transmissibles, mais aussi sur les moyens de protection.

Santé des jeunes:

http://chppcs.gc.ca/CHP/index_f.jsp?pageid=4005&odp=TP/Health/Youth/Sexuality

Cite du gouvernement du Canada. Ressources pour les jeunes sur divers sujets liés à la sexualité comme l'orientation sexuelle ainsi que la prévention des grossesses et des infections sexuellement transmissibles.



Institute for Reproductive Health

Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW
Suite 310
Washington, DC 20008 USA
Teléfono: 202-687-1392
Fax: 202-537-7450
Sitio web: <http://www.irh.org>

Family Health International

P.O. Box 13950
Research Triangle Park, NC 27709 USA
Teléfono: 919-544-7040
Fax: 919-544-7261
Sitio web: <http://www.fhi.org>

