Animation de Petits Groupes
pour les Jeunes Femmes Mariées et les Parentes pour la Première Fois en Afrique de l'Ouest

Un Module de Formation Complémentaire pour

Animatrices

Pathfinder INTERNATIONAL

PATHFINDER INTERNATIONAL | 2016

Remerciements

Ce module de formation complémentaire a été initialement écrit par Pathfinder International pour son Initiative Ouest Africaine au Burkina Faso, en Guinée et au Niger financée par le Pathfinding Fund, John Templeton Foundation, William and Flora Hewlett Foundation et Weyerhaeuser Family Foundation, Inc. Avec l'assistance technique et financière supplémentaire du projet Evidence to Action (E2A) dirigé par Pathfinder, le module de formation a été adapté par la suite par Pathfinder pour les utilisateurs au-delà du projet initial.

Les contributions des personnes suivantes ont rendu le développement et l'adaptation de ce module possibles: Callie Simon (Conseillère en Santé Sexuelle et Reproductive des Adolescents et des Jeunes, QG Pathfinder International), Gwyn Hainsworth (Conseillère Principale en Santé Sexuelle et Reproductive des Adolescents et des Jeunes), Sarah Eckhoff (Conseillère pour le Genre, QG Pathfinder International), Olivia Moseley (Conseillère en Conception d'Outils Pédagogiques, QG Pathfinder International), Regina Benevides (Conseillère Principale pour la Jeunesse, E2A/Pathfinder International), Oumar Diallo (Conseiller en Santé Sexuelle et Reproductive des Adolescentes et des Jeunes, Pathfinder International Guinée) et Abdoul Baldé (Directeur Technique, Santé Sexuelle et reproductive des Adolescents et des Jeunes, Pathfinder International Guinée).

Suggested Citation: Pathfinder International. *Animation de Petits Groupes pour les Jeunes Femmes Mariées et les Parentes pour la Première Fois en Afrique de l'Ouest: Un Module de Formation Complémentaire pour Animatrices.* Watertown, MA: Pathfinder International, 2016.

Crédit Photo de Couverture: Abdoul Baldé

Les vues exprimées ici relèvent de la seule responsabilité de Pathfinder International et ne reflètent pas nécessairement celles de l'USAID, de la Fondation John Templeton, de la Fondation William et Flora Hewlett ou de la Fondation Famille Weyerhaeuser, Inc.

Table des Matières

Acronymes et Abréviations 3
Notes pour les Organisateurs et les Formateurs 4
But 5
Audience visée 6
Objectifs généraux d'apprentissage 6
Composants du module 7
Vue d'ensemble des sessions et activités 7
Adapter cette formation 7
Programme de formation à caractère illustratif 8
Session 1: Introduction au Module 10
Activité 1-1: Introduire les participantes au module de formation complémentaire pour animatrices de petits groupes 11
Session 2: Explorer les Besoins, Droits et Défis des Jeunes Femmes Mariées et des Parentes pour la Première Fois (PPFs) 12
Activité 2-1: Cercles d'influence autour des jeunes femmes mariées, des parentes pour la première fois et de leurs maris/partenaires 13
Activité 2-2: Discuter des défis auxquels sont confrontées les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois lorsqu'elles recherchent des services de santé reproductive 23
Activité 2-3: Les notions de base de la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé 26
Activité 2-4: Réfléchir sur les opinions et les croyances envers la fécondité et la contraception pour les jeunes femmes mariées, y compris les mères pour la première fois 28
Session 3: Orientation sur les Petits Groupes pour Jeunes Femmes Mariées et Mères pour la Première Fois 30
Activité 3-1: Examiner la mise en œuvre des petits groupes 31
Session 4: Comment être une Bonne Animatrice de Petits Groupes 34
Activité 4-1: Décrire les bonnes qualités d'une animatrice 35
Activité 4-2: Pratiquer en utilisant de bonnes compétences d'animation 38
Session 5: Comment Utiliser les Cartes d'Activités avec votre Petit Groupe 40
Activité 5-1: Aperçu de la manière d'utiliser les cartes d'activités 41
Activité 5-2: Pratiquer en utilisant les cartes d'activité 44
Session 6: Synthèse et Conclusion 46
Activité 6-1: Cercle de Révision 47
Annexe 1: Documents du Participant 48
Document du participant 1: Illustrative Training Schedule 49
Document du participant 2: Etude de Cas – Fatimata 50
Document du Participant 3: Liste d'Observation pour la Surveillance des Petits Groupes 52
Document du Participant 4: Jeu de rôles montrant de mauvaises compétences d'animation de groupe 53
Document du Participant 5: Jeu de rôles montrant de bonnes qualités d'animation 54
Annexe 2: Cartes d'Activité GREAT 55

Acronymes et Abréviations

EDS	Enquête Démographique et de Santé
PPF	Parente pour la première fois
GREAT	Projet portant sur les Rôles déterminés par le genre, l'Egalité des Sexes et la Transformation
PEIGS	Planification et espacement idéal des grossesses pour la santé
SSR	Santé Sexuelle et Reproductive

Notes pour les Organisateurs et les Formateurs

Historique

Dans la majeure partie de l'Afrique Occidentale francophone, une proportion importante d'adolescentes âgées de 15 à 19 ans et de jeunes femmes âgées de 20 à 24 ans sont mariées ou vivent en union. Pour la grande majorité des jeunes femmes, le premier rapport sexuel et la procréation se produisent dans le cadre du mariage (unions formelles et informelles dans lesquelles un homme et une femme vivent ensemble). L'utilisation des contraceptifs modernes est faible c les jeunes femmes mariées et les adolescentes et la maternité commence généralement peu de temps après le mariage. Voir le tableau ci-dessous pour une sélection des données sur le mariage, la maternité et l'utilisation des contraceptifs dans plusieurs pays.

	Age minimum du mariage pour les filles	% des adolescentes âgées de 15 à 19 ans qui sont mariées/en union	% des femmes âgées de 20 à 24 ans qui sont mariées/en union	% des femmes de 20 à 24 ans qui ont donné naissance à 18 ans	% des femmes de 20 à 24 ans qui ont donné naissance à 20 ans	% des adolescentes mariées de 15 à 19 ans qui utilisent une méthode contraceptive
Burkina Faso (EDS2010)	15	31,5%	81%	28%	57%	6%
Guinée (EDS2012)	17	35%	76%	40%	59,6%	2,6%
Cameroun (EDS2011)	15	24,2%	61,8%	29,9%	49,4%	12,2%
Niger (EDS2012)	15	70%	90,5%	48,2%	73,9%	5,9%
DRC (EDS2007)	15	22,5%	65,3%	23,3%	48,3%	16,1%
Côte d'Ivoire (EDS2011-12)	18	20,7%	56%	31%	50,2%	6,9%
Sénégal (EDS2012-13)	16	22,6%	56,7%	17,7%	34,3%	2,8%
Mali (EDS2012-13)	16	43,1%	84,5%	46,2%	68,2%	6,5%
Bénin (EDS2011-12)	18	13,8%	61,4%	23,3%	41,6%	4,2%

Les parentes pour la première fois (PPFs) peuvent être mariées ou pas mariées, sont soit enceintes de leur premier enfant ou ont eu leur premier enfant, et sont âgées de 10 à 24 ans (bien que leur partenaire masculin puisse être beaucoup plus âgé dans certains cas). La carte ci-dessous offre une vue d'ensemble des taux de natalité chez les adolescentes âgées de 15 à 19 ans dans un certain nombre de pays francophones d'Afrique de l'Ouest.

Les jeunes femmes mariées et les parentes pour la première fois font face à un ensemble de défis à vivre une vie sexuelle et reproductive saine – défis différents de ceux rencontrées par les adolescentes non mariées, les femmes mariées plus âgées et les parentes plus âgées. Lorsqu'elles se marient, les jeunes femmes deviennent très vite isolées, avec des responsabilités ménagères et des limitations à leur mobilité qui les maintiennent à la maison sans réseaux de soutien social ou sans accès aux informations et services de santé. En outre, le choix de l'utilisation ou non de la contraception en vue de planifier quand et si elles veulent avoir des enfants est rarement de leur fait. Leurs maris/partenaires, coépouses, les anciens de la communauté et de la famille, les beaux-parents et les leaders religieux possèdent l'essentiel du pouvoir de décision (ou influence) relatif à la santé sexuelle et reproductive (SSR) et souvent décident également de la manière dont les ressources sont utilisées dans la maison. Ces dynamiques inégales de pouvoir et ces inégalités liées au genre exposent les jeunes femmes mariées au risque particulier de violence basée sur le genre, de maltraitance domestique basée sur le genre, de pression à procréer avant qu'elles soient prêtes, et d'empêchement à espacer les grossesses. Comme résultats de ces dynamiques et d'autres facteurs (y compris les préférences socioculturelles autour de la fécondité et les préjugés des prestataires), beaucoup de jeunes femmes en union ou mariées deviennent parentes au cours de leur jeunesse et les jeunes mères ont des grossesses très rapprochées, compromettant leur santé et celle de leurs nouveau-né(e)s. Des preuves significatives indiquent que la mère et l'enfant sont tous les deux en meilleure santé si au moins 24 mois séparent chaque grossesse.[1,2,3,4]

Malgré le besoin en services de santé et en programmes communautaires pour répondre aux normes liées au genre et à d'autres normes sociales, peu d'efforts programmatiques répondent expressément aux besoins et droits des jeunes femmes mariées et des parentes pour la première fois. Il a été démontré que créer et soutenir des réunions régulières de petits groupes de femmes mariées (y compris les mères pour la première fois) réduit l'isolement social des jeunes femmes mariées, tout en augmentant leur efficacité personnelle, leur estime de soi, leur capital social et leur connaissance de la SSR.[5]

But

Ce programme de formation est conçu pour les pairs qui animeront des petits groupes de femmes mariées et/ou parentes pour la première fois. Ce programme est destiné à être ajouté aux programmes de formation qui existent déjà dans des pays et qui couvrent des sujets SSR plus vastes et les compétences en communication interpersonnelle.

[1] WHO. *Report of a technical consultation on birth spacing.* (Geneva: WHO, 2005). Available at: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/birth_spacing.pdf?ua=1.
[2] UNFPA. How Universal is Access to Reproductive Health? 2010. Available at: http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2010/universal_rh.pdf.
[3] Conde-Agudelo A and Rosas-Bermudez A. "Effects of Birth Spacing on Maternal, Perinatal, Infant and child Health: A Systematic Review of Causal Mechanisms." *Studies in Family Planning*. 2012 43[2]: 93–114
[4] Cleland J, et al. "Contraception and health." *The Lancet*, 2012 380: 149-156.
[5] K.G. Santhya and Annabel Erulkar, "Supporting married girls: Calling attention to a neglected group" (Population Council, Feb. 2011), accessed 1 Dec. 2015 at: http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/TABriefs/03_MarriedGirls.pdf.

Le but de ce module de formation complémentaire est de deux ordres:

1. Améliorer la capacité des animatrices à animer des activités et discussions de petits groupes avec des jeunes femmes mariées et/ou des mères pour la première fois en utilisant des outils tels que les Cartes d'Activité GREAT .[6]
2. Améliorer les connaissances des animatrices sur la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé (PEIGS) et la contraception.

Audience visée

Ce module de formation est destiné à être utilisé avec les pairs éducatrices/animatrices de petits groupes sélectionnés qui ont été déjà formées à la contraception, à la santé sexuelle et reproductive et aux compétences en counseling. Les animatrices doivent être en mesure de lire et écrire. (Dans le cas contraire, une adaptation supplémentaire des modules et de la mise en œuvre des petits groupes sera nécessaire. Par exemple, une animatrice non alphabétisée pourrait être associée à une animatrice alphabétisée).

La formation est conçue pour 15 à 20 participants. S'il y a plus de 20 participants, le formateur aura besoin de modifier certaines des activités.

Les femmes bénéficiant de cette formation et dirigeant des petits groupes devraient être semblables aux membres de groupes. Elles devraient être des jeunes femmes mariées et/ou des mères pour la première fois.

Pour les fins de cette formation, le terme jeunes femmes mariées fait référence aux **jeunes femmes** (10 à 24 ans) vivant en unions formelle et informelle dans lesquelles elles cohabitent avec un partenaire. Ce groupe inclut à la fois celles avec ou sans enfants. Le terme **parentes pour la première fois** fait référence à toute jeune personne âgée de 10 à 24 ans qui est enceinte ou qui a eu un enfant pour la première fois (parité d'1), quel que soit son statut matrimonial. Ce module de formation couvre l'utilisation des petits groupes pour les jeunes femmes qui sont mariées et/ou mères pour la première fois (et non les pères); cependant, les petits groupes discuteront des questions relatives aux partenaires.

Objectifs généraux d'apprentissage

A la fin de la formation complémentaire de deux jours, les participants seront en mesure de:

1. Décrire les défis particuliers auxquels les jeunes femmes mariées et les parentes pour la première fois sont confrontées à vivre une vie sexuelle et reproductive saine.
2. Expliquer les trois principaux messages de la PEIGS.

[6] Les Cartes d'Activités GREAT ont été développées par Pathfinder International, l'Institut de l'Université de Georgetown pour la Santé Reproductive et Save the Children sous le projet Projet portant sur le Gender Roles, Equality, and Transformations (GREAT) financé par l'USAID. En 2013, Pathfinder a traduit les Cartes d'Activités en Français pour leur usage en Afrique de l'Ouest. Les cartes conçues pour les adolescentes mariées et/ou parentes figurent dans l'Annexe 2. L'entière boîte à outils peut être obtenue électroniquement ici: http://www.pathfinder.org/publications-tools/great-scalable-toolkit.html.

3. Expliquer les objectifs des petits groupes pour les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois, ainsi que la logistique qui accompagnera la mise en œuvre des petits groupes.
4. Décrire leur rôle d'animatrice de petits groupes.
5. Démontrer des techniques efficaces d'animation de petits groupes.
6. Démontrer une capacité à utiliser les Cartes d'Activité GREAT avec des petits groupes.

Composants du module

Ce module complémentaire comprend le guide du formateur (le présent document), les documents du participant (voir l'Annexe 1 de ce document) et une Présentation PowerPoint qui peut être utilisée si le formateur le désire (disponible électroniquement à Pathfinder International).

Vue d'ensemble des sessions et activités

Sessions	Durée	Ressources de support
Session 1: Introduction au Module de Formation Complémentaire pour les Animatrices de Petits Groupes	15 minutes	Diapositive 1-1 Document du participant 1
Session 2: Explorer les besoins, droits et défis des Jeunes Femmes Mariées et des Parentes pour la Première Fois	3 heures 30 minutes	Etiquette avec nom, ruban adhésif et feuille de déclaration Diapositives 2-1 et 2-2 Document du participant 2
Session 3: Orientation sur les Petits Groupes pour les Jeunes Femmes Mariées et les Mères pour la Première Fois	1 heure and 15 minutes	Document du participant 3
Session 4: Comment être une Bonne Animatrice de Petits Groupes	2 heures	Document du participant 4 Document du participant 5 Diapositives 4-1, 4-2, 4-3
Session 5: Comment Utiliser les Cartes d'Activité avec votre Petit Groupe	4 heures	Cartes d'Activités
Session 6: Synthèse et Conclusion	45 minutes	–
Durée totale	**11 heures 45 minutes**	

Adapter cette formation

Cette formation a été développée initialement pour des travaux au Burkina Faso et en Guinée. Cependant, elle peut être adaptée assez facilement aux contextes d'autres pays francophones d'Afrique de l'Ouest, ou – avec un peu plus d'effort - de pays hors de la région. Il y a plusieurs endroits spécifiques où une adaptation peut être nécessaire, en fonction du pays et du contexte:

Informations spécifiques à un pays: En introduisant cette formation, vous pouvez partager les statistiques de votre pays ou cadre spécifiques. Vous pouvez vous inspirer des informations

figurant dans le tableau de la section 'Historique', qui présente des statistiques pertinentes sur le mariage précoce, la maternité et l'utilisation des contraceptifs dans divers pays.

Etudes de cas et jeux de rôles: Vous pourriez vouloir changer les noms utilisés dans les études de cas et les jeux de rôles («Augustine» et «Harouna» dans la session 2, Activité 2-1) et («Fatimata» dans la session 2, Activité 2-2). En fonction de l'âge typique de mariage dans la communauté où vous travaillez, vous pourriez vouloir changer l'âge de ces personnages. En fonction de la (des) religion(s) de votre communauté cible, vous pourriez vouloir aussi changer les références à l'islam et aux responsables religieux Musulmans. Similairement, si la polygamie n'est pas courante dans votre communauté cible, vous pourriez vouloir changer ces détails dans les deux activités ci-dessus.

Informations sur votre projet et la mise en œuvre de petits groupes: Vous aurez probablement besoin d'adapter le contenu des Sessions 1 et 3 en fonction de la conception de votre projet et vos plans spécifiques pour la mise en œuvre des petits groupes (c.-à-d. fréquence des réunions, taille des petits groupes, recrutement des membres, production de rapports).

Programme de formation à caractère illustratif

Ce module complémentaire est conçu pour être utilisé avec les pair- éducatrices/animatrices de petits groupes sélectionnées qui ont déjà été formées à la contraception, à la santé sexuelle et reproductive et aux compétences en counseling**. Ce module de deux jours peut être ajouté à la formation des pair éducatrices/en SSR, ou peut être utilisé comme formation de mise à niveau de deux jours pour les pair éducatrices/animatrices existantes. Le calend**rier ci-dessous est illustratif **et peut être modifié** par les formateurs aux fins de l'**adapter aux circonstances de la formation**.

Programme de Formation Illustratif

Jour Un	
Durée	**Session et activités**
9:00-9:30	Accueil et Introductions
9:30-9:45	Session 1: Introduction au Module
9:45-10:45	Session 2: Explorer les Besoins, Droits et Défis des Jeunes Femmes Mariées et des Parentes pour la Première Fois (PPFs) Activité 2-1: Cercles d'influence autour des jeunes femmes mariées, des parentes pour la première fois et de leurs maris/partenaires
10:45-11:15	Pause
11:15-12:00	Activité 2-2: Discuter des défis auxquels sont confrontées les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois lorsqu'elles recherchent des services de santé reproductive
12:00-12:45	Activité 2-3: Les notions de base de la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé
12:45-1:45	Déjeuner
1:45-3:15	Activité 2-4: Réfléchir sur les opinions et les croyances envers la fécondité et la contraception pour les jeunes femmes mariées, y compris les mères pour la première fois
3:15-3:30	Pause

3:30-4:45	Session 3: Orientation sur les Petits Groupes pour Jeunes Femmes Mariées et Mères pour la Première Fois Activité 3-1: Examiner la mise en œuvre des petits groupes
4:45-5:00	Conclusion du jour
Jour Deux	
Durée	**Session and activités**
9:00-9:15	Accueil et synthèse de la journée précédente, passage en revue de la 2ème journée
9:15-10:45	Session 4: Comment être une Bonne Animatrice de Petits Groupes Activité 4-1: Décrire les bonnes qualités d'une animatrice Activité 4-2: Pratiquer en utilisant de bonnes compétences d'animation
10:45-11:15	Pause
11:15-12:00	Session 5: Comment Utiliser les Cartes d'Activités avec votre Petit Groupe Activité 5-1: Aperçu de la manière d'utiliser les cartes d'activités
12:00-1:00	Activité 5-2: Pratiquer en utilisant les cartes d'activité
1:00-2:00	Lunch
2:00-4:15	Activité 5-2: Pratiquer en utilisant les cartes d'activité (suite)
4:15-5:00	Session 6: Synthèse et Conclusion Activité 6-1: Cercle de Révision

Session 1: Introduction au Module

Objectif de la session:

1. Introduire les participantes au module de formation complémentaire pour animatrices de petits groupes.

Avant la formation, le formateur devrait:

- Examiner le contenu de la formation.
- Adapter le contenu et le programme de la formation afin que celle-ci réponde aux besoins spécifiques du projet.
- Imprimer une quantité suffisante de copies du **Document du Participant 1: Programme de Formation** pour tous les participants.

Durée totale de la session: **15 minutes**

Activité 1-1: Introduire les participantes au module de formation complémentaire pour animatrices de petits groupes

Durée: 15 minutes

Méthodologie: Présentation par le formateur

Le formateur devrait:

1. **Introduire la session en lisant à haute voix le contenu suivant:**

Beaucoup de jeunes femmes se marient très tôt et ont des enfants de façon précoce. Y en a-t-il parmi vous qui sont mariées ou enceintes ou y en a-t-il parmi vous qui ont déjà un enfant? **Connaissez-vous d'autres jeunes femmes qui sont mariées ou enceintes ou ont déjà un enfant, et qui ont moins de 24 ans**? **Ce projet a été conçu pour vous et les jeunes femmes comme vous – des jeunes femmes qui sont mariées et qui subissent beaucoup de pression pour avoir des enfants** ou **pour avoir rapidement d'autres enfants. Votre** rôle **en tant qu'animatrice de petits groupes sera de former des petits groupes de soutien au**x **jeunes femmes mariées et aux mères pour la première fois. Vous animerez des** réunions de groupe **de ces jeunes femmes au moins une fois par mois. A travers les groupes, les jeunes femmes mariées peuvent se faire des amis, apprendre plus au sujet de la planification et l'espacement** idéal **des grossesses pour la santé, discuter de comment naviguer à travers les pressions et influences diverses qu'elles subissent, et se soutenir les unes les autres afin de trouver des moyens de vivre des vies saines.** En t**ant qu'animatrice de petits groupes, vous aurez la responsabilité d'aider vos semblables les jeunes femmes mariées et mères pour la première fois à faire cela. Cette formation vous aidera à vous** préparer à cette responsabilité.

2. **Présenter la diapositive 1-1 (Session 1, Diapositive 1) et expliquer les objectifs de formation en utilisant le contenu ci-dessous:**

A la fin de cette formation de deux jours, vous serez en mesure de:

1. Décrire les défis particuliers auxquels les jeunes femmes mariées et les parentes pour la première fois sont confrontées en voulant vivre une vie sexuelle et reproductive saine.
2. Expliquer les trois principaux messages de la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé (PEIGS).
3. Expliquer les objectifs des petits groupes pour les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois, ainsi que la logistique qui accompagnera la mise en œuvre des petits groupes.
4. Décrire votre rôle d'animatrice de petits groupes.
5. Démontrer des techniques efficaces d'animation de petits groupes.
6. Démontrer une capacité à utiliser les Cartes d'Activité GREAT avec des petits groupes.

3. **Demander aux participantes s'il y a des questions.**

4. **Distribuer et examiner le Document du Participant 1: Programme de Formation.**

Session 2: Explorer les Besoins, Droits et Défis des Jeunes Femmes Mariées et des Parentes pour la Première Fois (PPFs)

Objectifs de la session:

1. Comprendre la façon dont les normes communautaires et différents types de personnes influencent la prise de décision des PPFs, des jeunes femmes mariées et de leurs maris.
2. Réfléchir sur les attitudes et valeurs envers la fécondité, la contraception et la prise de décision chez les jeunes femmes mariées et leurs maris ainsi que chez les parentes pour la première fois.
3. Décrire les trois principaux messages de la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé.

Avant la formation, le formateur devrait:

- Examiner le contenu de la formation.
- Apporter du papier-cache adhésif, de la craie ou quelque chose d'autre que vous pouvez utiliser pour mettre une marque/tracer sur le sol.
- Photocopier et découper les 25 étiquettes portant les noms des personnages de l'**Activité 2-1 Outil A: Etiquettes portant les Noms des Cercles d'Influence.**
- Préparer à l'avance 25 bouts de ruban adhésif.
- Photocopier et découper les déclarations de l'**Activité 2-1 Outil B: Cercles d'Influence – Déclarations des Personnages.**
- Plier à moitié les déclarations des personnages afin que personne ne puisse les lire, et fixer ou empiler chacune d'elles avec l'étiquette/la feuille d'identification correspondante. Créer 25 petits tas dans lesquels les participants choisiront, à côté des 25 bouts de ruban adhésif.
- Imprimer une quantité suffisante de copies du **Document du Participant 2: Etude de Cas – Fatimata** pour tous les participants.
- **Confectionner deux signes pour l'Activité 2-4 sur une feuille de tableau. Un signe dit «d'Accord» et l'autre signe dit «Pas d'Accord». Accrocher les signes sur les côtés opposés de la salle**.

Durée totale de la session: 3 heures 30 minutes

Activité 2-1: Cercles d'influence autour des jeunes femmes mariées, des parentes pour la première fois et de leurs maris/partenaires[7]

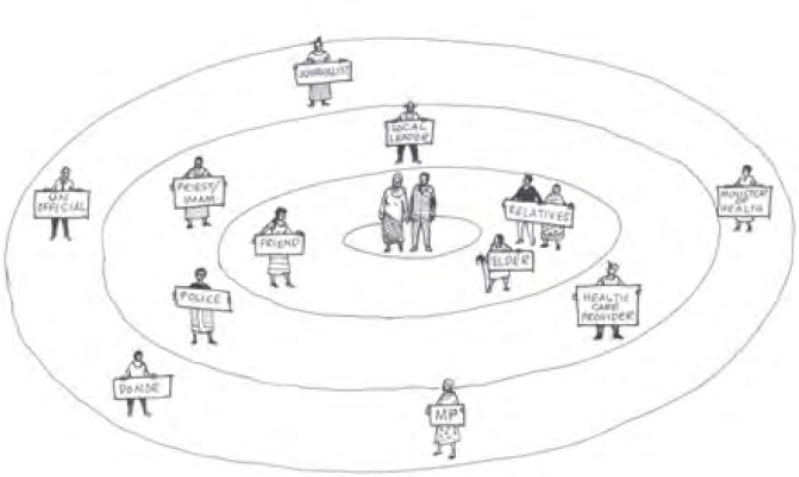
Durée: 1 heure

Méthodologie: Activité participative

Le formateur devrait:

1. **Introduire la session en lisant le contenu suivant à haute voix:**
   Les jeunes femmes mariées et les PPFs subissent une pression de la part de nombreuses et diverses personnes pour avoir leur premier enfant ou pour avoir d'autres enfants. En tant que jeunes femmes mariées ou mères pour la première fois, cet exercice vous offrira la possibilité de discuter de la manière dont les pensées, croyances et actions d'autres personnes créent des normes communautaires et comment ces normes et les personnes qui les perpétuent pourraient influencer vos pairs et vous

2. **Tracer ou marquer quatre cercles concentriques sur le sol comme illustré sur ce dessin.**[8]



3. **Poser les étiquettes des noms des personnages et les descriptions des personnages correspondants que vous avez préparées avant le démarrage de la session. Remettre à chaque participant ce qui suit:**
   a. Une étiquette avec Nom de Personnage
   b. La Déclaration de Personnage correspondante. Ceci devrait avoir le même numéro que l'Etiquette avec Nom de Personnage qu'ils ont reçue. Par exemple, le participant qui reçoit « 1. Augustine (jeune femme mariée) », devrait recevoir le morceau de papier numéroté « 1 » avec la description du personnage d'Augustine.
   c. Un bout de ruban adhésif.

[7] Adapted from the SASA! Methodology Training Prep Module. Available from: http://raisingvoices.org/sasa/
[8] Illustration from SASA! Training Prep Module. Available from: http://raisingvoices.org/sasa/

4. **Une fois que chaque participant a Une étiquette avec Nom de Personnage et la description de ce personnage, les amener à fixer leur étiquette sur leur poitrine. Leur dire qu'ils peuvent lire la description de leur personnage sur les morceaux de papier correspondants, mais seulement pour eux-mêmes.**

   ***Note au facilitateur*:** Si vous avez un groupe de moins de 25 personnes, ce n'est pas un problème si toutes les étiquettes avec nom ne sont pas utilisées, mais soyez sûr que certains participants reçoivent des numéros plus élevés (21 à 25) afin de pratiquer l'exercice.

5. **Inviter les participants qui n'ont pas les étiquettes avec nom qui portent « 1 . Augustine (jeune femme mariée) » ou « Harouna (mari) » à se tenir debout à l'intérieur du cercle le plus petit et le plus à l'intérieur.**

6. **Dire aux participants: Cette jeune femme mariée s'appelle Augustine. Elle a 16 ans et s'est récemment mariée à Harouna qui a 40 ans.**

7. **Dire aux participants ce qui suit:**

A présent, vous avez tous une étiquette du type de personne qui pourrait avoir une quelconque influence sur la vie d'Augustine et d'Harouna, notamment sur leurs décisions au sujet de quand et si avoir des enfants. Vous pouvez constater que nous avons quatre cercles au sol. Le cercle le plus proche du couple est celui où devraient se tenir debout les principales personnes qui ont le plus d'influence sur leurs décisions. Les personnes qui ont un peu moins d'influence, mais qui ont tout de même une influence relative, devraient se tenir dans cercle interne suivant (le cercle du milieu). Finalement, les personnes qui ont le moins d'influence sur ce couple, mais qui restent influentes dans la communauté et dans le pays dans lesquels ils vivent devraient se tenir dans le dernier cercle, le plus externe. Quand je dis « Allez », vous devrez tous vous lever et vous rendre là où vous estimez que vous devez vous tenir en fonction de votre personnage. Concertez-vous pour déterminer où chacun devrait se tenir en fonction de la réalité dans votre communauté. Les personnes qui ont le plus d'influence sur le couple devraient se tenir plus près et celles qui ont moins d'influence devraient se tenir plus loin. S'il y a des personnes influentes qui ne figurent pas sur cette liste, vous pouvez vous concerter et les ajouter si le groupe est d'accord.

8. **Dire « Allez ». Accorder 10 minutes au groupe pour se disposer d'une manière qui selon eux illustre le niveau d'influence dans leur communauté. Leur permettre de débattre et de discuter entre eux.**

9. **Quand le groupe a fini, lui lire ce qui suit:**

Tout autour de nous existent des cercles d'influence: famille et amis, membres de la communauté et société. À chacun de ces niveaux, des personnes influencent les jeunes femmes mariées comme vous. En tant qu'animatrice de petits groupes, votre rôle est de comprendre les différentes pressions que les jeunes femmes mariées et les parentes pour la première fois pourraient ressentir et d'aider à créer un environnement de petit groupe où les jeunes femmes sentent qu'elles peuvent partager en toute sécurité leurs préoccupations et difficultés et peuvent trouver des moyens pour naviguer à travers ces pressions diverses .

Activité 2-1 Outil A: Etiquettes avec Noms des Cercles d'Influence

1. Augustine
(jeune femme mariée)

---

2. Harouna
(mari)

---

3. Mère d'Harouna
(Belle-mère d'Augustine)

---

4. Ami d'Harouna

---

5. Père d'Augustine

6. Sœur d'Harouna

(Belle-sœur d'Augustine)

---

7. Père d'Harouna

(Beau-père d'Augustine)

---

8. Mère d'Augustine

---

9. Première épouse d'Harouna

---

10. Imam

11. Prestataire de soins de santé

---

12. Leader du groupe des femmes de la communauté

---

13. Agent de police

---

14. Voisin(e)

---

15. Vendeur(euse) au marché

16. Enseignant(e)

---

17. Chef traditionnel

---

18. Leader de petit groupe/pair éducateur

---

19. Ancienne amie d'Augustine quand elle était à l'école

---

20. Amie de la belle-mère d'Augustine

21. Juge

---

22. Personnel de l'ONG

---

23. Animateur de radio

---

24. Député

---

25. Officiel de santé du district

Activité 2-1 Outil B: Déclarations des Personnages

1. Je m'appelle Augustine. Je suis mariée à Harouna. Harouna semble un homme bien, mais j'étais si triste d'abandonner l'école et toutes mes amies pour me marier. Je suis seule à présent. Je sais qu'on attend de moi un bébé aussi tôt que possible, mais j'ai peur. J'ai entendu dire qu'avoir un enfant si jeune peut être dangereux pour moi et pour mon bébé.

2. Je m'appelle Harouna. Je suis mariée à Augustine. Elle est ma troisième femme. Je suis très heureux de l'avoir épousée afin de redevenir père bientôt.

3. Je suis la mère d'Harouna (belle-mère d'Augustine). Augustine, tu es maintenant membre de la famille. Nous attendons de toi que tu prouves que tu mérites notre fils et que tu fasses un enfant très vite.

4. Je suis l'ami d'Harouna. C'est un homme bien et très respecté dans notre communauté. Augustine, tu dois l'honorer et lui donner un fils afin qu'il continue d'être très respecté.

5. Je suis le père d'Augustine. Je ne voulais pas te marier si jeune. J'avais toujours espéré que je pourrais te laisser finir l'école. Mais notre famille avait des difficultés et j'avais deux fils à supporter ainsi que ta plus jeune sœur. J'espère que tu montreras à cet homme que tu as été élevée par une bonne famille et fais honneur à notre maison en prouvant bientôt que tu es une femme.

6. Je suis la sœur d'Harouna. Tu as l'air sympathique, mais pas assez bonne pour mon frère. J'espère que tu me prouveras que tu es bonne pour ma famille.

7. Je suis le père d'Harouna. Mon fils a enrichi notre famille. J'espère que tu feras un autre héritier de sexe masculin afin de perpétuer notre lignée.

8. Je suis la mère d'Augustine. Je te souhaite bonne chance dans ta nouvelle maison. Puisse Allah t'aider dans tes nouvelles obligations. Il est important de respecter ton mari et d'accepter ses souhaits. Mais je te souhaite également une bonne santé.

9. Je suis la première femme d'Harouna. Je suis déjà bénie avec beaucoup d'enfants eus avec Harouna. Mon fils est presqu'un homme maintenant. Aucune femme ne peut être meilleure que moi pour Harouna.

---

10. Je suis l'Imam dans la communauté d'Augustine et d'Harouna. Puisse Allah te bénir très bientôt avec beaucoup d'enfants.

---

11. Je suis le prestataire de soins de santé. Tu sais qu'il est très risqué d'avoir un enfant si jeune. Cela peut avoir pour conséquence un bébé en mauvaise santé et peut entraîner pour toi des risques de décès ou des problèmes comme la fistule. Il est recommandé d'attendre d'avoir 18 ans au moins pour avoir un bébé. Si tu peux venir à la clinique, je pourrai te parler de nombreuses options de planification familiale.

---

12. Je suis la leader du groupe local de femmes. Seules les vraies femmes avec beaucoup d'enfants sont les bienvenues dans notre groupe.

---

13. Je suis un agent de police. Je suis supposé empêcher les mariages précoces, mais je suis de cette communauté et je sais que c'est notre culture.

---

14. Je suis un(e) voisin(e) d'Harouna. Je me demande pourquoi tu refuses de tomber enceinte.

---

15. Je suis un(e) vendeur(se) au marché non loin d'ici. Je crois que les hommes et les femmes ne sont pas égaux. Quand je vois une femme essayer de dire à son mari quoi faire, je dis à tout le monde qu'elle est une mauvaise femme qui ne doit pas d'être respectée.

---

16. Je suis un(e) enseignant(e). Je vois fille après fille abandonner l'école pour se marier. Si seulement elles pouvaient retarder la grossesse et poursuivre les études.

---

17. Je suis un chef traditionnel. Notre tribu est honorée quand les jeunes femmes mettent des enfants au monde.

---

18. Je suis un agent communautaire. Je suis ici pour vous parler, Augustine et harouna, et vous conseiller sur vos problèmes. Il est plus sain pour vous d'attendre d'avoir 18 ans avant de faire un enfant. Je peux vous parler plus de la planification familiale.

19. Je suis une amie d'Augustine depuis que nous étions à l'école. Tu me manques maintenant que tu es mariée. Il semble que les filles mariées ne quittent jamais la maison. Je sais que ce sera même pire quand tu auras un enfant. J'espère que tu pourras attendre d'être plus âgée avant d'avoir un bébé afin d'éviter d'avoir les mêmes problèmes que notre amie Binta lorsqu'elle a accouché.

20. Je suis amie avec la belle-mère d'Augustine. Augustine, ta belle-mère dit à tout le monde que tu ne veux pas avoir de bébé immédiatement et que tu n'es pas bonne pour son fils.

21. Je suis un(e) juge. Le mariage avant l'âge de 18 ans est illégal ici. Si un cas me parvient, j'essayerai de dissoudre le mariage.

22. Je suis un agent d'ONG. Nous disons aux gens qu'il devraient pratiquer la planification et l'espacement idéal des grossesses et penser à utiliser la planification familiale. Je ne comprends pas pourquoi il n'est pas facile pour une jeune femme de juste utiliser la contraception pour retarder la grossesse et empêcher des problèmes de santé.

23. Je suis un animateur de radio. Vous entendez mes messages chaque jour. Nous plaisantons au sujet des femmes qui ne font pas d'enfants immédiatement. Quel est le mal à plaisanter?

24. Je suis un(e) député. Nous avons mis en place une loi visant à empêcher le mariage d'enfants. Les juges devraient respecter et appliquer la loi. Je ne sais pas ce qu'on peut faire d'autre.

25. Je suis un officiel de santé du district. Ma priorité n'est pas de rendre les services conviviaux pour les jeunes femmes mariées. Actuellement, seules les femmes plus âgées avec plusieurs enfants utilisent nos centres de santé.

Activité 2-2: Discuter des défis auxquels sont confrontées les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois lorsqu'elles recherchent des services de santé reproductive

Durée: 45 minutes

Méthodologie: Etude de cas et discussion

Le formateur devrait:

1. **Lire le contenu suivant aux participantes:**

   Maintenant que nous avons exploré les types de pression à enfanter très vite que subissent les jeunes femmes mariées, parlons un peu plus des obstacles que les jeunes femmes mariées, y compris les mères pour la première fois, rencontrent en essayant de rechercher des services de santé. Je vais vous lire une étude de cas au sujet d'une jeune femme appelée Fatimata. Pendant que je lis l'étude de cas, veuillez noter par écrit ou réfléchir à chacun des obstacles que Fatimata rencontre en essayant d'avoir accès à des services de contraception. Les obstacles peuvent se trouver dans sa maison, dans sa communauté et à l'établissement de santé.

2. **Distribuer le Document du Participant 2: Etude de cas Fatimata et lire l'étude de cas au sujet de Fatimata (également présente à la page suivante) aux participants.**

3. **Après lecture de l'étude de cas, inviter les participantes à partager certains des défis auxquels elles ont pensé ou ont noté par écrit.**

4. **Après que les participantes aient partagé, mener une discussion avec elles en utilisant les questions suivantes. Poser chaque question à haute voix et permettre au groupe de débattre de leurs réponses aux questions.**

   - Cette histoire ressemble-t-elle à quelque chose que vous ou d'autres jeunes femmes mariées ou mères pour la première fois dans votre communauté auraient pu vivre? Pourquoi ou pourquoi pas?
   - Que croyez-vous que Fatimata pense et ressent au cours de cette expérience?
   - Qui pourrait être en train de faire pression sur Fatimata ou d'influencer ses décisions?
   - Qui pourrait être en train d'influencer les décisions du mari de Fatimata à propos de quand et si avoir un bébé?
   - Quels pourraient être certains des besoins en santé de Fatimata et d'autres jeunes femmes mariées dans votre communauté?
   - Que pensez-vous que l'agent de santé communautaire dans la communauté de Fatimata aurait pu faire différemment pour empêcher Fatimata d'avoir cette expérience négative?
   - Comment pensez-vous qu'un petit groupe de support de jeunes femmes mariées aurait pu aider Fatimata?

5. Conclure l'activité en lisant ceci à haute voix:

Comme beaucoup d'entre vous l'ont vécu, quand une femme commence un mariage ou a un enfant, sa vie et celle de l'homme peuvent changer à la fois positivement et négativement. En fonction de la structure de soutien à sa personne, de sa situation économique et de ses relations personnelles, une nouvelle relation peut créer des défis auxquels ils pourraient ne pas être préparés. Comme nous l'avons démontré avec le premier exercice et comme nous l'avons discuté dans cette étude de cas, les jeunes femmes et leurs maris/partenaires et les jeunes mères subissent souvent des pressions et influences diverses de la part des jeunes célibataires et des femmes mariées plus âgées, notamment autour de la procréation. Un petit groupe de support peut aider les jeunes femmes mariées à naviguer entre ces nombreux défis. Dans un petit groupe, une jeune femme mariée ou une mère pour la première fois peut découvrir plus au sujet de sa santé et de ses droits, se faire des amis qui l'aideront à prendre des décisions saines, apprendre davantage sur les services de santé et même trouver une personne qui l'accompagnera pour obtenir des services. En tant qu'animatrice de petit groupe, il est important de comprendre les pressions qu'une jeune femme ou une jeune mère pourraient rencontrer en recherchant des services. Ainsi, vous pourrez créer un environnement de petit groupe qui la soutient et l'aide à surmonter ces défis.

Etude de cas: Fatimata (également Document du Participant 2)

Mon nom est Fatimata. J'ai 17 ans. J'ai une fillette d'1 an. Je suis mariée depuis deux ans. Je suis la plus jeune des trois épouses de mon mari. J'adore ma fillette, mais je m'inquiète beaucoup pour elle parce qu'il semble qu'elle est tout le temps malade. La mère de mon mari demande constamment quand nous aurons notre enfant. Elle dit que le bébé commencera bientôt à courir partout, donc il est temps.

Je sais que j'ai besoin d'avoir un autre bébé, notamment parce que mon premier enfant est une fille. Mais je sais qu'avoir un autre bébé tôt sera très difficile pour moi et pour ma fillette, puisqu'elle est si maladive. Cela signifiera que j'aurai à partager davantage le peu de nourriture que nous avons.

J'ai entendu parler de la possibilité d'avoir une injection pour éviter d'avoir un bébé pendant trois, mais je ne sais rien à ce sujet. Certains agents communautaires travaillent dans ma communauté, mais ce sont des femmes plus âgées qui sont amies avec ma belle-mère, et je sais que mon mari et ma belle-mère désapprouveraient s'ils apprenaient que je voulais apprendre plus sur ce médicament qui empêche la grossesse. Je n'ai aucune amie à qui parler de cela. Je sors même à peine de la cour. Toutes mes amies d'école sont également mariées et vivent loin.

J'avais peur. Néanmoins, j'ai décidé de me rendre au centre de santé le plus proche. J'espérais ne pas y rencontrer des personnes que je connaissais. J'ai dit à mon mari et à ma belle-mère que le bébé était malade et j'ai marché jusqu'au centre de santé le plus proche situé à 10 kms.

Je suis allée au centre de santé tôt le matin parce que j'avais besoin de revenir à la maison et effectuer des tâches domestiques avant qu'il ne soit trop tard dans la journée. Lorsque je suis arrivée, il y avait plusieurs femmes qui attendaient dehors avec de nombreux enfants. Elles me regardaient sans cesse.

Le personnel du centre de santé était en retard. J'ai attendu pendant une heure. Quand le centre a ouvert, j'ai eu assez de courage pour parler à la femme derrière une table portant un signe disant

« Réception ». Elle m'a demandé pourquoi j'étais à la clinique alors que mon bébé n'était pas malade. Quand j'ai expliqué que je voulais parler à l'infirmière de la planification familiale, elle a eu un visage désapprobateur et m'a juste indiqué du doigt la salle d'attente pour les consultations.

J'ai attendu pendant deux heures près de la salle de planification familiale. Je n'avais rien mangé et mon bébé a commencé à pleurer. J'ai eu l'impression que toutes les femmes plus âgées me fixaient du regard. L'une des femmes m'a reconnue. C'est une amie de ma belle-mère et elle m'a demandé pourquoi j'étais là puisque les services de planification familiale sont destinés aux plus âgées qui sont prêtes à arrêter d'avoir des enfants, pas à une jeune femme comme moi qui devrait avoir un autre enfant pendant qu'elle est encore jeune.

J'ai finalement été appelée pour parler avec l'une des infirmières. A mon entrée dans la salle de consultation, l'infirmière semblait en colère. Elle m'a demandé pourquoi j'étais là. Je lui ai dit que je ne voulais pas tomber enceinte très tôt après la naissance de mon bébé et que j'ai entendu parler d'une espèce d'injection que je pourrais obtenir. Elle m'a demandé si mon mari m'avait donné la permission d'être là. J'ai baissé le regard et lui ai dit que je ne lui avais pas dit que je venais. L'infirmière m'a dit que je ferais mieux de ne pas utiliser la planification familiale car mon mari était certain de trouver une autre épouse si je n'avais pas bientôt un autre bébé, en particulier parce que mon premier bébé était une fille. Elle m'a dit que je devais avoir tous mes enfants maintenant, pendant que je suis encore jeune.

J'ai expliqué que mon bébé était constamment malade et qu'il ne serait pas bon pour nous d'avoir un autre enfant si tôt. Finalement, l'infirmière m'a dit qu'elle acceptait que j'utilise une méthode et m'a conseillé d'utiliser l'injectable de trois mois, mais n'a pas mentionné d'autre options de méthodes contraceptives. J'ai attendu pendant une autre heure avant d'obtenir l'injection. Ensuite, l'infirmière m'a appelée à très haute voix « Fatimata, ton injection est prête ». Je pouvais sentir les regards des autres femmes dans la salle d'attente me fixant, y compris cette amie de ma belle-mère. J'ai reçu l'injection et quitté la clinique très embarrassée et inquiète.

Activité 2-3: Les notions de base de la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé

Durée: 45 minutes

Méthodologie: Présentation par le formateur

Le formateur devrait:

1. **Présenter le contenu: planification et espacement idéal des grossesses, en utilisant la diapositive S2-1 et la diapositive S2-2.**

L'un des principaux **sujets de discussion parmi les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois est la planification et l'espacement** idéal **des grossesses pour la santé (PEIGS). En** t**ant qu'animatrice de groupe, il est important que vous compreniez les** notions **de base de la PEIGS** au **cas où tout membre d**u **groupe a des questions pour vous.** La planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé (PEIGS) est une approche de prestation de service de planification familiale qui aide les femmes et les couples à prendre une décision éclairée au sujet du retard de la première grossesse et à planifier (espacer ou limiter) les grossesses suivantes afin d'assurer une meilleure santé pour la mère et le bébé. Il existe trois messages clés associés à la PEIGS. Ils sont basés sur les recherches qui ont déterminé pour à la fois la mère et le bébé le moment le plus approprié pour commencer à avoir des enfants et l'intervalle de temps idéal entre une naissance et la prochaine grossesse. Les trois principaux messages pour la PEIGS sont:

1. Pour les couples qui désirent une prochaine grossesse après une naissance vivante, les messages sont les suivants:
    - Pour la santé de la mère et du bébé, attendre au moins deux ans avant d'essayer de tomber enceinte.
    - Penser à utiliser une méthode contraceptive de votre choix au cours de cette période.
2. Pour les couples qui désirent une prochaine grossesse après une fausse couche ou un avortement, les messages sont les suivants:
    - Pour la santé de la mère et du bébé, attendre au moins six mois avant d'essayer de tomber enceinte de nouveau.
    - Penser à utiliser une méthode contraceptive de votre choix au cours de cette période.
3. Pour une jeune femme qui n'a pas eu d'enfant, les messages sont les suivants:
    - Pour votre santé et la santé de votre futur enfant, attendre d'avoir au moins 18 ans avant d'essayer de tomber enceinte.

Il y a certains des avantages de la PEIGS pour les femmes, les adolescentes et les nouveau-né(e)s:

Pour les femmes:

- Réduction du risque de mortalité maternelle
- Réduction du risque de pré-éclampsie
- Réduction du risque de fausse couche

Pour les nouveau-né(e)s:

- Réduction du risque de décès périnatal
- Réduction du risque de naissance prématurée
- Réduction du risque de faible poids de naissance
- Réduction du risque d'enfant petit pour l'âge gestationnel

Pour les familles:

- Davantage de sécurité financière
- Potentialité pour les femmes de poursuivre les études ou de travailler

Dans votre petit groupe, vous pouvez faciliter des discussions avec les jeunes femmes mariées ou les jeunes mères sur les trois importants messages et les avantages de la PEIGS. Vous pouvez leur demander ce qu'elles pensent de ces messages, leur demander les défis auxquels elles sont confrontées en pratiquant la PEIGS et comment le groupe peut les aider à être des jeunes femmes en bonne santé.

2. Réviser les principaux messages en posant aux participants les questions suivantes:

- Combien de temps un couple devrait-il attendre avant d'essayer de tomber de nouveau enceinte après une naissance vivante?
  - *Réponse: Deux ans*
- Après quel âge est-il plus sain pour une femme de commencer à avoir des enfants?
  - *Réponse: Pour la santé de la mère et du bébé, retarder la première grossesse jusqu'à l'âge de 18 ans au moins.*
- Combien de temps un couple doit-il attendre avant d'essayer de tomber de nouveau enceinte après une fausse couche ou un avortement?
  - *Réponse: Espacer la grossesse d'au moins six mois après un avortement spontané ou provoqué.*

3. Présenter le contenu ci-dessous:

Attendre d'avoir 18 ans pour tomber enceinte ou attendre deux ans après une naissance avant d'essayer d'avoir une nouvelle grossesse empêchent les femmes de perdre la vie pendant l'accouchement et aident à prévenir les décès de bébés. La plupart des femmes en bonne santé peuvent utiliser n'importe quelle méthode de contraception pour pratiquer la PEIGS. Aucune méthode contraceptive n'est limitée sur la base de l'âge. Vous avez appris au sujet des différentes méthodes de contraception lors de votre formation de pair éducatrices. Si vous avez des questions sur les méthodes contraceptives, nous pouvons les aborder maintenant.

4. Demander aux participantes si elles ont des questions.

Activité 2-4: Réfléchir sur les opinions et les croyances envers la fécondité et la contraception pour les jeunes femmes mariées, y compris les mères pour la première fois

Durée: 1 heure

Note au formateur: En fonction de la diversité d'opinions des participants, il pourrait y avoir plus de débat et de discussion. Si c'est le cas, vous pourriez avoir besoin de temps supplémentaire pour cet exercice.

Méthodologie: Jeu

Le formateur devrait:

1. Expliquer aux participantes que cette activité est destinée à les aider à réfléchir davantage sur ce qu'elles pensent des problèmes de santé reproductive que rencontrent les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois. Il s'agit dans cette activité de partager nos opinions et de les discuter. Rappeler aux participantes que ceci est un lieu sûr pour une discussion ouverte, que chacune a droit à sa propre opinion et que les opinions de chacune doivent être respectées. Le groupe doit respecter les réponses des unes et des autres, même en cas de désaccord. Comme vous le verrez plus tard dans notre formation, ce type d'activité est quelque chose que vous pouvez également organiser dans votre petit groupe avec les jeunes femmes**.**

2. **Identifier dans la pièce deux espaces opposés l'un à l'autre et accrocher un signe qui porte « D'Accord » sur un mur et accrocher un autre signe qui dit « Pas d'Accord » sur l'autre mur.**

3. **Lire à haute voix la première des déclarations ci-dessous. Inviter les participantes à se tenir debout près de l'espace qui reflète le mieux ce qu'elles pensent de la déclaration – Sont-elles d'accord ou pas d'accord?** ***Leur rappeler qu'elles devront se déplacer en fonction de leurs opinions personnelles et non en fonction d'où les autres se rendent.***

4. **Après que les participantes se soient rendues à leur espace, inviter une ou deux personnes de chaque espace à expliquer pourquoi elles ont choisi 'd'Accord' ou 'Pas d'Accord'.**

5. **Répéter les étapes 3 et 4 avec la déclaration suivante. Continuer avec chaque déclaration de la liste ci-dessous. Après la lecture de toutes les déclarations, inviter les participantes à retourner à leurs sièges.**

   Déclarations:
   - Il est plus sain pour une femme et son bébé d'attendre au moins deux ans après la naissance d'un bébé avant une nouvelle grossesse.
   - Les maris devraient décider si le couple devrait ou non utiliser la contraception
   - Une jeune femme ne devrait pas utiliser la contraception jusqu'à ce qu'elle ait eu un enfant.

- Si une jeune femme mariée n'a pas d'enfant deux ans après son mariage, il est acceptable que son mari la quitte ou qu'il cherche une femme supplémentaire.
- Les jeunes personnes mariées ne devraient pas utiliser la contraception jusqu'à ce qu'elles atteignent le nombre d'enfants qu'elles souhaitent avoir.
- Les adolescentes et les jeunes peuvent utiliser n'importe quelle méthode de contraception.

6. **Après que toutes les participantes aient regagné leurs sièges, les engager dans une discussion en utilisant les questions suivantes:**
    - Quelles déclarations avez-vous trouvé difficiles? Pourquoi?
    - Que pensez-vous que d'autres personnes dans votre communauté pourraient ressentir à propos de ces déclarations? Seraient-ils d'accord ou pas d'accord avec vous?
    - Comment pensez-vous que votre attitude pourrait affecter vos interactions avec les jeunes femmes mariées?

7. **Conclure en lisant le Contenu suivant:**

Ce type d'exercice nous aide à réfléchir sur nos propres valeurs et opinions, qui peuvent influencer notre manière d'animer les discussions de groupe. En tant qu'animateurs de petits groupes, il est de votre responsabilité de poser des questions, d'encourager à la discussion et de faciliter la participation de chacune. Votre responsabilité n'est pas de dire au groupe ce que vous croyez bon ou mauvais. Si le groupe vous demande des informations factuelles sur la contraception et la PEIGS, alors rappelez-vous, les jeunes femmes peuvent utiliser n'importe quelle méthode contraceptive, bien que les méthodes permanentes ne constituent pas toujours le meilleur choix. Elles peuvent commencer à utiliser une méthode avant d'avoir un enfant ou à tout moment dans leur vie reproductive car la contraception ne provoque pas la stérilité. Il est sain pour une jeune femme de retarder sa première naissance jusqu'à l'âge de 18 ans au moins et d'espacer les grossesses suivantes de deux ans.

Session 3: Orientation sur les Petits Groupes pour Jeunes Femmes Mariées et Mères pour la Première Fois

Objectifs de la session:

1. Expliquer comment les petits groupes seront mis en œuvre sous votre projet.
2. Expliquer le rôle des animateurs de petits groupes.

Note au formateur:

Si votre projet met en œuvre des petits groupes dans le cadre d'un projet plus vaste visant les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois (par exemple: former des prestataires de soins de santé aux besoins particuliers de ce groupe, former des agents de santé communautaires à la conduite de visites à domicile pour des conseils), vous pouvez orienter les participantes sur ces autres composantes du projet au cours de cette session. Vous pouvez expliquer comment les petits groupes s'intègrent dans le plus vaste projet et comment les différentes composantes se renforcent mutuellement.

En fonction de la conception de votre projet, vous pourriez avoir besoin d'adapter des portions de cette session.

Avant la formation, le formateur devrait:

- Examiner le matériel.
- Ajouter et/ou adapter les informations en fonction de la conception spécifique de votre projet.
- Imprimer une quantité suffisante de copies du **Document du Participants 3** pour toutes les participantes (après son adaptation basée sur la conception du projet).

Durée totale de la session: **1 heure et 15 minutes**

Activité 3-1: Examiner la mise en œuvre des petits groupes

Durée: 1 heure et 15 minutes

Méthodologie: Présentation par le formateur et discussion

Note au formateur: **Vous aurez probablement besoin d'adapter le contenu de cette section afin qu'il** reflète **les plans et la mise en** œuvre **spécifiques de votre projet.**

Le formateur devrait:

1. Introduire la session et lire à haute voix aux participantes ce qui suit:

   Nous avons discuté de certains des défis auxquels les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois peuvent faire face à vivre des vies reproductives saines, ainsi que les différentes influences et pressions qu'elles subissent. Nous allons maintenant parler du rôle des petits groupes d'entraide pour les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois, de votre rôle d'animatrice, et comment ces petits groupes sont reliés à d'autres composantes du programme.

2. **Poser aux participantes les questions ci-dessous. Leur accorder du temps pour répondre. Une fois qu'elles ont répondu avec leurs suggestions, utiliser la liste des «réponses possibles» pour ajouter à ce que les animatrices ont dit.**

   Que pensez-vous que sont le(s) but(s) de ces petits groupes pour les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois?

   Réponses possibles:
   - Aider les jeunes femmes à rencontrer d'autres personnes se trouvant dans la même situation qu'elles et bâtir un réseau de support social
   - Offrir aux jeunes femmes la possibilité de discuter de leurs difficultés
   - Offrir aux jeunes femmes un soutien pouvant leur permettre de prendre des décisions saines
   - Fournir aux jeunes femmes des informations sur la santé sexuelle et reproductive
   - Etudier les moyens par lesquels les jeunes femmes peuvent faire face à leurs difficultés
   - Fournir aux jeunes femmes une chance de se faire plaisir
   - Les aider à savoir où obtenir des services de santé

3. **A présent, discuter avec les participantes de la manière exacte avec laquelle elles mettront en œuvre les petits groupes pour jeunes femmes mariées et mères pour la première fois. Utiliser le texte ci-dessous comme guide et l'ajuster afin de refléter exactement comment les petits groupes seront mis en œuvre dans les communautés où ils vont fonctionner, sous votre projet.**

   Les animatrices de petits groupes travailleront en paires (deux animatrices par groupe). Chaque groupe de deux animatrices est responsable de l'animation de deux petits groupes d'environ 10 à 15 jeunes femmes. Une animatrice peut se charger de l'un des groupes et l'autre animatrice peut se charger de l'autre groupe. Mais la paire d'animatrices devra travailler ensemble à

l'animation des deux groupes. Par exemple, l'animatrice 1 pourrait se charger de l'animation du petit groupe A tandis que l'animatrice 2 se charge de l'animation du petit groupe B; cependant, elle travaillent ensemble pour se soutenir mutuellement dans le support aux deux petits groupes.

Recrutement

- Chaque animatrice sera responsable de l'invitation des jeunes femmes mariées et des mères pour la première fois à joindre un petit groupe.
- Les petits groupes devraient de préférence être formés près du lieu où vivent les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois.
- Chaque groupe peut accueillir à peu près 10 à 15 jeunes femmes. (Il est mieux de maintenir les groupes réduits afin que l'intimité et la confiance puissent se construire parmi les membres et pour que toutes les membres puissent participer activement)

Fréquence des réunions: Les petits groupes devraient se réunir au moins une fois par mois, mais ils peuvent se rencontrer plus souvent s'ils choisissent de le faire. Il est suggéré d'avoir au moins six réunions, de préférence avec le même groupe de participants, mais ceci devrait être adapté à la manière dont votre projet est conçu.

Lieu de réunion: Les petits groupes devraient déterminer un endroit sûr où se réunir chaque mois. Cela devrait être un endroit qui aide à protéger la vie privée des jeunes femmes et permet aux participantes de préserver la confidentialité.

Thème des réunions: A chaque réunion, vous devriez utiliser l'une des Cartes d'Activités pour générer de la discussion et des réflexions au sujet de la PEIGS, de la communication au sein des couples, de la prise de décision et de la contraception. Vous recevrez ces Cartes d'Activités dans la Session 5 et nous pratiquerons en les utilisant. Vous pouvez également faciliter des discussions sur d'autres sujets, y compris les défis actuels auxquels les jeunes femmes sont confrontées dans leur vie.

Responsabilités des animatrices:

- Rassembler le groupe pour des réunions régulières. Il est très important de maintenir la régularité de ces réunions. Cela montre votre engagement et votre respect pour les participantes et contribue à un sentiment de sécurité chez les jeunes femmes.
- Faciliter la discussion et l'utilisation des Cartes d'Activités et suggérer de nouvelles idées au groupe. Notez que ce n'est pas le rôle des animatrices de dire au groupe ce qu'il faut faire ou de donner des leçons ou faire des présentations au groupe.
- Lier les jeunes femmes à d'autres activités du programme, telles que les visites à domicile par des animatrices et la distribution communautaire de contraceptifs par les agents de santé communautaires, et faire des références aux centres de santé.
- Accompagner les jeunes femmes aux centres de santé si elles vous le demandent.

Supervision: Expliquer comment la supervision des animatrices de petits groupes fonctionnera dans votre projet. Expliquer à qui les animateurs devraient faire des rapports, à quelle fréquence, et vers qui se tourner si des participantes dans leurs groupes rencontrent des difficultés qu'elles ne savent pas comment gérer.

Surveillance: Selon la conception et les besoins de votre projet, vous pourriez utiliser ou adapter le formulaire du rapport de collecte de données (voir **Document du Participant 3**). Expliquer comment les animatrices devraient collecter les données sur leurs réunions.

Exemple d'exigences de surveillance: Chaque fois que votre petit groupe se réunit, vous devrez remplir le formulaire de rapport de collecte de données. Ce formulaire comprend les nombres de participantes à la réunion, les thèmes principaux abordés et tous les défis auxquels vous avez été confronté au cours de la réunion. A la fin de la formation, nous examinerons le formulaire de collecte de données que vous utiliserez.

Session 4: Comment être une Bonne Animatrice de Petits Groupes

Objectifs de la session:

1. Décrire les qualités d'une bonne animatrice de petits groupes.
2. S'exercer aux compétences d'une bonne animation.

Avant la formation, le formateur devrait:

- Examiner le contenu de la formation.
- Imprimer une quantité suffisante de copies du **Document du Participant 4 et 5** pour toutes les participantes.
- S'assurer que vous avez un tableau à feuilles pour l'Activité 4-1.

Durée totale de la session: 1 heure 30 minutes

Activité 4-1: Décrire les bonnes qualités d'une animatrice

Durée: 30 minutes

Méthodologie: Jeu et brainstorming[9]

Le formateur devrait:

1. **Inviter les participantes à s'asseoir en cercle. Retirer toutes les chaises qui ne sont pas utilisées. Seule l'animatrice devrait rester debout, afin qu'il y ait une chaise de moins que de personnes présentes dans le cercle.**

2. **Expliquer aux participantes ce qui suit:**

Aujourd'hui, nous allons jouer un jeu dans le but de produire une liste de choses que « les **bonnes animatrices de petits groupes** font »**. Chaque fois que nous jouons un tour du jeu, la personne laissée debout devra ajouter un nouvel élément à notre liste de choses que fait une bonne animatrice de petits groupes. Le jeu s'appelle** « Toutes **les personnes** qui »**. Quiconque est debout dira quelque chose comme** « Toutes **les personnes qui portent une jupe doivent changer de** chaises »**. Alors,** quiconque **porte une jupe devra se lever et trouver une autre chaise. La personne qui était debout trouve elle aussi une autre chaise de sorte qu'une nouvelle personne se retrouve debout. La nouvelle personne debout doit ajouter un nouvel élément à la liste des choses que font les bonnes animatrices de petits groupes (bonnes qualités d'animatrices de petits groupes). Après qu'elle ait ajouté à la liste, elle lancera un nouveau** « Toutes **les personnes** qui »**. Par exemple, elle pourrait dire** « Toutes **les person**nes qui portent la couleur bleue » **ou** « Toutes **les personnes qui aiment** danser » **ou** « Toutes **les personnes qui parlent** Moré »**. Et, encore une fois, toute personne à qui cette** déclaration **s'applique doit se lever et se déplacer jusqu'à une nouvelle chaise.**

3. **Jouez une première fois pour pratiquer. Dites d'abord une chose que fait une bonne animatrice. Par exemple, vous pourriez dire « Une bonne animatrice écoute plus qu'elle ne parle ». L'animatrice devra noter la qualité sur un tableau à feuilles. Ensuite dites « Toutes les personnes qui aiment chanter doivent changer de chaises ». Dépêchez-vous et trouvez un siège afin qu'une autre personne dans le groupe se retrouve debout. Maintenant, cette personne doit ajouter une autre qualité à la liste de choses que fait une bonne animatrice.**

4. **Jouer le jeu à de nombreuses reprises afin qu'il reste peu de personnes ayant une chance de rester debout et que la liste des choses que fait une bonne animatrice s'allonge. (Jouer pendant environ 10 à 15 minutes).**

5. **Faire asseoir à nouveau tout le monde.**

[9] This activity is adapted from the SASA! Basic Facilitation Skills Module from the Training and Mentoring Skills Series. Staff Skill Building Library. Raising Voices. Kamapala, Uganda. 2009. Available at: http://raisingvoices.org/sasa/.

6. **Regarder la liste des choses que fait une bonne animatrice. Inviter les participantes à ajouter tout ce qui, pour elles, manque, ou poser des questions au sujet de n'importe quel élément de la liste. Si certains des éléments listés ci-dessous manquent, alors vous pouvez les ajouter à la liste.**

Liste complémentaire – Choses que fait une bonne animatrice de petits groupes (Cette liste comprend les **diapositives S4-1, S4-2 et S4-3** que vous pouvez utiliser au besoin)

- Avant la réunion, rappelle la réunion aux membres du petit groupe
- Aide le groupe à commencer la réunion à l'heure.
- Tient une liste de présence pour savoir qui est présente à la réunion.
- Pose des questions ouvertes (questions qui ne peuvent pas avoir « oui » ou « non » comme réponses). Par exemple: «Comment vous sentez-vous lorsque votre belle-mère vous dit que vous devriez avoir un enfant très bientôt»?
- Garde confidentiel tout ce qui est discuté dans le groupe. Ne raconte pas aux personnes extérieures au groupe ce qui a été discuté.
- Encourage chacune à parler, y compris les personnes qui sont plus silencieuses que d'autres.
- Ecoute plus qu'elle ne parle.
- Est ouverte à de nouvelles idées, informations et réflexions. Ne dis pas aux gens qu'elles ont tort.
- Ne laisse pas ses propres opinions influencer sa façon de faciliter une discussion.
- Maintient le groupe dans le sujet en posant des questions qui ramènent les participantes au sujet de la discussion.
- Encourage le groupe à avoir du plaisir.
- Encourage tout le monde à se respecter mutuellement.
- Encourage les gens à laisser les autres finir de parler avant de prendre la parole.
- Pose des questions approfondies pour aider le groupe à explorer beaucoup plus un problème.
- Sourit.
- Est patiente – laisse les gens réfléchir aux questions avant qu'ils répondent.
- Ne prend pas position dans une discussion entre participantes – encourage juste les participantes à débattre respectueusement leurs différents points de vue.
- Facilite le dialogue en donnant l'information correcte afin d'aider le groupe à prendre des décisions basées sur les faits.
- N'a pas une attitude qui porte un jugement.

7. **Conclure la session en lisant à haute voix ce qui suit:**

Vous êtes responsables de l'animation de petits groupes de jeunes femmes mariées/mères pour la première fois. Il est de votre responsabilité de créer le dialogue et la discussion, de favoriser un environnement de confiance et de soutien et d'encourager les jeunes femmes à partager leurs expériences et idées les unes avec les autres. Pour le faire, il est important d'utiliser les compétences d'une bonne animation de groupes comme celles dont nous avons parlé aujourd'hui. Lorsque vous formez votre groupe, voici certaines étapes qui peuvent vous aider à créer un cadre chaleureux et fiable pour les participantes:

1. Accueillir les participantes et les inviter à s'asseoir en cercle afin qu'elles soient toutes incluses dans le groupe.
2. Vous présenter et les inviter à se présenter les unes aux autres.
3. Leur demander comment elles ont découvert le groupe et ce qu'elles en attendent.
4. Présenter les objectifs du groupe et comment le groupe fonctionnera (fréquence, moment, lieu, nombre de participants, durée et importance d'arriver à l'heure). Demander si elles sont d'accord avec ce que vous proposez, si elles aimeraient faire des commentaires, si elles aimeraient changer quelque chose (tel que le moment, le lieu ou la durée). Si elles suggèrent de changer le nombre de participants, expliquer pourquoi il est avantageux de maintenir le groupe réduit (entre 10 et 15 personnes).
5. Discuter de l'importance de la confidentialité du groupe et demander à toutes les participantes d'accepter de préserver la confidentialité.
6. Discuter de l'importance de se respecter les unes les autres et inviter toutes les participantes à être d'accord avec cela.
7. Expliquer que quelques notes seront prises et qu'une liste de présence sera demandée, mais les assurer que cela ne sera pas propagé. Toutes les informations seront collectées pour les fins du projet et leurs noms n'apparaîtront jamais.
8. Expliquer qu'au cours de chaque réunion, le groupe mènera une activité en utilisant une Carte d'Activités, dont nous apprendrons plus dans la Session 5 de la présente formation. En plus du thème discuté et/ou couvert en utilisant la Carte d'Activités, chaque groupe peut discuter d'autres thèmes qu'elles aimeraient traiter chaque mois.

A la prochaine activité, nous allons pratiquer les compétences pour une bonne animation.

Activité 4-2: Pratiquer en utilisant de bonnes compétences d'animation

Durée: 1 heure

Méthodologie: Jeu de rôles

Le formateur devrait:

1. **Diviser le groupe en deux groupes plus petits. Lire le texte suivant à haute voix:**

A présent, nous allons nous amuser. Chaque groupe exécutera un sketch/jeu de rôles. Un groupe démontrera de bonnes compétences d'animation et l'autre exécutera un jeu de rôles en utilisant de mauvaises compétences d'animation. Chaque groupe aura dix minutes pour préparer son sketch. Il ne devra pas durer plus de cinq minutes. Après le passage des deux groupes, nous discuterons en groupe.

2. **Remettre à un groupe le Document du Participant 4: Jeu de rôles démontrant de bonnes compétences d'animation de groupe. Inviter le groupe à identifier un personne qui jouera le rôle de l'animatrice. Les autres membres du groupe peuvent prétendre être des membres de groupes – certaines d'entre elles pourraient ne pas être de très bonnes membres de groupe.**

3. **Remettre à l'autre groupe le Document du Participant 5: Jeu de rôles démontrant de mauvaises compétences d'animation de groupe. Inviter le groupe à identifier une personne qui jouera le rôle de l'animatrice. Les autres membres du groupe peuvent prétendre être des membres de groupes – certaines d'entre elles pourraient ne pas être de très bonnes membres de groupe.**

4. **Accorder 10 minutes aux groupes pour préparer leur jeu de rôles/sketch.**

5. **Rassembler à nouveau tous les participants et inviter le groupe présentant les mauvaises compétences d'animation à jouer leur sketch. Le sketch ne devra pas durer plus de cinq minutes. Si le groupe dépasse la durée, leur donner un avertissement d'1 minute et les inviter à arrêter une fois le temps écoulé.**

6. **Demander d'applaudir les participantes et inviter le second groupe à jouer son sketch montrant de bonnes compétences d'animation. Le sketch ne devra pas durer plus de cinq minutes. Si le groupe dépasse la durée, leur donner un avertissement d'1 minute et les inviter à arrêter une fois le temps écoulé.**

7. **Inviter toutes les participantes à s'asseoir. Ensuite, faciliter une discussion de groupe à l'aide des questions suivantes:**
    - Qu'ont fait certains membres du groupe pour rendre la situation difficile pour l'animatrice?
    - Quelles étaient certaines mauvaises choses que l'animatrice du premier groupe a faites?

- L'animatrice du premier groupe a-t-elle fait quelque chose de bien?
- Quelles étaient certaines bonnes choses que l'animatrice du second groupe a faites?
- Y avait-il des choses que l'animatrice du second groupe aurait pu mieux faire?
- Pour celles d'entre vous qui ont joué le rôle de membres de groupe lors du jeu de rôles, comment vous sentiez-vous?
- Pour celles d'entre vous qui ont joué le rôle de membres de groupe lors du jeu de rôles, qu'avez-vous avez vraiment apprécié dans ce qu'a fait l'animatrice?
- Comment pouvez-vous utiliser ces compétences lorsque vous animez vos petits groupes d'adolescentes mariées?

8. Conclure la session en résumant les points clés de la discussion. Ensuite dire:

Maintenant que nous avons vu de bons exemples d'animation, nous allons apprendre à utiliser les Cartes d'Activités. Comme vous vous en souvenez, vous êtes invitées à utiliser les Cartes d'Activités avec le petit groupe que vous animez au moins une fois par mois. Toutes les bonnes techniques d'animation que nous avons apprises ici seront très utiles pour l'utilisation des Cartes d'Activités avec votre groupe.

Session 5: Comment Utiliser les Cartes d'Activités avec votre Petit Groupe

Objectifs de la session:

1. Comprendre comment les Cartes d'Activités sont organisées.
2. Démontrer en utilisant les Cartes d'Activités pour animer des activités et un dialogue de petit groupe.

Avant la formation, le formateur devrait:

- Sélectionner au moins six Cartes d'Activités (Annexe 2) que les participantes utiliseront dans le cadre de l'exercice (voir les cartes recommandées dans Activité 5-2) et préparer suffisamment de copies pour les participantes.
- Certaines des Cartes d'Activités ne sont pas appropriées au cadre de tous les pays – s'assurer de choisir les cartes dont les thèmes sont pertinents pour le groupe cible de votre projet.

Durée totale de la session: 4 heures

Activité 5-1: Aperçu de la manière d'utiliser les cartes d'activités

Durée: 45 minutes

Méthodologie: Présentation par le formateur

Le formateur devrait:

1. **Introduire la session et l'activité en lisant à haute voix ce qui suit:**

Chaque petit groupe de jeunes femmes mariées et de mères pour la première fois se réunira au moins une fois par mois. Comme discuté précédemment, les réunions peuvent être structurées de la manière dont les membres du groupe le voudraient. En plus de discuter de leur situation de vie, leurs difficultés et leurs préoccupations actuelles, chaque mois les membres du petit groupe devront mener ensemble une activité relative aux thèmes de la planification et l'espacement idéal de la grossesse pour la santé, la planification familiale, la prise de décision dans le ménage, les normes liées au genre et les dynamiques de pouvoir entre hommes et femmes. Pour animer ces activités, vous pouvez utiliser ce que nous appelons une « carte d'activités ». Dans un instant, je vais vous distribuer ces cartes. Chacune de vous recevra un paquet. Un paquet comprend 16 différentes activités – chaque activité est décrite sur un morceau de papier, côté dos et côté face. Chaque carte d'activités contient des instructions étape par étape pour une activité amusante que votre petit groupe peut mener ensemble. Il existe beaucoup d'autres types de cartes d'activités, y compris: jeux, discussions, débats, interviews des communautés et dramatisation.

2. **Distribuer un paquet de cartes d'activités à chaque participante. Montrer les différentes parties du paquet, y compris la page d'introduction, les 16 activités et les cartes d'informations au dos du paquet.**

3. **Accorder environ 10 minutes aux participantes pour observer les cartes et les lire.**

4. **Lorsque la plupart des participantes ont fini de lire les cartes, continuer en lisant à haute voix ce qui suit:**

   Maintenant que vous avez eu la chance d'observer les cartes d'activités, parlons d'elles.

5. **Choisir une carte à utiliser en guise de démonstration et parler aux participantes à travers chaque composante de la carte, en leur montrant chaque composante pendant que vous lisez le texte suivant à haute voix:**

Observons une carte pour mieux la comprendre. Vous verrez qu'elle contient des instructions étape par étape. En tant qu'animatrice, vous commencerez par l'étape 1, qui est l'introduction. Cette étape vous fournit un texte que vous pouvez lire au groupe en vue d'introduire l'activité. Ensuite, vous allez passer aux prochaines étapes avec le groupe. A la fin de l'activité, vous trouverez des questions pour une discussion avec le groupe, une conclusion et un appel à l'action. Un appel à

l'action, c'est quand les participantes sont invitées à s'engager à comment elles pourraient faire quelque chose différemment en fonction de vos discussions.

6. **Prendre un moment pour demander aux participantes si, à ce stade, elles ont des questions à poser au sujet des cartes.**

7. **Discuter avec les participantes à propos de comment elles peuvent utiliser les cartes d'activités dans leurs petits groupes. Vous pouvez lire à haute voix ce qui suit:**

L'utilisation des cartes d'activités devrait être plaisante et facile. Vous n'avez pas besoin de les utiliser dans un ordre particulier, vous pouvez mener l'activité ou vous pouvez demander à quelqu'un d'autre dans le groupe (capable de lire) de mener l'activité, et vous pouvez même changer les choses que vous n'aimez pas dans les activités. Vous pouvez egalement utiliser les cartes d'activités plus d'une fois. Les groupes devraient utiliser au moins une carte d'activités par mois au cours du projet. En fonction de votre groupe, vous pourriez avoir besoin de donner les instructions en langue locale. Voici les étapes de l'utilisation des cartes d'activités:

1. *Choisir n'importe quelle carte:* Les cartes peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre, donc vous pouvez choisir une carte en fonction de l'intérêt de votre groupe, du type d'activité que vous aimeriez mener, du type de sujet qui est envisagé et a été discuté comme priorité pour ce groupe.
2. *Examiner la carte:* La personne choisie pour diriger l'activité devrait examiner la carte avant de commencer l'activité.
3. *Lire l'introduction*: Chaque carte a une introduction que la leader de l'activité devrait lire à haute voix au groupe avant le démarrage de l'activité.
4. *Suivre les étapes inscrites sur la carte:* Certaines étapes disent «lis ceci à haute voix au groupe», ce qui signifie que la leader de l'activité devrait lire ce qui est écrit pour cette étape afin que tout le groupe puisse entendre les instructions. D'autres instructions demandent simplement à la leader de faire quelque chose comme « trace une ligne sur le sol avec un bâton ». La leader n'a pas besoin de lire des instructions comme celle-là à haute voix – elle peut juste exécuter l'action demandée.
5. *Avoir une discussion de groupe:* Une fois que le groupe a achevé l'activité, il y a une liste de questions de discussion que la leader posera au groupe afin d'encourager une discussion sur l'activité. C'est le moment où utiliser les compétences d'animation de petits groupes apprises dans la dernière session de la formation.
6. *Lire la déclaration de fin:* Après la discussion, la leader de l'activité devrait lire à haute voix la déclaration de fin figurant sur la carte.
7. *Inviter les participantes à prendre un engagement:* A la toute fin de l'activité, la leader de l'activité lira sur la carte la section portant sur l'engagement. L'engagement demande à chaque participante de dire une chose relative à l'activité qu'elles s'engageront à faire dans le futur.

8. **Prendre un moment pour demander aux participantes si elles ont des questions sur comment elles utiliseront les cartes d'activités dans leurs petits groupes.**

9. **Maintenant, avec le groupe, parcourir brièvement le thème et le type d'activité (par exemple: jeu de rôles, jeu, histoire) sur chacune des 16 cartes afin que les participantes se familiarisent avec les thèmes et les types d'activités figurant sur les cartes.**

10. **Conclure en lisant à haute voix ce qui suit:**

Les cartes d'activité sont destinées à créer une discussion de groupe, à améliorer les connaissances des jeunes femmes mariées et des parentes pour la première fois autour des questions de santé, de normes liées au genre et de dynamiques de pouvoir, ainsi que de violence et – surtout – pour s'assurer que les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois prennent du plaisir. Utiliser les cartes d'activités devrait être une chose plaisante pour le groupe. Votre préparation à l'utilisation des cartes dépendra de vous, alors vous devriez les examiner avant vos réunions de petits groupes. Vous aurez besoin d'utiliser toutes les compétences d'animation que nous avons apprises dans la dernière session afin d'aider à la réussite de l'activité. Dans la prochaine activité, nous aurons le temps de pratiquer l'utilisation des cartes.

Activité 5-2: Pratiquer en utilisant les cartes d'activité

Durée: 3 heures et 15 minutes

Méthodologie: Activité de groupe en utilisant des Cartes d'Activités

Le formateur devrait:

1. **Introduire l'exercice**

Maintenant que nous avons appris sur les cartes d'activités et comment elles peuvent être utilisées pendant les réunions des petits groupes, nous allons pratiquer en les utilisant.

2. **Séparer les participantes en deux groupes (à peu près 10 participantes dans chaque groupe).**
3. **Inviter chaque groupe à choisir deux cartes d'activités qu'elles vont utiliser pour l'exercice pratique. Les participantes peuvent sélectionner n'importe quelle carte, mais les cartes suivantes offre une bonne gamme de thèmes et types d'activités:**
    - Activité 1: Planification et espacement idéal des grossesses pour la santé
    - Activité 3: Conseils pour résoudre des problèmes
    - Activité 4: Interviews pour apprendre à vous connaître
    - Activité 5: Contraception injectable: Vrai ou Faux
    - Activité 7: DIU: Vrai ou Faux
    - Activité 13: Jeu de rôles Masculin et Féminin
    - Activité 16: Relations Saines: d'accord ou pas d'accord
4. **Inviter une volontaire de chaque groupe à être la première animatrice. Leur dire que vous serez là pour les aider en cas de besoin. (Si personne ne se porte volontaire, choisir quelqu'un que vous savez capable de lire couramment).**
5. **Maintenant, chacun des groupes va exploiter l'une des carte d'activités. S'il existe un espace supplémentaire à l'extérieur ou dans une autre salle, il serait bien qu'un groupe quitte la pièce pour que chaque groupe ait assez d'espace et ne distrait pas l'autre groupe. Inviter les animatrices volontaires à commencer l'activité.**
6. **Pendant que les groupes exploitent les cartes d'activités, vous devriez faire le tour de chaque groupe pour soutenir les animatrices. L'exploitation complète de chaque carte devrait durer 45 minutes à 1 heure.**
7. **Lorsque les deux groupes ont terminé avec la première carte d'activités, leur accorder du temps pour une pause et pour poser des questions sur comment utiliser les cartes.**
8. **Maintenant, amener les membres de chaque groupe à choisir une différente animatrice parmi elles et de choisir une autre carte d'activités (à l'aide de la liste proposée plus haut).**
9. **Inviter chaque groupe à exploiter la seconde carte d'activités qu'il a sélectionnée. Une fois de plus, faire le tour pour apporter de l'aide aux animatrices et aux groupes.**

10. **Lorsque le groupe a fini avec la seconde carte d'activités, inviter le groupe à choisir une troisième carte d'activités à pratiquer. Inviter chaque groupe à choisir une différente animatrice en son sein.**
11. **Inviter chaque groupe à exploiter la troisième carte d'activités qu'elles ont sélectionnée. Une fois de plus, faire le tour pour apporter de l'aide aux animatrices et aux groupes.**
12. **Lorsque les deux groupes ont fini avec leurs troisièmes cartes d'activités, remettre le groupe ensemble. Si un groupe finit tôt, vous pouvez leur fournir une autre carte d'activités à exploiter pour la pratique.**
13. **Poser au groupe les questions suivantes pour une discussion:**
    - Qu'avez-vous aimé à propos de l'utilisation des cartes d'activités?
    - Qu'est-ce qui était difficile à propos de l'utilisation des cartes d'activités?
    - Pensez-vous que vous serez en mesure de les utiliser avec les petits groupes de jeunes femmes mariées et de mères pour la première fois?
    - De quel type de soutien aurez-vous besoin pour être en mesure d'utiliser les cartes avec les petits groupes?
14. **Conclure la session en disant à haute voix ce qui suit:**

Chaque fois que le petit groupe se réunit, il sera important d'utiliser les cartes d'activités auxquelles vous avez été formées aujourd'hui. Si vous avez besoin d'aide pour l'utilisation des cartes d'activités, vous pouvez en demander à un autre membre du projet (tel qu'un agent de santé communautaire ou un membre du personnel du projet).

Session 6: Synthèse et Conclusion

Objectif de la session:

1. Réviser les principales leçons clés module de formation.

Avant la formation, le formateur devrait:

- Examiner le matériel

Durée totale de la session: 45 minutes

Activité 6-1: Cercle de Révision

Durée: 45 minutes

Méthodologie: Brainstorming

Le formateur devrait:

1. **Inviter les participantes à former un cercle.**

2. **Inviter les participantes à passer cinq minutes à réfléchir sur toute la formation et à penser à une ou deux des choses les plus importantes qu'elles ont apprises.**

3. **Faire le tour du cercle et demander à chaque participante de parler de quelque chose qu'elle a appris. Les participantes ne devraient pas répéter ce que les autres participantes ont dit.**

4. **Remercier les participantes pour leur participation à la session, demander s'il y a des préoccupations ou des questions restantes, et mettre fin à la session de la journée.**

Annexe 1: Documents du Participant

Document du participant 1: Illustrative Training Schedule

Programme de Formation Illustratif

Jour Un	
Durée	**Session et activités**
9:00-9:30	Accueil et Introductions
9:30-9:45	Session 1: Introduction au Module
9:45-10:45	Session 2: Explorer les Besoins, Droits et Défis des Jeunes Femmes Mariées et des Parentes pour la Première Fois (PPFs) Activité 2-1: Cercles d'influence autour des jeunes femmes mariées, des parentes pour la première fois et de leurs maris/partenaires
10:45-11:15	Pause
11:15-12:00	Activité 2-2: Discuter des défis auxquels sont confrontées les jeunes femmes mariées et les mères pour la première fois lorsqu'elles recherchent des services de santé reproductive
12:00-12:45	Activité 2-3: Les notions de base de la planification et l'espacement idéal des grossesses pour la santé
12:45-1:45	Déjeuner
1:45-3:15	Activité 2-4: Réfléchir sur les opinions et les croyances envers la fécondité et la contraception pour les jeunes femmes mariées, y compris les mères pour la première fois
3:15-3:30	Pause
3:30-4:45	Session 3: Orientation sur les Petits Groupes pour Jeunes Femmes Mariées et Mères pour la Première Fois Activité 3-1: Examiner la mise en œuvre des petits groupes
4:45-5:00	Conclusion du jour
Jour Deux	
Durée	**Session and activités**
9:00-9:15	Accueil et synthèse de la journée précédente, passage en revue de la 2ème journée
9:15-10:45	Session 4: Comment être une Bonne Animatrice de Petits Groupes Activité 4-1: Décrire les bonnes qualités d'une animatrice Activité 4-2: Pratiquer en utilisant de bonnes compétences d'animation
10:45-11:15	Pause
11:15-12:00	Session 5: Comment Utiliser les Cartes d'Activités avec votre Petit Groupe Activité 5-1: Aperçu de la manière d'utiliser les cartes d'activités
12:00-1:00	Activité 5-2: Pratiquer en utilisant les cartes d'activité
1:00-2:00	Lunch
2:00-4:15	Activité 5-2: Pratiquer en utilisant les cartes d'activité (suite)
4:15-5:00	Session 6: Synthèse et Conclusion Activité 6-1: Cercle de Révision

Document du participant 2: Etude de Cas – Fatimata

Mon nom est Fatimata. J'ai 17 ans. J'ai une fillette d'1 an. Je suis mariée depuis deux ans. Je suis la plus jeune des trois épouses de mon mari. J'adore ma fillette, mais je m'inquiète beaucoup pour elle parce qu'il semble qu'elle est tout le temps malade. La mère de mon mari demande constamment quand nous aurons notre prochain enfant. Elle dit que le bébé commencera bientôt à courir partout, donc il est temps.

Je sais que j'ai besoin d'avoir un autre bébé, notamment parce que mon premier enfant est une fille. Mais je sais qu'avoir un autre bébé tôt sera très difficile pour moi et pour ma fillette, puisqu'elle est si maladive. Cela signifiera que j'aurai à partager davantage le peu de nourriture que nous avons.

J'ai entendu parler de la possibilité d'avoir une injection pour éviter d'avoir un bébé pendant trois, mais je ne sais rien à ce sujet. Certains agents communautaires travaillent dans ma communauté, mais ce sont des femmes plus âgées qui sont amies avec ma belle-mère, et je sais que mon mari et ma belle-mère désapprouveraient s'ils apprenaient que je voulais apprendre plus sur ce médicament qui empêche la grossesse. Je n'ai aucune amie à qui parler de cela. Je sors même à peine de la cour. Toutes mes amies d'école sont également mariées et vivent loin.

J'avais peur. Néanmoins, j'ai décidé de me rendre au centre de santé le plus proche. J'espérais ne pas y rencontrer des personnes que je connaissais. J'ai dit à mon mari et à ma belle-mère que le bébé était malade et j'ai marché jusqu'au centre de santé le plus proche situé à 10 kms.

Je suis allée au centre de santé tôt le matin parce que j'avais besoin de revenir à la maison et effectuer des tâches domestiques avant qu'il ne soit trop tard dans la journée. Lorsque je suis arrivée, il y avait plusieurs femmes qui attendaient dehors avec de nombreux enfants. Elles me regardaient sans cesse.

Le personnel du centre de santé était en retard. J'ai attendu pendant une heure. Quand le centre a ouvert, j'ai eu assez de courage pour parler à la femme derrière une table portant un signe disant « Réception ». Elle m'a demandé pourquoi j'étais à la clinique alors que mon bébé n'était pas malade. Quand j'ai expliqué que je voulais parler à l'infirmière de la planification familiale, elle a eu un visage désapprobateur et m'a juste indiqué du doigt la salle d'attente pour les consultations;

J'ai attendu pendant deux heures près de la salle de planification familiale. Je n'avais rien mangé et mon bébé a commencé à pleurer. J'ai eu l'impression que toutes les femmes plus âgées me fixaient du regard. L'une des femmes m'a reconnue. C'est une amie de ma belle-mère et elle m'a demandé pourquoi j'étais là puisque les services de planification familiale sont destinés aux plus âgées qui sont prêtes à arrêter d'avoir des enfants, pas à une jeune femme comme moi qui devrait avoir un autre enfant pendant qu'elle est encore jeune.

J'ai finalement été appelée pour parler avec l'une des infirmières. A mon entrée dans la salle de consultation, l'infirmière semblait en colère. Elle m'a demandé pourquoi j'étais là. Je lui ai dit que je ne voulais pas tomber enceinte très tôt après la naissance de mon bébé et que j'ai entendu parler d'une espèce d'injection que je pourrais obtenir. Elle m'a demandé si mon mari m'avait donné la permission d'être là. J'ai baissé le regard et lui ai dit que je ne lui avais pas dit que je venais. L'infirmière m'a dit que je ferais mieux de ne pas utiliser la planification familiale car mon mari était

certain de trouver une autre épouse si je n'avais pas bientôt un autre bébé, en particulier parce que mon premier bébé était une fille. Elle m'a dit que je devais avoir tous mes enfants maintenant, pendant que je suis encore jeune.

J'ai expliqué que mon bébé était constamment malade et qu'il ne serait pas bon pour nous d'avoir un autre enfant si tôt. Finalement, l'infirmière m'a dit qu'elle acceptait que j'utilise une méthode et m'a conseillé d'utiliser l'injectable de trois mois, mais n'a pas mentionné d'autre options de méthodes contraceptives. J'ai attendu pendant une autre heure avant d'obtenir l'injection. Ensuite, l'infirmière m'a appelée à très haute voix « Fatimata, ton injection est prête ». Je pouvais sentir les regards des autres femmes dans la salle d'attente me fixant, y compris cette amie de ma belle-mère. J'ai reçu l'injection et quitté la clinique très embarrassée et inquiète.

Document du Participant 3: Liste d'Observation pour la Surveillance des Petits Groupes

Nom de l'Animatrice du Petit Groupe: _____

Lieu de la Réunion du Petit Groupe

District: _____ Village: _____

Date de la réunion (Jour/Mois/Année): _____

Instructions: Veuillez remplir ce formulaire pour chaque réunion de petit groupe en utilisant les étapes suivantes:

1. Indiquez le nombre de nouveaux(nouvelles) participant(e)s et le nombre de participant(e)s revenu(e)s.
2. Indiquez la tranche d'âge des participant(e)s en cochant les cases appropriées.
3. Indiquez le numéro de la carte d'activités que vous avez utilisée.
4. Indiquez si vous avez discuté d'autres thèmes.
5. Expliquez les difficultés que vous avez rencontrées. (Par exemple: questions auxquelles vous avez trouvé difficile de répondre).
6. Ecrivez les étapes du suivi. (Par exemple: arranger des rencontres individuelles avec un(e) participant(e) pour parler d'un problème plus en détails, peut-être avec un agent de santé communautaire).
7. Soumettre tous les formulaires que vous avez remplis au cours du mois à votre superviseur.

1) Nombre de participant(e)s: Nouveaux(elles) _____Revenu(e)s _____ TOTAL _____

2) Tranche d'âge des participants: 10-14 ☐ 15-19 ☐ 20-24 ☐

3) Carte d'activités utilisée (ex. Activité #1) ☐

4) Autres thèmes discutés:

☐ Pression de la famille pour avoir des enfants	☐ Comment obtenir ou utiliser les méthodes contraceptives	☐ Problèmes liés à la santé maternelle et de l'enfant
☐ Relations	☐ Violence basée sur le genre	☐ Autres (précisez): _____

5) Difficultés:

_____

_____

_____

6) Suivi:

_____

_____

Document du Participant 4: Jeu de rôles montrant de mauvaises compétences d'animation de groupe

Scénario: Votre groupe doit exécuter un jeu de rôles montrant de mauvaises compétences d'animation. Vous pouvez prétendre être un petit groupe de jeunes femmes mariées et de mères pour la première fois et avez une discussion à propos de comment vos maris et belles-mères font pression sur vous pour avoir des enfants. La personne qui se porte volontaire pour être l'animatrice doit réfléchir à toutes les choses qu'une animatrice fait de mauvais et faire ces choses. Avec un peu d'espoir, vous pouvez faire rire l'autre groupe. Le reste du groupe doit prétendre être des membres de groupe. Juste pour rendre cela plus amusant, quelques-unes d'entre vous devraient être des membres de groupe difficiles. Ci-dessous sont listées des recommandations pour les différentes membres de votre groupe.

Pour l'animatrice: Votre travail est de démontrer toutes les mauvaises choses que pourrait faire une animatrice. Il existe beaucoup de choses que vous pouvez faire. Voici certaines idées:

- Vous pourriez poser uniquement des questions qui peuvent avoir comme réponses « oui » ou « non ». Par exemple: Votre mari fait-il pression sur vous? Aimez-vous cela?
- Vous pourriez beaucoup parler de vous et ne pas laisser les participantes parler.
- Vous pouvez montrer certains mauvais moyens de gérer les personnes difficiles, comme leur crier dessus ou les renvoyer du groupe.
- Vous pouvez dire aux participantes qu'elles ont tort ou leur dire que vous avez raison au lieu de les laisser discuter.
- Vous pouvez inviter la même personne à parler tout le temps au lieu de laisser les autres participantes avoir un tour de parole.

Il y a beaucoup d'autres choses que vous pouvez faire pour montrer de mauvaises compétences d'animation. Soyez créative !

Pour les membres de groupe: Certaines d'entre vous peuvent prétendre être des membres de groupe difficiles telles que nous en avons quelques fois dans les petits groupes. Voici des suggestions:

- **La bavarde:** Cette membre de groupe n'arrête jamais de parler et interrompt tout le temps les autres pour parler.
- **La patronne:** Cette membre de groupe pense qu'elle a toujours raison et dit aux autres ce qu'il faut faire. Elle essaie parfois de se substituer à l'animatrice.
- **La personne silencieuse:** Cette personne ne parle jamais. Elle est trop timide.
- **La personne hors-sujet:** Cette personne est gentille et polie mais chaque fois qu'elle parle, elle évoque des points totalement éloignés du sujet de discussion, comme comment il est difficile de trouver de la nourriture ou ce qu'elle prépare comme déjeuner.

Il existe d'autres types de membres de groupes – vous pouvez être créatives. Mais rappelez-vous, ce ne sont pas tous les membres de groupe qui devraient causer problème. Il doit y avoir des membres de groupe qui participent à la discussion.

Bonne chance !

Document du Participant 5: Jeu de rôles montrant de bonnes qualités d'animation

Scénario: Votre groupe devra exécuter un jeu de rôles montrant de bonnes compétences d'animation. Vous pouvez prétendre être un petit groupe de jeunes femmes mariées et de mères pour la première fois et que vous avez une discussion au sujet de comment vos époux et belles-mères font pression sur vous pour avoir des enfants. La personne qui se porte volontaire pour être l'animatrice devrait faire de son mieux pour faciliter une bonne discussion. Le reste du groupe doit prétendre être des membres de groupe. Pour juste rendre cela plus amusant, quelques-unes d'entre vous devront être des membres de groupe difficiles. Ci-dessous sont listées des recommandations pour les différentes membres de votre groupe.

Pour l'animatrice: Votre travail est de montrer toutes les bonnes compétences d'une animatrice dont nous avons discuté précédemment. Vous devriez être sûre que vous posez beaucoup de questions ouvertes (questions qui ne peuvent pas avoir pour réponses « oui » ou « non »). Certaines questions que vous pourriez poser sont:

- Comment vos maris font-ils pression sur vous pour avoir des enfants très tôt ou de manière très rapprochée?
- Comment vos belles-mères font-elles pression sur vous pour avoir des enfants très tôt ou de manière très rapprochée?
- Comment leur pression vous fait-elle vous sentir?
- Comment réagissez-vous à cette pression?
- Quelles sont vos idées sur les moyens de parler à vos époux ou belles-mères?

Il existe beaucoup d'autres questions que vous pouvez poser. Soyez créative!

Vous pourriez rencontrer des personnes difficiles dans votre groupe. Vous aurez besoin de trouver un bon moyen de gérer ces personnes difficiles afin que la discussion se déroule bien.

Pour les membres de groupe: Certaines d'entre vous peuvent prétendre être des membres de groupe difficiles comme nous en rencontrons quelques fois dans les petits groupes. Voici des suggestions:

- **La bavarde:** Cette membre de groupe n'arrête jamais de parler et interrompt tout le temps les autres pour parler.
- **La patronne:** Cette membre de groupe pense qu'elle a toujours raison et dit aux autres ce qu'il faut faire. Elle essaie parfois de se substituer à l'animatrice.
- **La personne silencieuse:** Cette personne ne parle jamais. Elle est trop timide.
- **La personne hors-sujet:** Cette personne est gentille et polie mais chaque fois qu'elle parle, elle évoque des points totalement éloignés du sujet de discussion, comme comment il est difficile de trouver de la nourriture ou ce qu'elle prépare comme déjeuner.

Il existe d'autres types de membres de groupe, vous devez être créatives. Mais rappelez-vous - ce ne sont pas tous les membres de groupe qui devraient causer problème. Il doit y avoir des membres de groupe qui participent à la discussion afin que l'animatrice fasse un bon travail !

Bonne chance!

Annexe 2: Cartes d'Activité GREAT

GREAT Cartes d'Activités

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

Save the Children®

This product was made possible through support provided by the United States Agency for International Development (USAID) through the Gender Roles, Equality, and Transformations (GREAT) Project under the terms of the Cooperative Agreement No. OAA-10-00073. The contents of this document do not necessarily reflect the views or policies of USAID. Translation of this product was made possible by Pathfinder International.

Cartes d'activités pour marié et/ou adolescent devenu parent

(15 à 19 ans)

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

Save the Children

Contenu de cet ensemble de cartes d'activité :

- Programmation de la grossesse et espacement des naissances
- Pièce de théâtre ou sketch : Des pères formidables
- Jeu : Effets de l'alcool
- Histoire : Comment discipliner un enfant
- Conseils : Résoudre un problème
- Une éternelle chanson d'amour
- Entretiens : Je veux te connaitre
- Contraceptifs injectables : Vrai ou faux
- Contraceptifs oraux combinés : Vrai ou faux
- Stérilet : Vrai ou faux
- Préservatifs : Vrai ou faux
- Implant : Vrai ou faux
- Pilules contraceptives d'urgence : Vrai ou faux
- Méthode d'Allaitement Maternelle et d'Aménorrhée (MAMA) : Vrai ou faux
- Choisir notre futur : Interviews dans la communauté
- Conseil pour mes enfants
- Jeu : Rôles de l'homme et de la femme
- Conseils : Savoir aimer nos enfants
- Dramatisation : Consommer l'alcool de manière responsable
- Conseils : Prendre des décisions difficiles
- Choix liés à la santé de la reproduction : D'accord ou pas d'accord
- Relations saines : D'accord ou pas d'accord

Illustration & Design: Mango Tree
www.mangotreeuganda.org

Cartes d'activités : Mode d'emploi

Que sont les cartes d'activités ?

Chaque carte d'activité offre des instructions par étapes pour une activité divertissante qu'un groupe d'adolescents peut mener pour entamer une discussion sur l'égalité, la santé et la sécurité. Les cartes décrivent différents types d'activités dont des jeux, discussions, débats, entretiens avec une communauté, musique, dramatisation et danse.

Qui peut utiliser les cartes d'activités ?

Tout petit groupe d'adolescents peut utiliser les cartes. Il existe trois groupes de cartes :

- collection pour adolescents très jeunes (10-14)
- collection pour adolescents plus âgés (15-19)
- collection de cartes pour les nouveaux mariés et /ou les adolescents devenus parents

Toutes les cartes peuvent être utilisées par des groupes uniquement composés d'hommes, des groupes uniquement composés de femmes, ou des groupes composés à la fois d'hommes et de femmes. Certaines cartes proposent de diviser le groupe en sous-groupe de femmes et sous-groupe d'hommes. S'il n'y a que des hommes ou des femmes dans un groupe, alors créez juste deux équipes et procédez à l'activité.

Qui peut diriger les activités ?

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

Quand peut-on utiliser les cartes ?

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

Comment utiliser les cartes ?

1. **Sélectionnez une carte :** Les cartes peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre et vous pouvez choisir une carte en fonction de l'intérêt que lui porte votre groupe ou du genre d'activité que vous aimeriez mener.

2. **Lire attentivement la carte :** La personne choisie pour diriger l'activité devrait lire attentivement le contenu de la carte avant de commencer l'activité. En haut de chaque carte, vous trouverez le titre, le sujet couvert (santé, égalité, sécurité ou "soit excellent"), et la durée estimée de l'activité.

3. **Lisez l'introduction :** Sur chaque carte figure une introduction que l'animateur doit lire à haute voix au groupe avant le début de l'activité.

4. **Suivez les étapes écrites sur la carte :** Certaines étapes disent « lisez à haute voix au groupe », ce qui signifie que le leader de l'activité devrait lire ce qui est écrit pour cette étape de façon à ce que tout le groupe puisse entendre l'instruction. D'autres instructions simples du genre « tracer une ligne par terre avec un bâton », n'auront pas besoin d'être lues à haute voix. Le leader devra juste les exécuter.

5. **Ayez une discussion de groupe :** Une fois l'activité terminée, une série de questions seront posées par le leader afin d'encourager le groupe à une discussion sur l'activité.

6. **Lisez la déclaration de clôture :** Après la discussion, l'animateur doit lire à haute voix la déclaration de clôture figurant sur la carte.

7. **Demandez aux participants de prendre un engagement :** A la fin, le leader de l'activité lira la section relative à la prise d'engagement. Cette section demande à chaque participant de dire une chose en rapport avec l'activité, et prendre l'engagement de la réaliser dans l'avenir.

Suggestions pour une bonne direction des activités

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

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

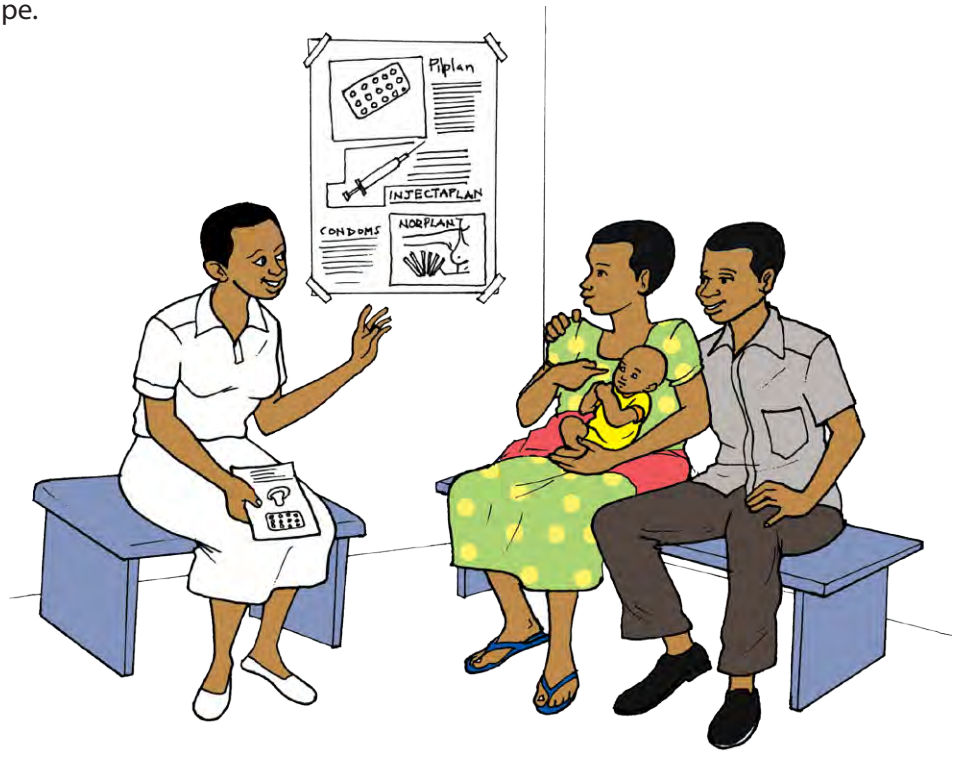
Programmation de la grossesse et espacement des naissances

1 **Introduction.** Demandez aux participants de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons écouter une histoire sur l'importance de retarder les premières grossesses et d'espacer les secondes*.

2 Lisez cette histoire au groupe :

Omara et Akulu sont des nouveaux parents. Ils ont un bébé de quatre mois. Akulu est conscient qu'avoir un autre enfant signifie une autre bouche à nourrir et plus de travaux domestiques. Mais à 21 ans, elle craint que si elle n'a pas un autre bébé assez vite, elle sera trop vieille pour en avoir. Akulu va consulter l'agent de santé du village. L'agent de santé lui conseille de ne pas s'inquiéter, car même dans la trentaine, les femmes peuvent avoir des bébés. Elle félicite Akulu pour n'avoir eu son enfant que lorsqu'elle fut prête dans sa tête et dans son corps. L'agent de santé lui conseille d'attendre deux années avant d'essayer de tomber de nouveau enceinte afin de protéger sa santé et la santé de ses bébés. Akulu et Omara utilisaient exclusivement la Méthode d'allaitement maternel et d'Aménorrhée (également appelé MAMA) comme moyen d'éviter une seconde grossesse, mais l'agent de santé du village informe Akulu que cette méthode ne fonctionne que si le bébé a moins de 6 mois, est nourri exclusivement au lait maternel, et si les menstruations n'ont pas encore recommencé. Le bébé étant déjà âgé de quatre mois, elle suggère à Akulu et Omara de songer à l'utilisation d'autres méthodes contraceptives telles que le préservatif, la pilule, les contraceptifs injectables, les implants, ou le stérilet. Apres discussion, Akulu et Omara décident de choisir une de ces options et d'attendre deux années avant d'essayer d'avoir un second bébé.

3 Relire l'histoire au groupe.



4 **Discussion.** Posez ces questions au groupe et permettez-leur de débattre autour des réponses de chacun. Assurez-vous d'inviter les hommes et les femmes à partager leurs réponses avec le groupe.

- Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles une femme devrait attendre l'âge de 18 ans ou plus avant d'avoir des enfants ?
- Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles les couples devraient attendre deux ans avant d'essayer d'avoir un second enfant ?
- Expliquez qui a la responsabilité d'éviter une grossesse et pourquoi vous pensez ainsi ? Est-ce la responsabilité de l'homme seul, de la femme seule, ou du couple ?
- Quels sont les défis auxquels les jeunes sont confrontés en retardant leur première grossesse ?
- Que ce que les jeunes peuvent faire pour surmonter les défis liés au fait de retarder leur première grossesse ?
- Quels sont les défis auxquels les jeunes couples sont confrontés dans l'espacement des grossesses de 2 années ?
- Que peuvent faire les couples pour surmonter les défis de l'espacement de leurs grossesses ?

5 **Clôture.** Lire à haute voix : *Il est important pour les jeunes femmes d'attendre que leur corps et leur esprit soient prêts avant d'avoir des enfants. Elles doivent au moins patienter jusqu'à l'âge de 18 ans. Tomber enceinte peu de temps après l'accouchement peut causer des problèmes de santé pour la mère et pour le bébé. Cela peut également causer des problèmes financiers et rendre difficile l'éducation des enfants. Allez au centre de santé et discuter avec l'agent de santé du village des différents moyens de retarder la première grossesse et d'espacer la seconde.*

6 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et nommez un centre de santé ou un professionnel de la santé que vous connaissez et à qui vous pouvez vous adresser pour le choix du moment idéal pour une grossesse et pour l'espacement des naissances.*

Sois formidable

45 minutes

Pièce de théâtre ou sketch : Des pères formidables

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons parler des moyens par lesquels les pères peuvent aider à prendre soin des enfants et effectuer des travaux ménagers.*

2 Divisez le groupe en sous-groupes de 3-4 personnes. Les hommes et les femmes peuvent être mis ensemble.

3 Lisez ces instructions à haute voix : *Dans vos groupes, je veux que vous imaginiez que vous êtes une famille composée du mari, de la femme et des enfants. Vous allez présenter un sketch ou une pièce de théâtre qui montre le mari aidant sa femme à s'occuper des enfants et aidant aux travaux ménagers. Ils auront ainsi tous les deux le temps de se reposer et de passer du temps avec leurs enfants. Mais il y a une règle : les hommes vont jouer le rôle de la femme et les femmes doivent jouer le rôle du mari! Les autres membres du groupe peuvent jouer le rôle des enfants.*

4 Lisez de nouveau les instructions de l'étape 3 pour vous assurer que tout le monde comprend.

5 Donnez aux sous-groupes 15 minutes pour préparer leur représentation.

6 Après 15 minutes, demandez au groupe de former de nouveau un cercle.

7 Invitez le premier groupe à présenter sa pièce ou son sketch.

8 Quand ils ont fini, invitez les autres groupes à présenter à tour de rôle leur sketch ou leur pièce théâtrale.

9 **Discussion.** Une fois que tous les groupes auront présenté leur sketch ou leur pièce théâtrale, posez les questions ci-dessous. Donnez du temps aux participants pour réfléchir à leurs réponses. Assurez-vous que les femmes et les hommes répondent.

?

- Comment vous êtes- vous sentis en jouant le rôle d'une personne du sexe opposé ?
- Pensez-vous possible pour les hommes de partager les travaux ménagers dans les familles de votre communauté ?
- Connaissez –vous des hommes qui partagent la garde des enfants et autres travaux ménagers avec leurs épouses ?
- Pensez-vous que le fait que les hommes aident leurs épouses dans la garde des enfants constituera un bon ou un mauvais changement dans votre communauté ? Expliquez votre réponse.
- Pourquoi serait-il important pour les pères de passer du temps avec leurs enfants ?

10 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Un père formidable est celui qui aide à s'occuper des enfants, qui appuie sa femme dans les tâches quotidiennes, et sert de modèle dans la famille. Quand les pères aident aux travaux ménagers et à la garde des enfants, les enfants grandissent heureux, forts, et prêts à être des leaders dans leur communauté.*

11 **Engagement.** Lire à haute voix : *Faites le tour du cercle et prenez un engagement. Si vous êtes un homme, nommez une tâche ménagère ou une responsabilité par laquelle vous aiderez votre femme, ou votre future épouse. Si vous êtes une femme, nommez une activité que vous serez capable de mener un peu plus, telle par exemple joindre un groupe communautaire, si vous bénéficiez d'une aide dans les travaux ménagers.*

Jeu : Effets de l'alcool

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

2 Tracez une ligne d'environ 3 mètres de long par terre en utilisant un bâton.

3 Demandez aux participants de rester debout en ligne droite, à une extrémité de la ligne tracée par terre.

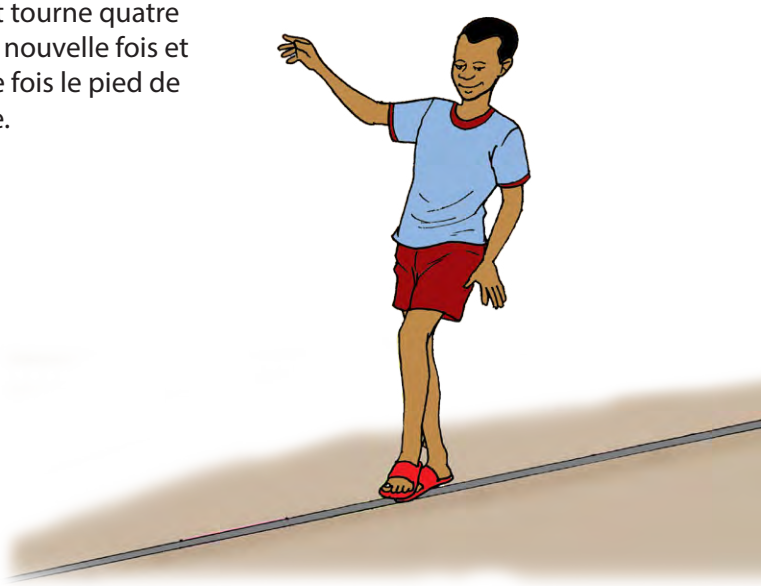
4 Lisez ces instructions : *Je veux que chacun pense à un objectif qu'il a dans le futur. Cela peut être quelque chose dans un futur proche, tel que « Je trouve du travail demain. » Ou cela peut être quelque chose dans un futur lointain, comme « Je veux posséder ma propre entreprise un jour. » Imagine que votre objectif se trouve à l'autre bout de cette ligne, et que vous essayez de l'atteindre. L'un après l'autre, vous allez déclarer votre objectif à haute voix de sorte que tout le monde puisse vous entendre, puis vous marcherez le long de la ligne jusqu'à l'autre extrémité. Prétendez que cette ligne est une poutre, dressée très haut vers le ciel. Vous devez effectuer un pas devant l'autre, en gardant vos pieds sur la ligne. Je compterai chaque fois que votre pied manquera la ligne. Lorsque la première personne atteindra l'autre extrémité, la prochaine personne dans le rang lui succèdera.*

5 Relisez les instructions de l'étape 4 afin de vous assurer que tout le monde comprend.

6 Commencez le jeu. Assurez-vous que chaque participant déclare son ou ses objectif(s) et marche sur la ligne avec attention, gardant le pied entier sur elle. Comptez à haute voix chaque fois que le pied d'un participant se pose hors de la ligne.

7 Une fois que tout le groupe a atteint l'extrémité de la ligne, lisez ceci : *Nous allons jouer de nouveau. Mais cette fois, vous devrez fermer les yeux et tourner sur vous-mêmes quatre fois et très vite, avant de déclarer votre objectif et traverser la ligne.*

8 Commencez le jeu. Juste avant qu'il ou elle ne marche sur la ligne, assurez-vous que chaque participant tourne quatre fois sur lui-même, déclare son objectif une nouvelle fois et marche sur la ligne. Comptez le nombre de fois le pied de chaque participant se pose hors de la ligne.



9 **Discussion.** Une fois que tout le monde a atteint l'extrémité de la ligne, posez les questions suivantes :

- Est-ce que tourner sur vous-mêmes a rendu le jeu plus difficile ?
- Selon vous, quelle relation pourrait-il exister entre ce jeu et la consommation d'alcool ?
- Selon vous, comment la consommation d'alcool rend-elle difficile l'atteinte de vos objectifs ?
- Selon vous, comment la consommation d'alcool affecte-elle les familles dans votre communauté ?
- Selon vous, que signifie consommer l'alcool de manière responsable ?

10 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Consommer de l'alcool avec excès peut causer beaucoup de problèmes tels de faibles performances scolaires ou sportives et la prise de mauvaises décisions. Cela peut également vous rendre malade ou vous pousser à des actes qui heurteront vous et votre entourage, comme avoir des relations sexuelles non protégées ou être violent. Quand vous buvez trop d'alcool, il peut vous être difficile d'atteindre vos objectifs. Il y a tant de choses à faire sans alcool qui vous garderaient heureux et sécurisé !*

11 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et nommez un acte que vous allez poser pour être sûr que vous ou vos amis boiront de manière responsable.*

* Les adolescents souffrant d'épilepsie, d'autres maladies ou handicaps physiques ne devraient pas participer au jeu mais pourraient prendre part à la discussion.

Histoire : Comment discipliner un enfant

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons parler des moyens de discipliner les enfants sans utiliser la bastonnade et d'autres formes de violence.*

2 Lisez cette histoire au groupe :

Amongi et Omara élèvent leurs deux fils et leur nièce Kipwola qui a perdu sa mère quand elle était jeune. Comme c'est le cas pour la plupart des frères, l'enfant de neuf ans suit partout celui âgé de douze ans et celui âgé de douze ans toujours taquine le plus jeune. A certains moments, ils se battent. Amongi, qui est très pris par les travaux champêtres et les activités communautaires, s'énerve quand ses fils se battent. Souvent elle veut hurler et les battre. Mais elle se retient en raison d'une promesse faite il y a longtemps.

Amongi sait ce que signifie d'être un enfant battu. Ses propres parents l'ont battue, elle et ses frères. Elle se rappelle tous ces cris et toutes ces pleurs à la maison. Cependant, elle ne se rappelle pas pourquoi elle était battue. Personne ne lui a jamais expliqué quel mauvais comportement elle avait; ils la battaient tout simplement. Elle se souvient qu'elle avait peur de sa mère et essayait de l'éviter pour ne pas qu'elle la réprimande et lui crie dessus. Quand Amongi a eu ses propres enfants, elle s'est posé la question suivante : « Le fait d'avoir été battue a-t-il changé mon comportement ? » Elle s'est rendu ne compte qu'être battue ne l'a pas empêché d'avoir une mauvaise conduite.

Les parents d'Omara ne l'ont jamais battu. Ils pouvaient trouver solution aux problèmes en parlant à leurs enfants et en les amenant à comprendre la différence entre le bien et le mal. Ils ont appris à leurs enfants l'honnêteté, la fidélité, le respect et la responsabilité. Et puisque eux-mêmes ne se sont jamais battus, leurs enfants se sont rendu compte que les problèmes peuvent être résolus par le dialogue. Pas plus tard qu'hier, quand les garçons se battaient, Omara a pris quelques minutes pour les faire asseoir et leur a demandé d'expliquer la cause de leur bagarre. Après l'échange, il a dit à chacun d'eux de s'asseoir silencieusement pendant dix minutes et de penser à toutes les raisons pour lesquelles ils aiment jouer ensemble. Au bout des dix minutes, les enfants ont échangé un sourire et sont retournés jouer.

3 Relisez l'histoire au groupe.

4 **Discussion.** Posez ces questions au groupe. Assurez-vous que les participants ont le temps de réfléchir et de discuter des réponses à chaque question, puis passez à la question suivante.

?

- Pourquoi pensez-vous que les gens dans votre communauté usent de la violence pour discipliner leurs enfants ?
- Quels sont les moyens de discipliner vos enfants sans recourir à la violence ?
- Que feriez-vous pour discipliner vos enfants de la façon dont vos parents vous ont disciplinés ?
- Que feriez-vous de différent pour discipliner vos enfants ?
- Par quels moyens montrerez-vous à vos enfants que vous les aimez et que vous prenez soin d'eux ?

5 **Clôture.** Lisez à haute voix : *Il y a plusieurs façons non violentes de discipliner vos enfants. Discuter avec eux de leur comportement et leur expliquer pourquoi ce qu'ils ont fait est mal leur apprendra à mieux se comporter. Leur donner une corvée supplémentaire ou les priver de leur temps de jeu leur apprendra que lorsqu'ils se conduisent mal, ils perdent une certaine liberté, mais pas votre amour.*

6 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites un tour du cercle et promettez quelque chose que vous ferez pour discipliner vos enfants sans les battre et sans leur hurler dessus.*

Conseils : Résoudre un problème

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons parler de la façon de résoudre un problème dans un couple par le dialogue plutôt que par la violence.*

2 Divisez le groupe en deux. Les hommes et les femmes devraient être mis ensemble.

3 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire deux petites histoires au sujet de deux couples de votre âge. Dans vos sous-groupes, vous discuterez de comment les personnages peuvent résoudre leur problème en parlant, au lieu de recourir à la violence. Vous créerez un sketch ou une pièce de théâtre qui montrera le moyen par lequel, selon vous, le couple dans l'histoire peut résoudre son problème sans recourir à la violence.*

4 Relisez les instructions de la troisième étape pour être sûr que tout le monde comprend.

5 Lisez la première histoire de la case ci-dessous.

6 Donnez aux participants 10 minutes pour discuter et préparer leur pièce ou leur sketch.

7 Après 10 minutes, demandez aux groupes de revenir et de former un cercle.

8 Demandez aux groupes de faire une représentation à tour de rôle.

9 Lisez la deuxième histoire de la case et donnez aux groupes 10 minutes pour créer de nouveaux sketches ou de nouvelles pièces.

10 Demandez aux groupes de former un cercle et de faire leurs représentations à tour de rôle.

Histoire #1 : Okao et Kipwola sont mariés depuis deux ans et ils économisent de l'argent pour avoir un bébé. Mais ces derniers temps, Okao se rend régulièrement au bar pour boire de l'alcool avec ses amis au lieu d'aller travailler. Il rentre souvent ivre, sans argent, et hurle après Kipwola. Souvent, en réponse, elle aussi lui hurle dessus et ils se disputent toute la nuit à cause de sa consommation irresponsable d'alcool. Parfois, il la bat.

Histoire #2 : Achieng et Obita sont mariés et ont trois enfants. Achieng est enceinte d'un quatrième enfant et récemment, elle s'est sentie très faible. Il lui est devenu difficile d'effectuer les travaux ménagers, préparer le diner, et s'occuper des enfants, ou faire tout cela en même temps. Quand Obita rentre du travail, il la bat car la nourriture n'est pas prête et la maison n'est pas propre.

11 **Discussion.** Demandez au groupe de former un cercle, puis posez les questions suivantes.

?

- Ces situations sont-elles fréquentes dans votre communauté ?
- Les couples usent-ils de la violence pour trouver solutions à leurs problèmes ?
- Pourquoi est-il important de chercher des moyens autres que la violence pour régler les problèmes ?
- Que peuvent faire les couples pour trouver des solutions à leurs problèmes sans utiliser la violence ?

12 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Quand les membres d'un couple sont violents l'un envers l'autre, ils se font peur, se font mal, et se rendent tristes. Souvent, ils ne règlent rien des problèmes qui les opposent. Parler à votre partenaire vous aidera à résoudre vos problèmes et améliorera votre relation. Il est également important de montrer à vos enfants comment résoudre les problèmes sans violence.*

13 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et dites ce que vous allez faire dans l'avenir pour résoudre vos problèmes sans recourir à la violence.*

45 minutes

Une éternelle chanson d'amour

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Beaucoup de gens croient que la période la plus exaltante d'une relation est celle où l'on courtise et où l'on commence à tomber amoureux l'un de l'autre. Aujourd'hui, nous verrons comment maintenir la flamme de cet amour après le mariage.*

2 Divisez le groupe en sous-groupes de 3-4 personnes. Les hommes et les femmes peuvent être mis ensemble mais les couples devront être séparés.

3 Lisez ces instructions à haute voix : *Supposons un couple marié depuis cinq ans. Ils travaillent durs, élèvent deux enfants et sont fatigués à la fin de la journée. Ils n'ont pas assez de temps pour eux-mêmes. Que leur conseilleriez –vous pour garder leur amour vivant ? Comment doivent-ils communiquer entre eux, se traiter mutuellement ? Comment montrent- ils qu'ils s'aiment et conservent l'exaltation du début de leur relation ? Parlez de ces choses dans vos groupes, puis composez une chanson sur comment maintenir l'amour dans un couple.*

4 Relisez les instructions de la troisième étape pour être sûr que tout le monde comprend.

5 Donnez aux groupes 15 minutes pour discuter et composer leurs chansons.

6 Après 15 minutes, invitez les groupes à revenir et à former un cercle.

7 Invitez les groupes à chanter leur chanson à tour de rôle. Si des membres d'une communauté voisine sont présents, invitez-les à écouter les chansons tout en leur expliquant qu'ils ne sont là que pour écouter. Ils ne prendront pas part à l'activité.

8 **Discussion.** Une fois que tout le monde a terminé, posez les questions ci-dessous. Donnez le temps aux participants de réfléchir et de mener des discussions autour des réponses, puis passer à la question suivante.

?

- Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles des couples peinent à maintenir leur amour fort et ardent ?
- Que font les couples que vous connaissez pour maintenir leur amour vivant après de nombreuses années de mariage ?
- Pourquoi est-il nécessaire de garder une relation solide ?
- Comment les choses que vous avez chantées aujourd'hui seraient acceptées dans votre communauté ?

9 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Garder une relation vive et forte pendant une longue période est difficile pour tout le monde. Elever les enfants, gagner de l'argent, et faire face à des expériences comme les maladies peuvent engendrer un stress préjudiciable à la vie des couples. Aussi est-il important de vous réserver du temps en tant que couple. Cela signifie vous témoigner mutuellement amour et respect et échanger des idées. Quelque chose d'aussi simple que effectuer une promenade ensemble et partager des idées peut aider.*

10 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Effectuez un tour du cercle et nommez un acte que vous poserez dans l'avenir pour être sûr de maintenir votre relation saine.*

Entretiens : Je veux te connaitre

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons nous dire les uns aux autres ce que nous voulons que nos vies soient une fois que nous serons grands.*

2 Divisez le groupe en sous- groupes de deux personnes chacun; les femmes forment une paire avec les femmes, les hommes avec les hommes.

3 Lisez ces instructions à haute voix : *Supposez que vous êtes des reporters et que vous êtes en train d'interroger vos partenaires. Je vais lire une question à haute voix. Dans vos paires, posez cette question à tour de rôle et répondez y. je vais vous lire 5 questions et je vous donnerai quelques minutes entre chaque question pour discuter entre vous.*

4 Relisez les instructions la troisième étape pour vous assurer que tout le monde comprend.

5 Lisez lentement les questions. Après chaque question, donnez au groupe deux minutes environ pour se parler les uns aux autres, puis lisez la question suivante.

Question 1 : À quoi voudriez-vous que votre relation ressemble à mesure que vous prenez de l'âge ?

Question 2 : Combien d'enfants voudriez-vous avoir ?

Question 3 : Comment comptez-vous espacer les naissances ? Aurez-vous les enfants rapidement ou allez-vous observer des pauses entre les naissances ?

Question 4 : Décrivez le genre de père ou de mère que vous espérez devenir ?

Question 5 : Qu'est-ce que vous espérez pour vos enfants ?

6 **Discussion.** Demandez aux groupes de former un cercle, puis posez les questions suivantes. Soyez sûr d'appeler différents types de personnes, y compris des hommes et des femmes jeunes.

?

- Comment avez- vous trouvé le fait de parler de vos objectifs d'avenir avec vos paires ?
- Est-ce normal pour les jeunes de parler de leurs aspirations pour leurs familles et leurs enfants à d'autres ?
- Pourquoi devrait-il être important de parler à votre partenaire de vos aspirations familiales ?
- Quelles choses les partenaires peuvent-ils faire pour être sûrs qu'ils prennent le temps de parler de leurs rêves et aspirations ?

7 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Il est bon de discuter avec votre partenaire de la taille que tous les deux souhaitez pour votre famille, de vos enfants, et de votre relation. Il est important pour les couples de prendre des décisions conjointes sur des sujets tels que le moment d'avoir des enfants et quand utiliser des contraceptifs. Les couples devraient aussi échanger sur la façon d'élever et discipliner les enfants. Parler de vos objectifs vous aidera à les atteindre.*

8 **Engagement.** Lisez à haute voix ceci : *Faites le tour du cercle et nommez un ami à qui vous parlerez cette semaine de vos aspirations pour votre famille.*

Santé

45 minutes

Contraceptifs injectables : Vrai ou faux

Note à l'animateur : Veuillez lire la carte sur la contraception injectable dans la « boite à outils » de GREAT pour obtenir plus d'information sur cette méthode. Si possible, invitez un professionnel de la santé pour vous aider à exploiter cette carte.

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Il existe de nombreux moyens de prévenir une grossesse. Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu qui nous aidera à apprendre davantage sur une méthode appelée contraception injectable. C'est une injection que les femmes reçoivent dans le bras pour empêcher la grossesse. Il existe plusieurs types de contraceptifs injectables, mais aujourd'hui nous allons parler du genre que l'on administre tous les trois mois, et qui est aussi appelé AMPR ou Dépo. Il est important pour les femmes et les hommes de s'informer sur la contraception.*

2 Lisez à haute voix ce qui suit : *Quels moyens de prévention de la grossesse connaissez-vous ? Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et mener des discussions autour de leurs réponses.*

3 Une fois qu'ils auront nommé différentes manières de prévenir une grossesse, utilisez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule, le DIU, les contraceptifs injectables, le préservatif masculin, le préservatif féminin, les implants, la stérilisation masculine/féminine; MAMA (l'allaitement exclusif pendant 6 mois après l'accouchement); la contraception d'urgence, la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

5 Lisez à haute voix les instructions suivantes : *Je vais vous lire une déclaration sur les contraceptifs injectables. Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la cinquième étape pour vous assurer que tout le monde comprend.

7 Lisez la première déclaration dans la case ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes de chaque côté d'expliquer pourquoi elles pensent que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez les participants à intervenir nombreux.

8 Lisez la bonne réponse se trouvant en dessous de la déclaration.

9 Répétez ce processus pour les déclarations restantes.

Déclaration : Pour qu'une contraception injectable prévienne une grossesse, un professionnel de la santé l'administre à une femme tous les trois mois.

Réponse : *La déclaration est vraie. Pour le plus commun de ces contraceptifs injectables, le AMPR, une femme doit se rendre chez un professionnel de la santé tous les trois mois pour recevoir une injection.*

Déclaration : Une femme qui utilise l'injectable ne sera pas capable de concevoir après qu'elle aura arrêté son utilisation

Réponse : *La déclaration est fausse. Parfois il s'écoule un délai de 6 à 12 mois après la dernière injection avant qu'une femme ne tombe de nouveau enceinte. Mais il n'existe aucune preuve démontrant que l'injection est cause de stérilité chez la femme.*

Déclaration : Les contraceptifs injectables sont dangereux, surtout pour les adolescents qui n'ont pas eu d'enfants.

Réponse : *la déclaration est fausse. Les injectables sont sans risques pour les adolescents, y compris ceux qui ont eu ou n'ont pas eu d'enfants.*

Déclaration : La contraception injectable peut arrêter les menstruations.

Réponse : *La déclaration est vraie. Les femmes qui utilisent la contraception injectable ne libèrent pas les ovules, ce qui empêche la menstruation. Néanmoins, ceci est sans danger pour votre corps et votre santé.*

Déclaration : La contraception injectable n'a aucun impact sur le lait de la mère.

Réponse : *Cette déclaration est vraie. La contraception injectable ne réduit pas la quantité du lait maternel et elle n'affecte pas le lait maternel ou la santé de l'enfant. Les femmes peuvent utiliser l'injection à partir de 6 semaines après l'accouchement.*

10 Discussion.

Demandez au groupe de former un cercle et posez les questions ci-dessous. Permettez-leur de discuter de leurs réponses. Assurez-vous que tout le monde participe à la discussion.

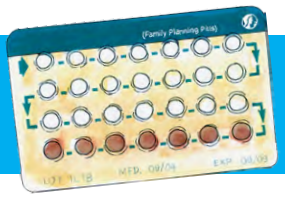
- Qu'avez-vous avez appris au sujet du contraceptif injectable ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important à la fois pour la jeune femme ET pour le jeune homme d'être informés sur la contraception ?
- Selon vous, que pensent les gens dans votre communauté de la contraception injectable ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où pouvez-vous, vous et d'autres jeunes, vous rendre pour obtenir des informations sur les injectables et d'autres formes de contraceptifs ?

11 Clôture.

Lisez ceci à haute voix : *Beaucoup de femmes et de couples aiment utiliser les contraceptifs injectables car ceux-ci n'exigent pas de se rappeler les prises quotidiennes comme avec la pilule. En outre, ils sont discrets et personne d'autres ne saura qu'une femme les utilise. Toutefois, comme pour toutes les méthodes contraceptives, il peut exister des effets secondaires. Il est important de parler au professionnel de la santé des options que les hommes et les femmes, y compris les adolescents, peuvent choisir pour prévenir une grossesse.*

12 Engagement.

Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit où une personne à qui vous adresser pour obtenir plus d'information sur la contraception injectable et d'autres méthodes contraceptives.*



45 minutes

Les contraceptifs oraux combinés : Vrai ou faux

Note à l'animateur : Veuillez lire la carte sur la contraception orale dans la « boite à outils » de GREAT pour plus d'information sur cette méthode. Si possible, invitez un professionnel de la santé pour vous aider à exploiter cette carte.

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Il existe différentes méthodes de prévention des grossesses. Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu qui nous aidera à apprendre plus sur une méthode appelée pilule contraceptive orale combinée, ou tout simplement « la pilule ». La pilule est avalée chaque jour dans le but d'empêcher la grossesse. Il est important pour l'homme et pour la femme d'être informés sur la contraception.*

2 Lisez ceci à haute voix : *Quels moyens de prévention des grossesses connaissez-vous ?*
Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et débattre autour de leurs réponses.

3 Une fois qu'ils auront identifié certains moyens de contraception, prenez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule; le stérilet; les injectables; le préservatif masculin; le préservatif féminin; les implants; la stérilisation masculine/féminine; la MAMA (l'allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois après l'accouchement); la contraception d'urgence; la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

5 Lisez à haute voix les instructions suivantes : *Je vais vous lire une déclaration sur le contraceptif oral combiné. Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAU ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la 5ième étape pour être sûr que tout le monde les comprend.

7 Lisez la première déclaration dans l'encadré ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes de chaque côté d'expliquer pourquoi elles croient que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez une grande diversité de personnes à intervenir.

8 Lisez la bonne réponse qui se trouve en dessous de la déclaration.

9 Répétez ce processus pour le reste des déclarations.

Déclaration : Une femme n'a besoin de pilule que lors des rapports sexuels.

Réponse : *La déclaration est fausse. Une femme doit prendre une pilule chaque jour dans le but de prévenir la grossesse. La pilule n'est efficace que quand elle est prise de façon quotidienne.*

Déclaration : Quand on prend la pilule, les changements dans la menstruation sont communs mais ne sont pas douloureux.

Réponse : *Cette déclaration est vraie. Quand vous commencez à prendre la pilule, il est normal d'avoir une menstruation irrégulière les premiers mois. Ensuite, vous commencerez à avoir une menstruation régulière et plus légère.*

Déclaration : Les pilules vont causer des déformations chez les enfants.

Réponse : *La déclaration est fausse. La pilule ne fait de mal, ni au bébé, ni à la mère.*

Déclaration : La pilule est cause de stérilité.

Réponse : *La déclaration est fausse. Une fois que la femme abandonne la pilule, elle peut concevoir.*

Déclaration : La pilule est sans danger pour les adolescentes.

Réponse : *La déclaration est vraie. La pilule a été utilisée en toute sécurité par des millions d'adolescentes pendant 30 ans et a été testée mieux qu'aucun autre médicament. En fait, des études montrent que la pilule peut protéger les femmes de certaines formes de cancer.*

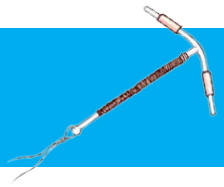
10 **Discussion.** Demandez au groupe de former un cercle, puis posez les questions suivantes. Permettez que les participants discutent des réponses à chaque question. Assurez-vous que tout le monde participe à la discussion :

?

- Qu'avez-vous appris de nouveau au sujet de la pilule ?
- Selon vous, pourquoi est-il nécessaire pour les jeunes hommes ET les jeunes femmes d'être informés sur la contraception ?
- Que crois-tu que les membres de ta communauté pensent de la pilule ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où vous et d'autres jeunes pouvez-vous vous rendre pour obtenir plus d'information sur la pilule et sur les autres formes de contraception ?

11 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Beaucoup de femmes et de couples aiment les pilules contraceptives parce qu'elles permettent de prévenir les grossesses et certaines formes de cancer. Certaines des pilules peuvent aussi aider à réduire les crampes et les problèmes de saignement liées à la menstruation. En plus, elles améliorent le teint. Il peut être difficile de se souvenir de prendre la pilule chaque jour et de s'assurer une provision permanente. Si une femme rate une prise de pilule, elle court le risque de tomber enceinte. Tout comme les autres méthodes contraceptives, il peut exister des effets secondaires. Il est important de discuter avec un professionnel de la santé des options que les femmes, les hommes et les adolescents peuvent choisir pour prévenir une grossesse.*

12 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit ou une personne à qui s'adresser pour obtenir plus d'information sur la pilule contraceptive orale et les autres méthodes contraceptives.*



45 minutes

Stérilet : Vrai ou faux

Note à l'animateur : Veuillez lire la carte sur le stérilet dans la « boite à outils » de GREAT pour obtenir plus d'information sur cette méthode. Si possible, invitez un professionnel de la santé pour vous aider à exploiter cette carte.

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Il existe plusieurs méthodes de prévention des grossesses. Aujourd'hui, nous jouerons à un jeu qui nous aidera à en savoir davantage sur une méthode appelée dispositif intra-utérin, ou stérilet. Le stérilet ressemble à un T et est inséré dans l'utérus de la femme. Une fois installé, la femme ne le sentira pas. Il empêche la grossesse sur une période allant jusqu'à 12 ans. Il est important pour la femme et pour l'homme d'être informés sur la contraception.*

2 Lisez ceci à haute voix : *Quels moyens de prévention des grossesses connaissez-vous ?*
Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et débattre autour des réponses.

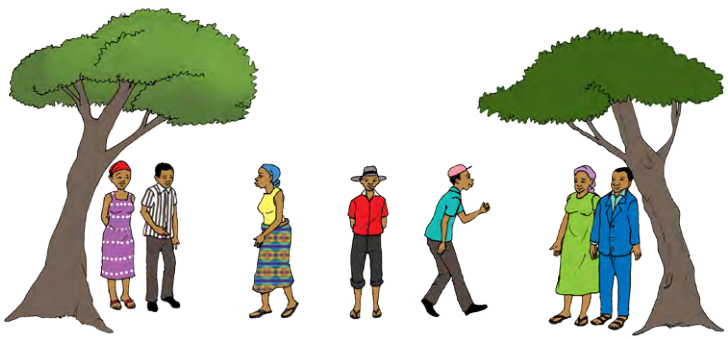
3 Une fois qu'ils auront identifié certains moyens de contraception, prenez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule; le stérilet; les injectables; le préservatif masculin; le préservatif féminin; les implants; la stérilisation masculine/féminine; la MAMA (l'allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois après l'accouchement); la contraception d'urgence; la méthode basée sur la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

5 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire une déclaration sur le stérilet .Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la 5ème étape pour être sûr que tout le monde comprend.

7 Lisez la première déclaration dans l'encadré ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes ayant effectué des choix opposés d'expliquer pourquoi elles croient que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez une grande diversité de participants à intervenir.



8 Lisez la bonne réponse qui se trouve en dessous de cette déclaration.

9 Répétez le processus pour les déclarations suivantes.

Déclaration : Le stérilet est une méthode très efficace de prévention de la grossesse.

Réponse : *La déclaration est vraie. Le stérilet constitue une méthode très efficace et durable pour prévenir la grossesse. Il est plus efficace que les préservatifs, la pilule, et les injectables. Une fois introduit, il peut rester dans l'utérus pendant une période allant jusqu'à 12 ans. Un professionnel de la santé peut retirer le stérilet chaque fois que la femme le voudra. Une fois le stérilet retiré, une femme est capable de tomber immédiatement enceinte.*

Déclaration : Le stérilet ne devrait seulement être utilisé que par des femmes qui ont déjà eu des enfants.

Réponse : *La déclaration est fausse. N'importe quelle femme, jeune ou âgée, avec ou sans enfant, peut utiliser le stérilet sans aucun danger.*

Déclaration : Le stérilet peut circuler dans le corps d'une femme et remonter jusqu'à son cœur ou son cerveau.

Réponse : *La déclaration est fausse. Il n'y a pas de passage de l'utérus vers les autres organes du corps. Le stérilet est placé dans l'utérus et, à moins qu'il ne sorte par accident, il y reste jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé le retire. S'il ressort, il ressort par le vagin. Il est rare qu'un stérilet ressorte par lui-même.*

Déclaration : Le stérilet peut heurter le pénis pendant les rapports sexuels.

Réponse : *La déclaration est fausse. On ne peut pas sentir le stérilet pendant les rapports sexuels.*

Déclaration : Le stérilet peut tomber du corps lors d'une activité physique.

Réponse : *La déclaration est fausse. Une fois le stérilet installé, il ne bougera pas jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé le retire*

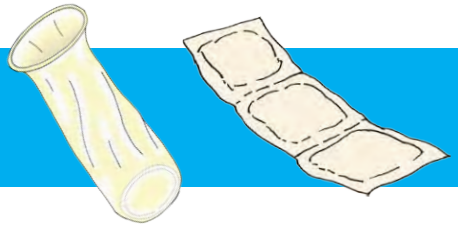
10 **Discussion.** Demandez au groupe de former un cercle et posez les questions suivantes. Assurez-vous que tout le monde participe :

?

- Qu'avez-vous appris de nouveau sur le stérilet ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les jeunes hommes ET les jeunes femmes d'être informés sur la contraception ?
- Selon vous, que pensent les membres de votre communauté du stérilet ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où pouvez-vous, vous et les autres jeunes, vous rendre pour apprendre plus sur le stérilet et les autres formes de contraception ?

11 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Beaucoup de couples et de femmes aiment le stérilet parce qu'il est efficace dans la prévention de la grossesse, il dure longtemps, et ne requiert aucune action supplémentaire une fois installé. Il n'y a pas à se rappeler les prises quotidiennes comme avec les pilules et personne d'autres ne peut savoir que vous l'utilisez. Comme pour les autres méthodes contraceptives, il peut y avoir des effets secondaires. Il est important de discuter avec un professionnel de la santé des options dont les hommes et les femmes, y compris les adolescents, disposent pour prévenir les grossesses.*

12 **Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit ou une personne à qui vous adresser pour obtenir plus d'information sur le stérilet et d'autres méthodes contraceptives.*



45 minutes

Préservatifs : Vrai ou faux

Note à l'animateur : Veuillez lire la carte sur les préservatifs dans la « boite à outils » de GREAT pour obtenir plus d'information sur cette méthode. Si possible, invitez un professionnel de la santé pour vous aider à exploiter cette carte.

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Il existe plusieurs méthodes de prévention des grossesses. Aujourd'hui, nous jouerons à un jeu qui nous aidera à en savoir un peu plus sur les préservatifs masculins ou féminins. Il est important pour la femme et pour l'homme d'être informés sur la contraception.*

2 Lisez ceci à haute voix : *Quels moyens de prévention des grossesses connaissez-vous ?*
Accordez aux participants quelques minutes pour réfléchir et débattre autour de leurs réponses.

3 Une fois qu'ils auront identifié certains moyens de contraception, prenez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule; le stérilet; les injectables; le préservatif masculin; le préservatif féminin; les implants; la stérilisation masculine/féminine; la MAMA (l'allaitement maternel exclusif durant les 6 mois après l'accouchement); la contraception d'urgence; la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

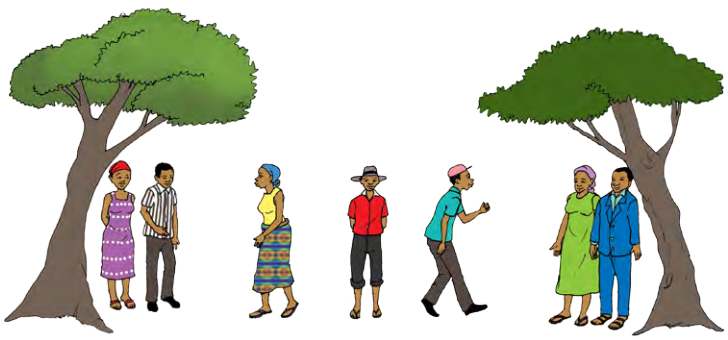
5 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire une déclaration au sujet des préservatifs. Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la 5ème étape pour être sûr que tout le monde comprend.

7 Lisez la première déclaration dans l'encadré ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes ayant effectué des choix opposés d'expliquer pourquoi elles croient que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez une grande diversité de participants à intervenir.

8 Lisez la bonne réponse en dessous de cette déclaration.

9 Répétez le processus pour les déclarations restantes.



Déclaration : Les préservatifs masculins et les préservatifs féminins protègent contre la grossesse et les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH.

Réponse : *La déclaration est correcte. Les préservatifs sont la seule méthode capable de protéger à la fois de la grossesse et des infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH.*

Déclaration : Un homme peut utiliser 2 ou 3 préservatifs à la fois pour accroitre la protection.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Les préservatifs peuvent se rompre s'ils sont utilisés l'un sur l'autre. On ne doit utiliser qu'un préservatif à la fois.*

Déclaration : Un préservatif masculin et un préservatif féminin peuvent être utilisés ensemble pour accroitre la protection.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Les préservatifs masculins et féminins ne devraient pas être utilisés ensemble. Ceci pourrait causer une friction qui pourrait déchirer le préservatif.*

Déclaration : Le préservatif féminin est confortable.

Réponse : *Cette déclaration est vraie. Le préservatif féminin a la même longueur que le préservatif masculin mais est plus large. Il est souple et s'adapte à la forme du vagin. Les préservatifs féminins ont été ingénieusement conçus pour s'adapter à n'importe quel corps féminin et à n'importe quel pénis d'homme. Ils ne peuvent pas se perdre dans le corps.*

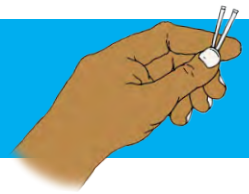
10 **Discussion.** Demandez au groupe de former un cercle, puis posez les questions suivantes. Assurez-vous que tout le monde participe :

?

- Qu'avez-vous avez appris de nouveau sur les préservatif féminins et masculins ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les jeunes hommes ET les jeunes femmes d'être informés sur la contraception ?
- Selon vous que pensent les membres de votre communauté des préservatifs ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où pouvez-vous, vous et les autres jeunes, vous rendre pour apprendre davantage sur les préservatifs et les autres formes de contraception ?

11 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Beaucoup de femmes et de couples aiment utiliser les préservatifs parce qu'ils n'ont pas d'effets secondaires et il est facile de s'en procurer. Les préservatifs féminins peuvent être insérés à l' avance et n'interrompent pas les rapports sexuels. Les femmes les aiment parce qu'elles peuvent décider quand les utiliser et ils peuvent être utilisés sans consulter un professionnel de la santé. De nombreux couples ayant des problèmes à les utiliser correctement et régulièrement, l'utilisation en appoint d'une autre méthode contraceptive, telle que la pilule ou les injectables, est souvent la meilleure façon pour ces couples de se protéger contre la grossesse et les IST/VIH. Il est important de s'adresser à un professionnel de la santé pour le choix des options de contraception.*

12 **Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit ou une personne à qui vous adresser pour obtenir plus d'information à propos des préservatifs masculins et féminins et les autres méthodes contraceptives.*



Implants : Vrai ou faux

Note à l'animateur : Veuillez lire la carte sur les implants dans la « boite à outils » de GREAT pour obtenir plus d'information sur cette méthode. Si possible, invitez un professionnel de la santé pour vous aider à utiliser cette carte.

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Il existe plusieurs méthodes de prévention des grossesses. Aujourd'hui, nous jouerons à un jeu qui nous aidera à en savoir plus sur les implants. Les implants sont 1 a 2 petites tiges flexibles qui, insérés sous la peau du bras de la femme, libèrent une substance qui empêche la conception. Ils sont très efficaces pendant 3 à 5 ans. Il est important pour la femme et pour l'homme d'être informés sur la contraception.*

2 Lisez ceci à haute voix : *Quels moyens de prévention des grossesses connaissez-vous ?* Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et mener des discussions autour de leurs réponses.

3 Une fois qu'ils auront identifié certains moyens de contraception, prenez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule; le stérilet; les injectables; le préservatif masculin; le préservatif féminin; les implants; la stérilisation masculine/féminine; la MAMA (l'allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois après l'accouchement); la contraception d'urgence; la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

5 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire une déclaration au sujet des implants. Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la 5ème étape pour être sûr que tout le monde les comprend.

7 Lisez la première déclaration dans l'encadré ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes ayant effectué des choix opposés d'expliquer pourquoi elles croient que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez une grande diversité de participants à intervenir.

8 Lisez la bonne réponse dans la case située sous la déclaration.

9 Répétez le processus pour les déclarations restantes.

Déclaration : Les adolescents ne doivent pas utiliser les implants.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Les implants sont très sûrs pour les adolescents, y compris ceux qui ont eu des enfants ou ceux qui n'en ont pas eus.*

Déclaration : Les implants sont l'une des méthodes les plus efficaces de prévention de la grossesse.

Réponse : *La déclaration est vraie. Les implants sont très efficaces. Ils sont plus efficaces que la pilule, les injectables et les préservatifs pour la prévention de la grossesse.*

Déclaration : Les femmes qui arrêtent d'utiliser les implants peuvent immédiatement tomber enceinte.

Réponse : *Cette déclaration est vraie. Une fois les implants retirés, une femme peut immédiatement tomber enceinte.*

Déclaration : L'implant provoque une malformation congénitale chez le bébé.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Si une femme tombe enceinte pendant qu'elle utilise des implants, il n'y aura pas de problème chez l'enfant.*

Déclaration : L'implant peut se déplacer à l'intérieur de la femme ou tomber du bras.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Les implants restent là où on les a placés jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé les retire. Un implant ne peut commencer à s'expulser que lorsqu'il a été mal installé. Si cela arrive, la femme doit immédiatement consulter un professionnel de la santé et utiliser une autre forme de contraception.*

10 **Discussion.** Demandez au groupe de former un cercle, puis posez les questions suivantes. Assurez-vous que tout le monde participe :

?

- Qu'avez-vous avez appris de nouveau sur les implants ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les jeunes hommes ET les jeunes femmes d'entre informés sur la contraception ?
- Selon vous que pensent les membres de votre communauté des implants ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où pouvez-vous, vous et les autres jeunes, vous rendre pour en apprendre davantage sur les implants et les autres formes de contraception ?

11 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Beaucoup de femmes et de couples aiment utiliser les implants car, une fois insérés, rien d'autres n'es exigé quant à leur utilisation, ils ont une longue durée d'action, et ils ne dérangent pas lors des relations sexuelles. Comme pour les autres méthodes contraceptives, il peut exister des effets secondaires. Il est important de discuter avec un professionnel de la santé des options disponibles pour les hommes et les femmes ainsi que les adolescents pour prévenir la grossesse.*

12 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit ou une personne à qui vous adresser pour obtenir plus d'information sur les implants et les autres méthodes contraceptives.*

Santé

45 minutes

Pilules contraceptives d'urgence : Vrai ou faux

Note à l'animateur : Veuillez lire la carte sur les pilules contraceptives d'urgence dans la « boite à outils » de GREAT pour obtenir plus d'information sur cette méthode. Si possible, invitez un professionnel de la santé pour vous aider à exploiter cette carte.

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez ceci à haute voix : *Il existe plusieurs méthodes de prévention des grossesses. Aujourd'hui, nous jouerons à un jeu qui nous aidera à en savoir plus sur une méthode appelée pilules contraceptives d'urgence (PCU). Les PCU sont des pilules qui peuvent être prises jusqu'à 5 jours après des rapports sexuels non protégés dans le but d'empêcher la grossesse. Il est important pour les hommes et les femmes d'être informés sur la contraception.*

2 Lisez ceci à haute voix : *Quels moyens de prévention des grossesses connaissez-vous ?*
Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et mener des discussions autour de leurs réponses.

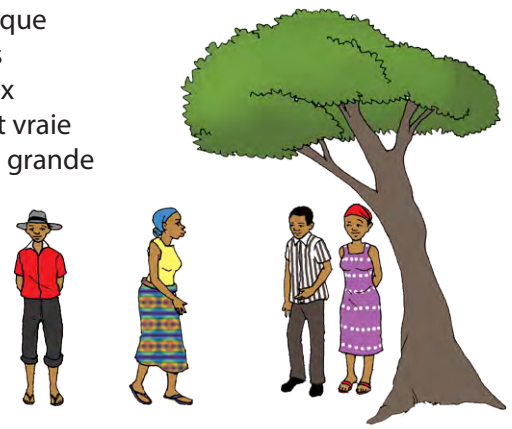
3 Une fois qu'ils auront identifié certains moyens de contraception, prenez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule; le stérilet; les injectables; le préservatif masculin; le préservatif féminin; les implants; la stérilisation masculine/féminine; la MAMA (l'allaitement maternel exclusif durant les 6 mois après l'accouchement); la contraception d'urgence; la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

5 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire une déclaration au sujet des implants .Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la 5ème étape pour être sûr que tout le monde comprend.

7 Lisez la première déclaration dans l'encadré ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes ayant effectué des choix opposés d'expliquer pourquoi elles croient que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez une grande diversité de participants à intervenir.



8 Lisez la bonne réponse dans la case située sous la déclaration

9 Répétez le processus pour les déclarations restantes

Déclaration : Les pilules contraceptives d'urgence arrêteront la grossesse si on les prend quand on est déjà enceinte.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Les pilules contraceptives d'urgence empêchent l'ovule de rencontrer le Spermatozoïde après les rapports sexuels. Si une femme est déjà enceinte, les pilules ne stopperont pas la grossesse et ne provoqueront pas de malformations congénitales chez le bébé*

Déclaration : Pour être plus efficaces, les pilules contraceptives d'urgence doivent être prises immédiatement après les rapports sexuels non protégés.

Réponse : *La déclaration est vraie. Plus tôt les pilules sont prises après les rapports sexuels, plus efficaces elles sont pour la prévention de la grossesse. Elles ont démontré leur capacité à prévenir une grossesse jusqu'à 5 jours après les rapports sexuels.*

Déclaration : La prise des pilules contraceptives d'urgence peut rendre une femme en quelque peu malade pendant quelques jours.

Réponse : *La déclaration est vraie. Les pilules contraceptives d'urgence peuvent quelquefois provoquer de la nausée, des maux de tête, du vertige, et occasionnellement des vomissements. Une femme peut aussi avoir un saignement irrégulier dans les semaines qui suivent la prise des pilules.*

Déclaration : Les pilules contraceptives d'urgence vont amener la femme à adopter un comportement à risque et entretenir des relations sexuelles avec des partenaires multiples.

Réponse : *La déclaration est fausse. Beaucoup d'études ont montré que la prise des pilules contraceptives d'urgence ne change pas les comportements. En revanche, elles offrent à la femme une chance supplémentaire de prévenir la grossesse en cas de rapports sexuels non protégés.*

Déclaration : Les pilules contraceptives d'urgence ne sont pas appropriées pour les adolescentes.

Réponse : *La déclaration est fausse. Les pilules contraceptives d'urgence sont sans risques pour toutes les femmes, y compris les adolescentes.*

Déclaration : Les femmes ne doivent jamais utiliser les contraceptifs d'urgence plus d'une fois par an.

Réponse : *Cette déclaration est fausse. Les contraceptifs d'urgence peuvent être utilisés aussi souvent que nécessaire pour prévenir la grossesse après des relations sexuelles non protégées. Toutefois, d'autres méthodes comme la pilule, les injectables, les implants et le stérilet que les femmes utilisés constamment sont plus efficaces (s'ils sont utilisées correctement avant les relations sexuelles).*

10 **Discussion.** Demandez au groupe de former un cercle et posez les questions suivantes. Assurez-vous que tout le monde participe :

?

- Qu'avez-vous avez appris de nouveau sur les pilules contraceptives d'urgence ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les jeunes hommes ET les jeunes femmes d'être informés sur les méthodes de contraception ?
- Selon vous, que pensent les membres de votre communauté des pilules contraceptives d'urgence ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où pouvez-vous, vous et les autres jeunes, vous rendre pour apprendre plus sur les pilules contraceptives d'urgence et les autres formes de contraception ?

11 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *La pilule contraceptive d'urgence offre une chance supplémentaire de prévention de la grossesse. Il est important de savoir où elles se trouvent afin de les utiliser le plus tôt possible après des relations sexuelles non protégées, y compris quand un préservatif se rompt ou quitte le pénis à l'intérieur de la femme. Beaucoup aiment avoir les pilules contraceptives d'urgence sur eux pour le cas où leurs méthodes contraceptives habituelles échoueraient. Il est important de discuter avec un professionnel de la santé des moyens de prévenir une grossesse.*

12 **Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit ou une personne à qui vous adresser pour obtenir plus d'informations sur les pilules contraceptives d'urgence et les autres méthodes de contraception.*

45 minutes

MAMA : Vrai ou faux

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Il existe plusieurs méthodes de prévention des grossesses. Aujourd'hui, nous jouerons à un jeu qui nous aidera à apprendre davantage sur une méthode contraceptive appelée Méthode de l'allaitement Maternelle et d'Aménorrhée (MAMA). MAMA est une méthode de prévention de la grossesse qui requiert que la mère nourrisse son bébé uniquement au sein, que l'enfant ait moins de 6 mois, et que les menstrues se ne soient pas revenues. Il est important pour les hommes et les femmes d'être informés sur la contraception.*

2 Lisez ceci à haute voix : *Quels moyens de prévention des grossesses connaissez-vous ?* Donnez aux participants quelques minutes pour réfléchir et mener des discussions autour de leurs réponses.

3 Une fois qu'ils auront identifié certains moyens de contraception, prenez la liste suivante et énumérez les méthodes qu'ils n'ont pas citées : La pilule; le stérilet; les injectables; le préservatif masculin; le préservatif féminin; les implants; la stérilisation masculine/féminine; la MAMA (l'allaitement maternel exclusif durant les 6 mois après l'accouchement); la contraception d'urgence; la connaissance de sa période de fécondité.

4 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des endroits est appelé « VRAI » et l'autre « FAUX ». « JE NE SAIS PAS » représente un endroit situé entre les deux.

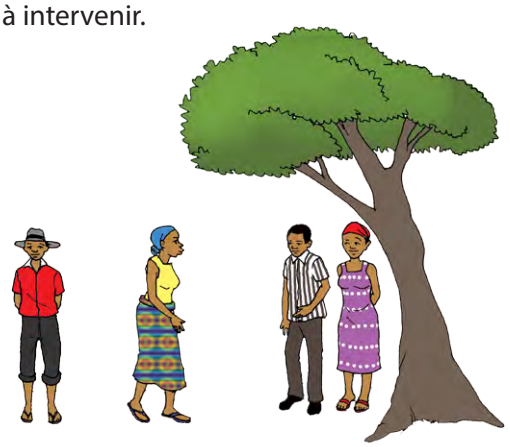
5 Lisez ces instructions à haute voix : *Je vais vous lire une déclaration au sujet des implants. Si vous pensez que la déclaration est vraie, courez à l'emplacement « VRAI ». Si vous estimez qu'elle est fausse, courez à l'endroit « FAUX ». Si vous ne savez pas, restez au milieu. Une fois que vous aurez choisi, je vous demanderai d'expliquer au groupe pourquoi vous pensez que la déclaration est vraie ou fausse. Ensuite, je vous lirai la réponse correcte. Il est normal d'avoir des réponses incorrectes. Aujourd'hui, nous sommes ici pour apprendre.*

6 Relisez les instructions de la 5ème étape pour être sûr que tout le monde comprend.

7 Lisez la première déclaration dans l'encadré ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes ayant effectué des choix opposés d'expliquer pourquoi elles croient que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez une grande diversité de participants à intervenir.

8 Lisez la bonne réponse dans la case située sous la déclaration.

9 Répétez le processus pour les déclarations restantes.



Déclaration : L'allaitement exclusif signifie qu'aucun aliment ou boisson autre que le lait de la mère n'est donnée au bébé.

Réponse : *Cette déclaration est vraie. Pour prévenir une autre grossesse, vous ne pouvez donner à l'enfant des aliments autres que le lait maternel. Si vous le faites, vous devrez trouver une autre méthode contraceptive à utiliser.*

Déclaration : L'allaitement exclusif du bébé sur une période allant jusqu'à deux ans vous empêchera d'avoir une autre grossesse.

Réponse : *La déclaration est fausse. L'allaitement exclusif n'est efficace pour prévenir une grossesse que si le bébé a moins de 6 mois. Néanmoins, il est sain d'offrir d'autres aliments au bébé après six mois d'allaitement exclusif.*

Déclaration : La MAMA n'est efficace pour la prévention d'une grossesse que si les menstruations n'ont pas repris après l'accouchement.

Réponse : *Cette déclaration est vraie. Si les règles reviennent, elle doit utiliser une autre méthode telle le stérilet, l'implant, ou les préservatifs pour prévenir toute autre grossesse.*

Déclaration : Une femme devrait commencer l'allaitement le plus tôt possible après l'accouchement pour pouvoir prévenir une autre grossesse.

Réponse : *La déclaration est vraie. Si une femme ne débute pas l'allaitement exclusif immédiatement, elle est tentée de donner à l'enfant autre chose à boire en plus du lait maternel, ce qui signifie qu'elle ne pourra plus utiliser l'allaitement exclusif pour prévenir toute grossesse.*

10 Discussion.

Demandez au groupe de former un cercle, puis posez les questions suivantes. Assurez-vous que tout le monde participe :

?

- Qu'avez-vous avez appris de nouveau sur la MAMA ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les jeunes hommes ET les jeunes femmes d'être informés sur les méthodes de contraception ?
- Selon vous, que pensent les membres de votre communauté des pilules contraceptives d'urgence ? Disposent-ils d'informations correctes ou incorrectes ?
- Où pouvez-vous, vous et les autres jeunes, vous rendre pour apprendre plus sur les pilules contraceptives d'urgence et les autres formes de contraception ?

11 Clôture.

Lisez ceci à haute voix : *Beaucoup de femmes et de couples aiment utiliser la MAMA pendant les six premiers mois de la vie de leur bébé car il est efficace, n'a pas d'effets secondaires, ne requiert rien d'autre et encourage l'allaitement maternelle, une pratique saine pour la maman et pour l'enfant. Néanmoins, la MAMA n'est opérationnelle pour prévenir la grossesse que si le bébé est nourri seulement au lait maternel et rien d'autre; si la mère n'a pas encore revu ses règles; et si le bébé a moins de 6 mois. Il est important de discuter avec un professionnel de la santé des méthodes contraceptives à utiliser après 6 mois car il est sain d'attendre 2 années avant d'essayer de tomber de nouveau enceinte. En cas d'incapacité à ne nourrir qu'au lait maternel ou si les menstruations réapparaissent, d'autres méthodes contraceptives peuvent être utilisées.*

12 Engagement.

Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et nommez un endroit ou une personne à qui vous adresser pour obtenir plus d'information sur la MAMA et les autres méthodes contraceptives.*

Choisir notre futur : Interviews dans la communauté

1 **Introduction.** Demandez aux participants de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons parler des types de travaux exécutables à la fois par les hommes et les femmes.*

2 Divisez le groupe en sous- groupes de 3 à 4 personnes.

3 Lisez à haute voix les instructions suivantes : *Dans le passé, il y avait des travaux uniquement réservés aux hommes et d'autres uniquement réservés aux femmes. Par exemple, on ne pouvait pas voir une femme posséder une petite entreprise , ou un homme prendre soin des enfants. A présent, les choses ont changé et ceci devient de plus en plus acceptable. Aujourd'hui, je veux que vous alliez au village et trouviez 5 personnes qui pensent que les femmes peuvent faire des petites affaires et que les hommes peuvent prendre soin des enfants. Ces personnes peuvent être des hommes et des femmes, des jeunes et des moins jeunes. Demandez-leur pourquoi elles voient les choses ainsi. Revenez dans 20 minutes, même si vous n'avez pas trouvé les cinq personnes.*

4 Relisez les instructions de la troisième étape pour être sûr que tout le monde comprend.

5 Laissez les participants se rendre dans le village et rappelez-leur de retourner dans 20 minutes.

6 Une fois de retour, demandez-leur de former un cercle.

7 Invitez les groupes à rendre compte de ce qu'ils ont appris. Assurez-vous que les participants vous disent à qui ils ont parlé et ce que les personnes interrogées ont dit des hommes et des femmes exerçant des fonctions non traditionnelles pour eux ou pour elles.

8 **Discussion.** Lorsqu'ils ont sont tous intervenus, posez les questions suivantes. Donnez le temps aux participants de réfléchir et de mener des discussions autour de leurs réponses. Assurez-vous que les hommes et les femmes répondent aux questions.

?

- Que pensez-vous des réponses des membres de la communauté à propos des femmes qui mènent des petites affaires ou des hommes qui s'occupent des enfants ?
- Existe-t-il une différence entre ce que les femmes ont dit et ce que les hommes ont dit ?
- Existe-t-il une différence entre ce que les jeunes ont dit et ce que les moins jeunes ont dit ?
- Connaissez-vous des personnes dans votre communauté qui exercent des fonctions qui ne sont pas typiques à leur condition d'hommes ou de femmes ?
- Selon vous, qu'est-ce qui serait bien si les hommes et les femmes exerçaient les fonctions de leur choix, même si ces fonctions sont traditionnellement réservées à un sexe ou à un autre ?

9 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Les temps ont changé. Actuellement, les femmes exercent beaucoup de travaux traditionnellement réservés aux hommes et les hommes peuvent exercer des travaux traditionnellement réservés aux femmes. Pourtant, les relations continuent d'être bonnes et les familles saines et paisibles. Pour votre avenir, rappelez-vous de ne jamais vous sentir limité juste parce que vous êtes un homme ou une femme.*

10 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et dites quel genre de travail vous voudriez exercer dans l'avenir.*

Conseil pour mes enfants

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit :
Aujourd'hui, nous allons parler de la manière d'aider les enfants à exprimer leurs émotions.

2 Lisez cette lettre au groupe :

Chère tante,

J'ai besoin de tes conseils. Chaque fois que notre fils pleure, mon mari lui hurle de se taire. Les hurlements effraient mon fils, et il reste triste pour le reste de la nuit. Je n'ai jamais pu savoir pourquoi il pleure et ce qui le dérange. Je voudrais pouvoir dire à mon fils que pleurer n'est pas mauvais, et j'aimerais tant qu'il me dise pourquoi il pleure. Alors, je serais capable de l'aider et le rendre heureux. Mais mon mari ne croit pas que les garçons devraient pleurer. Que puis-je faire ?

Achieng

3 Relisez la lettre.

4 **Discussion.** Posez ces questions au groupe. Donnez le temps au groupe de mener des discussions autour de leurs réponses à chaque question, puis passez à la question suivante.

?

- Pensez-vous qu'il est important pour les enfants d'exprimer leurs sentiments à leurs parents ? Expliquez votre réponse.
- Beaucoup de gens croient que les garçons ne devraient jamais pleurer ou exprimer leurs sentiments. Qu'en pensez-vous ?
- Pourquoi est-il important pour les enfants d'exprimer leurs émotions, même par des pleurs ?
- Si vous étiez la tante, quel conseil donneriez-vous à Achieng, la femme qui a écrit la lettre que je vous ai lue ?

5 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Que vous ayez des enfants aujourd'hui ou dans l'avenir, il est important de réfléchir à ce que vous voulez leur apprendre et comment vous voulez qu'ils grandissent. Une chose importante que les parents devraient enseigner à leurs enfants est comment exprimer leurs émotions. Les enfants – garçons et filles – ont besoin de savoir qu'il leur est normal d'exprimer leurs sentiments, comme vous dire si ils sont contents ou tristes. Ceci leur permet de se débarrasser des mauvais sentiments, et peut vous aider à les discipliner sans recourir à la violence.*

6 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et nommez un enfant, le vôtre ou celui d'une autre personne, à qui vous allez parler et que vous allez réconforter quand il ressentira des émotions différentes.*

Jeu : Le rôle de l'homme et de la femme

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons parler de ce qu'être un homme ou une femme signifie.*

2 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un des deux endroits s'appelle « HOMME » et l'autre s'appelle « FEMME ». Choisissez un point au milieu des deux endroits et appelez-le « A LA FOIS HOMME ET FEMME ».

3 Lisez les instructions suivantes à haute voix : *Je vais dire un mot. Je veux que vous courriez à l'endroit auquel vous croyez que le mot appartient. Par exemple, si je dis le mot « mère », vous courez vers l'endroit « FEMME » parce que seules les femmes peuvent être mères. Si je dis « élancée » et que vous croyez que les hommes et les femmes peuvent être élancés, vous courez vers l'endroit pour « A LA FOIS HOMME ET FEMME. »*

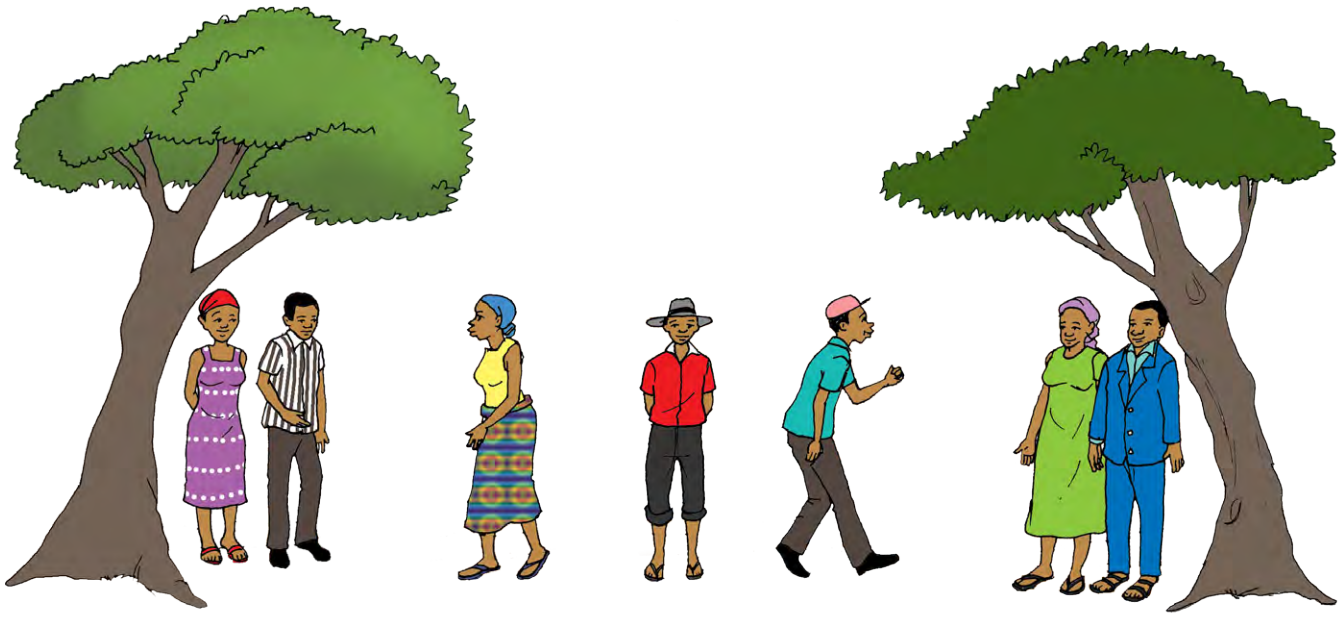
4 Relisez les instructions de la troisième étape pour être sûr que tout le monde comprend.

5 Lisez le premier mot de la liste ci-après.

6 Une fois que tout le monde a joint un endroit, demandez à au moins deux participants de chaque endroit de vous dire pourquoi ils ont choisi cet emplacement. Encouragez les autres à s'expliquer et à participer à la discussion.

7 la discussion terminée, répétez le processus pour les mots qui restent.

8 Répétez ces étapes pour les autres mots de la liste.



Liste des mots

Fort	Prospère	Officier de police
Un bon communicateur	Violent	S'occuper des enfants
Responsable de la famille	Enseignant	Preneurs des décisions
Infidèle	Faire la cuisine	Aimable

9 **Discussion.** Une fois que vous aurez terminé, demandez aux participants de former un cercle puis posez les questions suivantes. Donnez-leur le temps de répondre avant de passer à la question suivante.

?

- Lesquels de ces mots étaient difficiles à attribuer aux hommes ou aux femmes ou aux deux en même temps ?
- Beaucoup croient que seuls les hommes peuvent être forts, braves, réussir financièrement, et décider pour la famille. Ils pensent aussi que seules les femmes peuvent faire la cuisine et être bons communicateurs. Que pensez-vous de ces croyances ?
- Un homme idéal devrait-il être attentionné et gentil ? Une femme idéale devrait-elle être forte et décider pour la famille ? Expliquez votre réponse.
- Si votre petite sœur ou cousine vous disait qu'elle voudrait devenir agent de police, que lui diriez-vous ?

10 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Parfois, les gens dans notre communauté s'attendent à ce que nous fassions les choses ou que nous nous comportions d'une certaine façon parce que nous sommes des hommes ou des femmes. Mais vous serez surpris de voir que les hommes et les femmes peuvent faire la même chose. Par exemple, les hommes et les femmes peuvent être forts, braves, drôles, violents, puissants, et attentionnés. Les hommes et les femmes peuvent être agents de police, charpentiers, cuisiniers, et vendeurs au marché.*

11 **Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et dites-nous une chose que vous voudriez essayer, soit maintenant, soit quand vous serez plus âgé, et que les gens de votre sexe ne font pas. Par exemple en tant qu'homme, vous pourriez essayer de faire la cuisine. Comme femme, vous pourriez essayer de garder les chèvres. A partir des pistes que je viens de vous donner, proposez d'autres exemples.*

Conseils : Savoir aimer nos enfants

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit :
Aujourd'hui, nous allons parler de la manière de montrer tendresse et attention aux enfants.

2 Lisez cette lettre au groupe :

Cher Oncle Ebong,

Depuis le décès de mon père, j'ai toujours voulu te poser la question suivante. Est-ce qu'il m'aimait vraiment ? Mon père ne m'a pas traité avec tendresse ou attention. Il a été difficile pour nous d'avoir une relation. Je crois qu'il m'aimait, mais j'aurais souhaité qu'il me le montre de temps en temps. Maintenant que j'ai mon propre enfant, je veux être sûr de lui montrer que je l'aime et que je me soucie de lui. Mais je ne sais pas trop comment le faire, tout en restant un homme fort.

Aide-moi, s'il te plaît.

Atubo

3 Relisez la lettre.

4 **Discussion.** Posez aux groupes ces questions. Accorde-leur du temps pour réfléchir et répondre à chaque question. Encouragez différents participants à parler pour vous assurer que chacun a la chance de répondre.

?

- Que conseilleriez-vous à Atubo afin qu'il puisse montrer à son fils qu'il se soucie de lui ?
- Comment vos parents vous ont-t-ils montré qu'ils vous aimaient quand vous grandissiez ?
- Comment les parents devraient-ils se comporter avec leurs enfants ? Plus comme le père d'Atubo ou comme Atubo ?
- Pourquoi est–il important de montrer de la tendresse et de l'attention à vos enfants ?

5 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Il existe de nombreuses façons de montrer à vos enfants que vous les aimez. Des choses comme les serrer dans vos bras, leur donner un baiser, rire avec eux, jouer ensemble peuvent changer beaucoup de choses dans leur vie. Il est également important de leur parler ouvertement, de leur dire que vous vous souciez d'eux. Discipliner-les par la parole plutôt que par la bastonnade. Les mères et les pères qui montrent de la gentillesse à leurs enfants sont des parents forts.*

6 **Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et dites une chose que vous allez faire soit maintenant, soit dans l'avenir, pour montrer à vos enfants que vous les aimez.*

Dramatisation : Consommer l'alcool de manière responsable

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui nous allons parler des moyens d'éviter de boire de l'alcool et comment boire de manière responsable quand vous avez plus de 18 ans.*

2 Lisez ceci à haute voix: *Que signifie pour vous boire de manière responsable ?*
Donnez aux participants quelques minutes pour discuter de leurs réponses.

3 Lisez ceci à haute voix : *Boire de manière responsable signifie que si vous décidez de boire de l'alcool, assurez-vous que vous n'en buvez pas trop. Consommer trop d'alcool peut être dangereux parce que cela peut vous amener à prendre de mauvaises décisions telles qu'avoir des rapports sexuels non protégés, se bagarrer, ou conduire un véhicule et faire mal à d'autres. Vous ne devriez pas consommer de l'alcool quand vous n'avez pas encore 18 ans.*

4 Divisez le groupe en deux équipes, Equipe 1 et Equipe 2.

5 Lisez ces instructions à haute voix : *Equipe 1, imaginez que vous êtes une troupe de théâtre et que votre audience est composée d'adolescents de moins de 18 ans. Produisez une œuvre dramatique (pièce de théâtre, sketch) qui les instruira sur les problèmes que peut provoquer une trop grande consommation d'alcool, et pourquoi les adolescents ne devraient pas boire d'alcool avant l'âge de 18 ans. Equipe 2, supposez que vous êtes une chorale et que votre audience est composée d'adultes. Composez une chanson et créez une danse qui leur enseignent comment consommer de l'alcool avec responsabilité après l'âge de 18 ans.*

6 Relisez les instructions de la 5ème étape pour vous assurer que tout le monde comprend.

7 Invitez les participants à commencer. Accordez-leur 20 minutes pour préparer leurs représentations et leurs chansons.

8 Une fois prêts pour la performance, demandez-leur de former à nouveau un cercle.

9 Invitez la première équipe à présenter son œuvre dramatique.

10 Quand ils ont terminé, invitez la deuxième équipe à présenter sa chanson et sa dance.

11 **Discussion.** Posez ces questions au groupe et assurez-vous que tout le monde participe.

- Certaines personnes déclarent que « les vrais hommes » boivent de l'alcool. Que pensez-vous de cette déclaration ?
- Que pensez-vous de l'idée qu'il est normal pour les hommes de boire de l'alcool mais qu'il est anormal pour les femmes de le faire ?
- Que se passe-t-il lorsque les gens boivent beaucoup d'alcool ?
- Selon vous, de quelle manière l'alcool peut-il être lié à la violence et aux rapports sexuels non protégés dans votre communauté ?
- Comment pouvez-vous aider vos amis à consommer de l'alcool d'une manière responsable ou à ne pas en consommer du tout ?

12 **Clôture.** Lisez ceci à haute voix : *Consommer beaucoup d'alcool peut conduire à une dégradation de la santé, à la violence et a des problèmes relationnels. Cela peut aussi conduire à des rapports sexuels non protégés. Quand les hommes et les femmes dépensent plus d'argent dans l'alcool, ils n'en dépensent pas assez dans l'alimentation, les frais scolaires, et les biens ménagers pour leurs familles. Un grand homme c'est celui qui ne consomme pas beaucoup d'alcool, qui s'occupe de sa famille et qui traite la femme avec respect.*

13 **Engagement.** Lisez ceci à haute voix : *Faites le tour du cercle et citez une activité que vous pouvez mener pour vous divertir et passer le temps avec les amis au lieu de boire de l'alcool. Complétez cette phrase, « au lieu de boire de l'alcool, je vais … » Par exemple, vous pourriez dire, « au lieu de boire de l'alcool, je vais jouer au football! » A partir de cet exemple, proposez d'autres activités.*

Conseils : Prendre des décisions difficiles

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui, nous allons parler de la manière dont les couples peuvent prendre conjointement des décisions sur la façon de dépenser leur argent.*

2 Divisez le groupe en sous-groupes de 3-4 personnes, avec les femmes et les hommes mis ensemble.

3 Lisez les instructions suivantes : *Je vais vous parler d'une situation dans laquelle un couple doit prendre des décisions conjointes sur la façon de dépenser son argent. Dans vos groupes, je veux que vous discutiez de la manière dont vous pourriez gérer pareille situation et ce que vous décideriez. Vous devrez arriver à un accord. Ensuite, je vous inviterai à partager avec tous comment vous en êtes arrivés à prendre votre décision.*

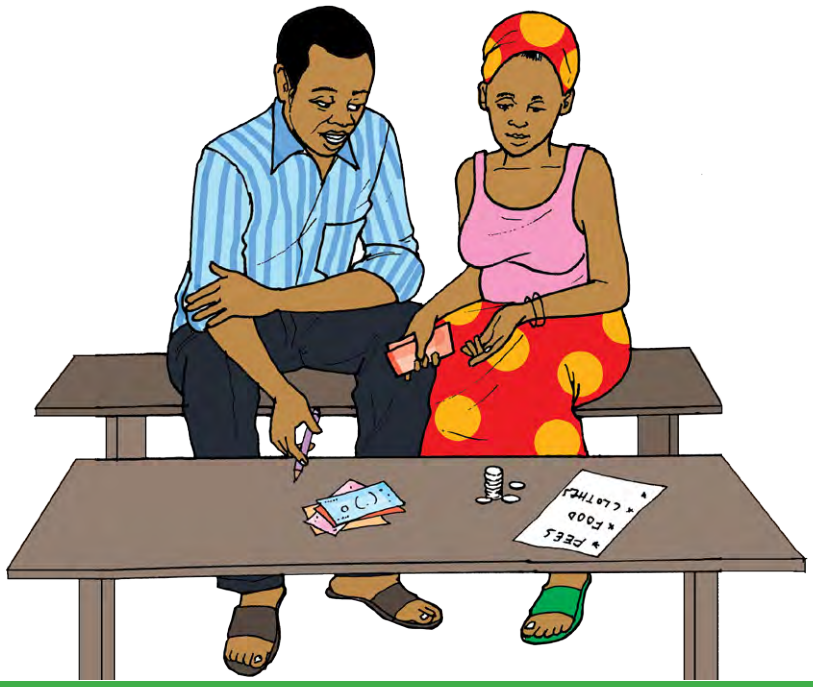
4 Lisez la première situation dans la case ci-dessous.

5 Donner aux groupes cinq minutes pour discuter entre membres.

6 Après 5 minutes, invitez les groupes à reformer le cercle.

7 Invitez les groupes à présenter à tour de rôle les décisions prises. Demandez-leur d'expliquer comment ils en sont arrivés à ces décisions.

8 Une fois que tout le monde est intervenu, lisez la seconde situation et invitez une nouvelle fois les groupes à discuter et à présenter leurs décisions. Faites la même chose pour la troisième situation.



Situation #1 : Une famille a trois enfants, deux filles âgées de 15 et 12 ans et un garçon âgé de 9 ans. Les fortes pluies ont emporté leurs récoltes et ils n'ont pas grand-chose à vendre cette saison. Le mois prochain, Ils ne seront en mesure de payer les frais scolaires que pour un seul enfant. Que devraient-ils faire ?

Situation #2 : Dans une maison, le mari veut économiser son argent pour acheter un vélo qui l'aiderait à arriver au marché très tôt dans la journée. La femme comprend l'importance de l'épargne, mais elle veut acheter de nouveaux uniformes scolaires pour les enfants. Que devraient–ils faire ?

Situation #3 : Un couple doit choisir si la femme doit se rendre tous les jours au marché et vendre des paniers ou travailler au champ afin que la famille ait de quoi manger. Que devraient-ils faire ?

9 Discussion.

Une fois que vous aurez terminé, posez les questions suivantes :

- Etait –il facile d'arriver à un compromis, en tant que groupe, sur la façon de gérer ces situations ? Expliquez ce qui a été facile et ce qui a été difficile.
- Si vous aviez des opinions différentes, comment êtes-vous arrivé à un compromis ?
- Quelle est la meilleure façon d'arriver à un compromis si vous avez à prendre des décisions difficiles ?
- Est-il normal pour un couple de prendre conjointement des décisions sur la façon d'effectuer les dépenses domestiques ?
- Pensez-vous qu'il est important pour les couples de prendre des décisions conjointes sur la gestion de l'argent ? Expliquez votre réponse.

10 Clôture.

Lisez à haute voix ce qui suit : *Il est important pour les couples de prendre conjointement des décisions sur la façon de gérer leur argent car ils sont des partenaires dans la gestion de leurs familles. Il est également bon qu'une autre personne aide le couple à prendre des décisions difficiles. La meilleure façon de prendre des décisions délicates, c'est de se parler ouvertement et solliciter conseil auprès de vos proches et des ainés si possible. Les couples solides sont ceux qui communiquent et s'entendent sur la façon de gérer leurs familles.*

11 Engagement.

Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et donnez le nom d'un proche ou d'un ainé que vous et votre partenaire pouvez solliciter pour vous aider à prendre une décision difficile.*

45 minutes

Choix liés à la santé de la reproduction : D'accord ou pas d'accord

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui nous allons parler de la prise de décision concernant la grossesse, les enfants et la santé.*

2 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un est appelé « D'ACCORD » et l'autre « PAS D'ACCORD ».

3 Lisez les instructions suivantes : *Je vais vous lire une déclaration. Si vous êtes d'accord avec elle, je veux que vous couriez jusqu'à l'endroit « D'ACCORD ». Si vous n'êtes pas d'accord avec la déclaration, courez jusqu'à l'endroit « PAS D'ACCORD ». Je vais ensuite vous demander d'expliquer pourquoi vous êtes ou n'êtes pas d'accord avec la déclaration.*

4 Relisez les instructions de la troisième étape pour vous assurer que tout le monde comprend.

5 Lisez la première déclaration dans la case ci-dessous.

6 Lisez la première déclaration dans la case ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes de chaque côté d'expliquer pourquoi elles pensent que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez les participants à intervenir nombreux.

7 Une fois qu'ils ont terminé, lisez les déclarations suivantes l'une après l'autre, donnez-leur le temps de courir jusqu'à l'endroit de leur choix, puis d'expliquer une nouvelle fois leurs réponses.

Déclaration 1 : Une femme n'est réellement une femme que quand elle a déjà eu un enfant.

Déclaration 2 : Un homme ne sera respecté dans sa communauté que lorsqu'il deviendra père..

Déclaration 3 : Il est sain d'attendre au moins deux ans après le premier enfant avant d'essayer de tomber de nouveau enceinte.

Déclaration 4 : Seul l'homme devrait décider de quand utiliser la contraception et quand essayer de provoquer une grossesse.

Déclaration 5 : Si une femme n'a pas d'enfant au cours de la première année de mariage, quelque chose ne va pas chez elle.

Déclaration 6 : La femme est l'unique responsable de la prévention de la grossesse.

8 Discussion. Posez au groupe ces questions à haute voix.

?

- Pourquoi certaines personnes pensent-elles qu'il faut avoir des enfants pour être un vrai homme ou une vraie femme ?
- Est-il important pour les couples mariés d'utiliser la contraception ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Comment les gens perçoivent-ils un couple qui attend plus d'une année après le mariage avant d'avoir un enfant ?
- A quel point est-il facile ou difficile pour les jeunes couples de parler de l'opportunité et du moment d'avoir des enfants ?
- Quel est le bon moment pour les couples de commencer à parler d'avoir des enfants ?

9 Clôture. Lisez à haute voix ce qui suit : *Les décisions à propos de s'il faut avoir des enfants, quand avoir des enfants et combien d'enfants à avoir sont très importantes et devraient être prises à deux. Il est sain pour la mère et le bébé que les couples attendent que la femme ait au moins18 ans et soit prête à avoir son premier enfant. Ensuite, ils devraient attendre deux autres années avant d'essayer de provoquer une nouvelle grossesse.*

10 Engagement. Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et dites une chose que vous avez apprise aujourd'hui et que vous allez partager avec une autre personne cette semaine.*

Relations saines : D'accord ou pas d'accord

1 **Introduction.** Demandez au groupe de former un cercle, puis lisez à haute voix ce qui suit : *Aujourd'hui nous allons parler de la violence dans les couples et comment avoir une relation saine.*

2 Choisissez deux endroits (par exemple, deux arbres), séparés d'environ 10 mètres. Dites au groupe que l'un est appelé « D'ACCORD » et l'autre « PAS D'ACCORD ».

3 Lisez les instructions suivantes : *Je vais vous lire une déclaration. Si vous êtes d'accord avec elle, je veux que vous couriez jusqu'à l'endroit « D'ACCORD ». Si vous n'êtes pas d'accord avec la déclaration, alors courez jusqu'à l'endroit « PAS D'ACCORD ». Je vais ensuite vous demander d'expliquer pourquoi vous êtes ou n'êtes pas d'accord avec la déclaration en question.*

4 Relisez les instructions de la troisième étape pour vous assurer que tout le monde comprend.

5 Lisez la première déclaration dans la case ci-dessous.

6 Lisez la première déclaration dans la case ci-dessous. Une fois que les participants auront couru jusqu'à l'endroit de leur choix, vous demanderez à au moins deux personnes de chaque côté d'expliquer pourquoi elles pensent que la déclaration est vraie ou fausse. Donnez-leur le temps de répondre et encouragez les participants à intervenir nombreux.

7 Une fois qu'ils ont terminé, lisez les déclarations suivantes l'une après l'autre, donnez-leur le temps de courir jusqu'à l'endroit de leur choix, puis de justifier à chaque fois leurs choix.

Déclaration 1 : Parfois une femme mérite d'être battue.

Déclaration 2 : Un homme a besoin d'une autre femme, même s'il entretient d'excellentes relations avec sa femme.

Déclaration 3 : Il est normal pour un homme de battre sa femme aussi longtemps qu'elle l'accepte.

Déclaration 4 : Violence ni signifie pas seulement battre. C'est aussi hurler et dire des choses blessantes.

Déclaration 5 : Il est normal pour un homme de forcer sa femme à avoir des relations sexuelles avec lui aussi longtemps qu'elle est sa femme.

8 **Discussion.** Une fois qu'ils ont terminé, posez les questions suivantes. Pour chaque question, donnez aux participants le temps de réfléchir et de discuter.

?

- Avez-vous trouvé difficile de réfléchir à cette déclaration ?
- Une relation peut-elle être saine et heureuse si elle implique battre l'autre, ou forcer les relations sexuelles ? Expliquez votre réponse.
- Quels sont les personnes dans votre vie qui, pour vous, ont une relation conjugale saine et heureuse ?
- Si quelqu'un vit une relation malsaine, telle celle qui implique la violence ou celle qui le/la rend malheureux(se), où peut-il/elle trouver assistance ?
- Comme vous grandissez et pensez à votre avenir, à quoi voudriez-vous que votre relation ressemble ?

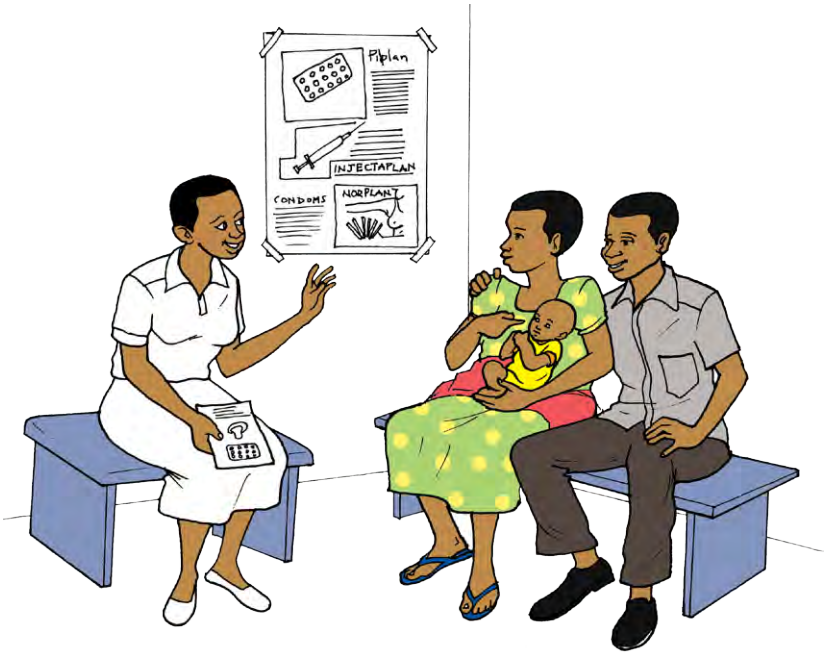
9 **Clôture.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Les relations saines impliquent deux personnes qui se font mutuellement confiance, qui se respectent, et qui décident ensemble. Les relations qui contiennent de la violence ne sont pas saines. Ce sont des relations où on bat, profère des propos blessants ou force à des relations sexuelles. Les relations violentes violent également les droits du partenaire violenté et rendent malheureux. Il est important de trouver un adulte à qui vous adresser si vous ou un de vos proches vit c ette situation.*

10 **Engagement.** Lisez à haute voix ce qui suit : *Faites le tour du cercle et dites le nom d'un adulte à qui vous pourriez vous confier si vous subissez de la violence dans vos relations, ou si vous avez un proche qui vit cette violence et que vous voulez aider.*

GREAT
Cartes d'information

Ces cartes contiennent des informations sur :

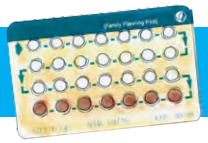
Les pilules contraceptives orales combinées («la pilule»)
Le Diapositif Intra-Utérin (DIU) ou Stérilet
Les contraceptifs injectables
Les implants
Les préservatifs masculins
Les préservatifs féminins
La Méthode d'Allaitement Maternel Aménorrhée (MAMA)
Les pilules contraceptives d'urgence
La puberté change la structure du corps féminin
La puberté masculine change la structure du corps masculin
Questions fréquentes et réponses



Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

Save the Children.



Les pilules contraceptives orales combinées

Qu'est-ce que les pilules contraceptives orales combinées ?

Les pilules contraceptives orales combinées, communément appelées «pilule», sont des comprimées que les femmes prennent chaque jour pour prévenir les grossesses. Il existe un autre type de pilule contraceptive appelé pilule progestative ou mini-pilule. Elle est sans danger pour les femmes qui allaitent au sein. La façon d'utiliser cette mini-pilule étant quelque peu particulière, veuillez vous adresser à un professionnel de la santé pour plus d'informations.

Quelle est l'efficacité de la pilule ?

Certaines femmes n'utilisent pas toujours la pilule correctement. Pour cette raison, sur 100 femmes qui l'utilisent, environ 8 pourraient tomber enceintes durant la première année.

Comment agit la pilule dans le corps de la femme ?

La pilule empêche la femme de libérer l'ovule. Si les spermatozoïdes de l'homme ne peuvent rencontrer l'ovule, la femme ne peut tomber enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment-elles utiliser la pilule ?

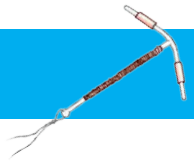
- La pilule est sans danger et est très efficace pour la prévention de la grossesse.
- Elle peut occasionner des menstrues plus légères, avec moins de crampes.
- Elle peut aider à créer une peau douce.
- La femme peut tomber enceinte de nouveau immédiatement après l'arrêt de la pilule.
- Elle diminue le risque de cancer dans les organes intimes de la femme.
- La femme peut arrêter la pilule à tout moment, sans avoir à recourir à un agent de santé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment-elles pas utiliser la pilule ?

- La pilule doit être prise chaque jour pour être efficace.
- Il est parfois difficile de prendre la pilule en privé.
- La pilule peut causer des changements dans les menstrues, mais qui ne sont pas nocifs.
- La pilule peut parfois causer des maux de tête, une douleur des seins et un changement de poids.
- Il est nécessaire de toujours avoir des pilules en réserve, ce qui peut être difficile si la pharmacie se trouve en rupture de stock.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes de tous les âges peuvent prendre la pilule, y compris les adolescentes.
- Les femmes qui ne sont pas mariées peuvent utiliser la pilule.
- Les femmes qui ont eu et celles qui n'ont pas eu d'enfants peuvent utiliser la pilule.
- Les pilules ne s'accumulent pas dans le corps de la femme. Elles se dissolvent chaque jour.
- La pilule ne modifie pas le comportement sexuel de la femme.
- La pilule ne rend pas la femme ou l'adolescente stérile.
- La pilule ne provoque pas d'avortement, de malformation congénitale ou des naissances multiples.
- Il est bon de trouver des moyens de se rappeler de prendre la pilule, par exemple la prendre toujours quand vous vous lavez, allez au lit, ou quand vous dinez.
- Si vous oubliez de prendre une pilule, il est important d'en prendre dès que vous vous en souvenez et d'utiliser une méthode de secours comme les préservatifs pour prévenir la grossesse jusqu'à ce que vous commenciez le prochain paquet de pilules.
- La pilule ne protège pas contre les IST et le VIH.



Le Diapositif Intra-Utérin (DIU) ou Stérilet

Qu'est-ce que le DIU ?

Le DIU est un petit dispositif en plastique et en cuivre qu'on insère dans l'utérus pour prévenir une grossesse sur une période pouvant s'étendre jusqu'à 12 ans.

Quelle est efficacité du DIU ?

Comme le DIU est presque toujours efficace, seulement 1 (ou même aucune) sur 100 femmes qui l'utilisent peut tomber enceinte au cours de la première année.

Comment agit le DIU ?

Le stérilet tue les spermatozoïdes avant même qu'ils puissent rencontrer l'ovule.

Pourquoi certaines personnes aiment-elles utiliser le Stérilet ?

- Il est sans danger et est très efficace dans la prévention de la grossesse sur une période pouvant s'étendre jusqu'à 12 ans.
- Une fois le stérilet inséré, son utilisation ne nécessite aucune autre action, pas même de se rappeler quoi que ce soit.
- Le stérilet ne pouvant être ni vu, ni senti, personne ne saura que la femme l'utilise.
- Une femme peut tomber enceinte dès que le stérilet est retiré.
- Une fois le DIU inséré, son utilisation ne nécessite aucune dépense supplémentaire.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas utiliser le stérilet ?

- Il faut toujours recourir à un agent de sante qualifié pour insérer et pour retirer le stérilet.
- Il peut être gênant d'avoir à insérer et à retirer le stérilet.
- Certaines femmes ont des règles (menstrues) abondantes avec le stérilet et peuvent ressentir plus de crampes et de douleur, surtout dans les 3 à 6 premiers mois.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes qui n'ont jamais été mariées peuvent utiliser le stérilet.
- Les femmes qui n'ont jamais eu d'enfants peuvent utiliser le stérilet.
- Le stérilet peut être utilisé par les femmes de tous les âges, y compris les adolescentes.
- Une fois retiré, le stérilet n'augmente pas les chances d'avortement quand la femme est tombe enceinte.
- Le stérilet ne rend pas une femme stérile.
- Le stérilet ne provoque pas de malformations congénitales.
- Le stérilet ne provoque pas le cancer.
- Le stérilet ne se déplace pas vers le cœur ou le cerveau.
- Le stérilet ne cause pas de gêne ou de douleur pendant les rapports sexuels.
- Le stérilet peut être utilisé pendant l'allaitement au sein..
- Une femme avec un stérilet peut effectuer des travaux physiques difficiles
- Le stérilet ne protège pas contre le VIH ou les IST.

Les contraceptifs injectables

Qu'est-ce que le contraceptif injectable ?

Le contraceptif injectable est une injection ou une piqure administrée aux femmes pour prévenir la grossesse. Il existe plusieurs types de contraceptifs injectables. Cette carte fait référence à l'injectable que les femmes reçoivent tous les trois mois, et qui est parfois appelé AMPR ou Depo-Provera. Il pourrait exister d'autres types de contraceptifs injectables dans votre communauté. Veuillez vous adresser à un professionnel de la santé pour en savoir davantage.

Quelle est l'efficacité des contraceptifs injectables ?

Parce que les femmes quelques fois ne se souviennent pas ou ne sont pas à mesure de recevoir leurs injections à temps, environ 3 sur 100 femmes utilisant des contraceptifs injectables peuvent tomber enceintes au cours de la première année.

Comment agissent les contraceptifs injectables ?

Les injectables empêchent la libération de l'ovule chez la femme. Si les spermatozoïdes de l'homme ne peuvent rencontrer aucun œuf, la femme ne peut tomber enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment-elles utiliser les contraceptifs injectables ?

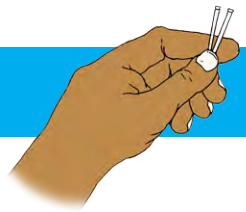
- Les injectables sont sans danger et sont très efficaces en matière de prévention de la grossesse.
- Presque tous les professionnels de la santé peuvent administrer les injectables.
- Durant les trois mois, la femme n'a rien d'autre à faire ni à se rappeler pour prévenir une grossesse.
- Il n'existe aucun moyen pour les autres de savoir qu'une femme utilise des injectables. Ils sont discrets.
- Les menstrues deviennent très légères et s'arrêtent souvent après une année d'utilisation.
- Les injectables peuvent être utilisés pendant l'allaitement au sein à partir de la 6ème semaine après la naissance du bébé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment-elles pas utiliser les contraceptifs injectables ?

- Les menstrues vont probablement changer et parfois disparaître.
- L'augmentation de l'appétit peut engendrer une prise de poids.
- Après l'arrêt des injectables, il peut s'écouler 6 à 12 mois avant de tomber enceinte. La femme ne doit pas oublier de se rendre chez un professionnel de la santé tous les 3 mois pour recevoir l'injection.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les injectables ne peuvent pas rendre une femme ou une adolescente stérile.
- Les femmes peuvent utiliser les contraceptifs injectables même si elles n'ont pas eu d'enfants.
- Une femme peut utiliser les contraceptifs injectables même si elle n'est pas mariée.
- Les injectables sont sans danger pour les femmes de tous les âges ; y compris les adolescentes.
- Les injectables peuvent empêcher les règles. Cela ne fera aucun mal à la femme. Les menstrues ne s'accumulent pas dans son corps ni ne causent d'autres problèmes. Certaines femmes sont heureuses de ne pas avoir besoin d'avoir des règles chaque mois.
- Les injectables ne protègent pas contre le VIH et les IST.



Les implants

Qu'est-ce que les implants ?

Les implants sont des petites tiges flexibles qui sont insérées sous la peau de la partie supérieure du bras de la femme et peuvent prévenir une grossesse pendant une période de 3 à 5 ans selon les types. En Ouganda, il existe deux types d'implants: l'Implanon, qui dure 3 ans et Jadelle, qui dure 5 ans.

Quelle est l'efficacité des implants ?

Les implants étant presque toujours efficaces, seulement 1 (ou même aucune) sur 100 femmes qui les utilisent peut tomber enceinte au cours de la première année.

Comment agissent les implants pour prévenir la grossesse ?

Les implants empêchent la libération de l'ovule. Si le spermatozoïde ne peut rencontrer d'œuf à féconder, la femme ne peut tomber enceinte.

Pourquoi certaines personnes aiment utiliser les implants ?

- Les implants sont sans danger et sont tres efficace en matière de prévention de la grossesse.
- Les implants agissent sur une période de 3 à 5 ans.
- Une fois les implants insérés, la femme n'a pas besoin de faire autre chose pour éviter la grossesse. Il n'y a rien à se rappeler.
- Les menstrues deviennent très légères et s'arrêtent souvent après un an.
- Une femme peut tomber enceinte juste après le retrait des implants.
- Les implants peuvent être utilisés pendant l'allaitement au sein, à partir de 6 semaines après la naissance du bébé.
- Personne ne peut se rendre compte qu'une femme utilise les implants.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas utiliser les implants ?

- Une femme peut subir des changements dans ses règles, mais ils ne sont pas nuisibles.
- Il faut à chaque fois recourir à un agent de sante qualifié pour insérer et pour retirer l'implant.
- Certaines femmes ayant les implants souffrent parfois des maux de tête, des changements de poids et de nausées.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les femmes de tous les âges peuvent utiliser les implants, y compris les adolescentes.
- Une femme peut utiliser l'implant même si elle n'a pas eu d'enfants.
- Une femme peut utiliser l'implant même si elle n'est pas mariée.
- Les implants ne causent pas la stérilité chez la femme ou chez l'adolescente.
- Les implants ne se déplacent pas vers d'autres parties du corps.
- Les implants peuvent arrêter les menstrues mais cela n'est pas nocif. Le sang ne s'accumule pas dans le corps de la femme.
- Les implants ne protègent contre le VIH et les IST.

Les préservatifs masculins

Qu'est-ce que le préservatif masculin ?

Le préservatif masculin est une fine membrane dont on recouvre le pénis en érection lors des rapports sexuels.

Quelle est l'efficacité des préservatifs masculins ?

- Parce que certains couples n'utilisent pas correctement le préservatif à chaque rapport sexuel, environ 15 sur 100 femmes qui utilisent les préservatifs peuvent tomber enceintes au cours de la première année.
- S'ils sont utilisés correctement à chaque rapport sexuel, les préservatifs sont très efficaces contre la plupart des IST dont le VIH.

Comment les préservatifs masculins agissent-ils pour prévenir la grossesse ?

Le préservatif recueille le sperme de l'homme qui est le liquide blanchâtre qui sort du pénis quand l'homme éjacule. De cette façon, les spermatozoïdes ne peuvent pénétrer le corps de la femme et rencontrer l'ovule.

Pourquoi certaines personnes aiment utiliser les préservatifs masculins ?

- Les préservatifs sont sans danger et faciles à utiliser.
- Se procurer des préservatifs ne nécessite pas le recours à un médecin ou un infirmier.
- Se procurer des préservatifs est en général facile.
- Utilisés correctement à chaque rapport sexuel, les préservatifs protègent contre la grossesse, le VIH et d'autres IST.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas utiliser les préservatifs masculins ?

- L'utilisation du préservatif peut interrompre l'acte sexuel naturel.
- Les deux partenaires doivent se mettre d'accord avant que l'homme n'utilise le préservatif.
- Une réserve de préservatifs doit être disponible avant que le rapport sexuel ne survienne.
- S'il n'est pas utilisé correctement, le préservatif peut se rompre ou se retirer accidentellement pendant l'acte sexuel.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Certaines personnes n'utilisent pas correctement les préservatifs et ne les utilisent pas à chaque rapport sexuel. Aussi est-il important d'utiliser, en plus du préservatif, d'autres méthodes comme la pilule, le stérilet, ou l'implant pour prévenir les grossesses et les IST.
- Certains liquides huileux comme la vaseline et l'huile de cuisine peuvent détruire le préservatif. Il est plus sûr d'utiliser de la salive ou des liquides à base d'eau.
- Les préservatifs doivent être conservés dans un endroit frais, sec et non dans un portefeuille ou dans une poche.
- Les préservatifs ne doivent être utilisés qu'une fois. Un nouveau préservatif doit être utilisé à chaque rapport sexuel.
- Ne pas utiliser le préservatif si l'emballage est déchiré ou si le préservatif est sec ou collant ou si sa couleur a changé.
- Ne pas ouvrir l'emballage du préservatif avec les dents parce que vous risquez de trouer le préservatif.
- Utilisez un seul préservatif à la fois.

Comment utiliser le préservatif masculin

Etape 1

Mettez le préservatif sur le pénis en érection, avant tout contact entre le pénis et le corps de votre partenaire. Le liquide libéré par le pénis en début d'érection peut contenir des spermatozoïdes ainsi que des organismes susceptibles de causer des IST.

Etape 2

Déchirer le long d'un côté de l'emballage, en vous assurant de ne pas déchirer le préservatif a l'intérieur. Sortez le préservatif avec délicatesse.

Etape 3

L'air se trouvant à l'intérieur d'un préservatif peut provoquer sa déchirure. Pour éviter cela, pressez l'extrémité fermée du préservatif entre le pouce et l'index et placez le préservatif sur le pénis en érection. Soyez sûr que la partie à dérouler est à l'extérieur.

Etape 4

Tout en continuant de presser l'extrémité fermée, utilisez votre autre main pour dérouler doucement le préservatif sur toute la longueur du pénis. Assurez-vous que le préservatif reste en place pendant les rapports sexuels. S'il remonte, déroulez-le à nouveau immédiatement. Si le préservatif quitte le penis, retirez le pénis et portez un nouveau préservatif avant de poursuivre le rapport sexuel.

Etape 5

Juste après l'éjaculation, retirez le pénis pendant qu'il est encore en érection en maintenant le préservatif fermement en place. Enlever le préservatif seulement lorsque le pénis est entièrement retiré. Gardez à la fois le pénis et le préservatif hors de contact avec le corps de votre partenaire.

Etape 6

Jetez le préservatif utilisé en suivant les règles d'hygiène. Emballez le préservatif dans un mouchoir en papier et jetez-le dans une latrine à fosse. (Ne le jetez pas dans des toilettes et ne tirer pas la chasse d'eau).

NE JAMAIS UTILISER UN PRESERVATIF PLUS D'UNE FOIS.

Les préservatifs féminins

Qu'est-ce que le préservatif féminin ?

Le préservatif féminin est une fine membrane en plastique souple qui s'adapte à l'intérieur du vagin de la femme. Une extrémité du préservatif couvre l'entrée de l'utérus de sorte que le sperme de l'homme ne puisse y pénétrer. Une femme utilise le préservatif féminin pendant les rapports sexuels pour éviter la grossesse.

Quelle est l'efficacité du préservatif féminin ?

- Parfois, les femmes n'utilisent pas correctement le préservatif féminin lors de rapports sexuels. C'est pourquoi sur 100 femmes utilisant le préservatif féminin, environ 21 tombent enceintes au cours de la première année.
- Le préservatif féminin protège aussi de nombreuses IST y compris le VIH lorsqu'il est utilisé correctement chaque fois qu'une femme et son partenaire ont des rapports sexuels.

Comment fonctionne le préservatif féminin ?

Le préservatif recueille le sperme de l'homme, empêchant ce sperme de pénétrer le corps de la femme pendant les rapports sexuels.

Pourquoi certaines personnes aiment utiliser le préservatif féminin ?

- Il est sans danger.
- Utilisé régulièrement et correctement, il peut prévenir la grossesse et la plupart des IST, dont le VIH.
- Il peut être inséré jusqu'à 8 heures avant les rapports sexuels pour éviter que son installation n'interrompe l'acte sexuel
- Le préservatif féminin accroit le plaisir sexuel à la fois chez l'homme et la femme.
- Le préservatif féminin peut être utilisé sans avoir à recourir à un agent de santé.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas utiliser le préservatif féminin ?

- Il coûte plus cher que le préservatif masculin.
- Le préservatif féminin peut faire du bruit et être quelque peu inconfortable.
- Même lorsqu'une femme porte le préservatif féminin, l'homme doit être d'accord pour l'utiliser.
- Cela peut prendre un peu de pratique pour pouvoir l'insérer rapidement et facilement.

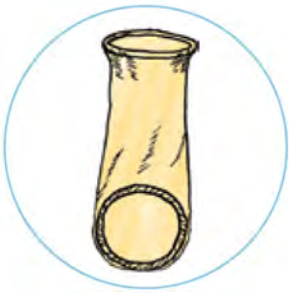
Que dois-je savoir encore ?

- Certaines personnes n'utilisent pas correctement les préservatifs et ne les utilisent pas à chaque rapport sexuel. Aussi est-il important d'utiliser, en plus du préservatif féminin, d'autres méthodes comme la pilule, le stérilet, ou l'implant pour prévenir la grossesse et les IST.
- Le préservatif féminin ne peut pas se perdre dans le corps de la femme.
- Les préservatifs féminins sont utilisés par les couples mariés et non mariés.
- Le préservatif féminin ne cause pas de maladie chez la femme.
- Les préservatifs féminins et les préservatifs masculins ne devraient pas être utilisés en même temps.
- Les préservatifs féminins doivent être conservés dans un endroit frais et sec.
- Les préservatifs féminins ne doivent être utilisés qu'une seule fois.
- Ne pas utiliser un préservatif si l'emballage est déchiré ou si le préservatif est sec ou collant, ou si sa couleur a changé.
- Ayez toujours des préservatifs en réserve.

C omment utiliser le préservatif féminin

Etape 1

Ouvrez soigneusement l'emballage.



Etape 2

Trouver l'anneau à l'intérieur de l'extrémité basse et fermée du préservatif.

Etape 3

Pressez l'anneau intérieur entre le pouce et le majeur.

Etape 4

Guider l'anneau intérieur avec les doigts jusqu'au fond du vagin. L'anneau extérieur reste hors du vagin et recouvre la partie extérieure autour de l'entrée du vagin.

Etape 5

Lors des rapports sexuels, guider soigneusement le pénis à travers l'anneau externe. S'il est en dehors de l'anneau, le préservatif ne vous protégera pas contre la grossesse ou les IST.

Etape 6

Avant que la femme ne se lève après les rapports sexuels, pressez et tournez l'anneau extérieur pour garder le sperme à l'intérieur de la poche, puis retirez la poche doucement. Ne jetez pas le préservatif dans les toilettes. Brulez-le, enterrez-le ou jetez-le dans une latrine à fosse.

Les pilules contraceptives d'urgence

Qu'est-ce que les pilules contraceptives d'urgence ?

Les pilules contraceptives d'urgence sont des comprimés qui sont pris jusqu'à 5 jours après des rapports sexuels non protégés pour éviter la grossesse. Ils sont parfois appelés la pilule du lendemain.

Quelle est l'efficacité des pilules contraceptives d'urgence ?

Parfois les femmes ne prennent pas la pilule contraceptive d'urgence assez tôt. Quelques fois les pilules n'agissent pas. Pour ces raisons, sur 100 femmes qui utilisent cette pilule, une femme ou deux peuvent tomber enceintes après un acte sexuel.

Comment fonctionnent les pilules contraceptives d'urgence ?

Les pilules contraceptives d'urgence préviennent ou retardent la libération de l'ovule de sorte que l'œuf ne peut rencontrer les spermatozoïdes de l'homme. Cette pilule ne fonctionne pas si la femme est déjà enceinte.

Quand faut-il utiliser les pilules contraceptives d'urgence ?

Une femme peut utiliser la contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après des rapports sexuels non protégés, y compris des rapports sans contraception ou des rapports au cours desquels une méthode contraceptive n'a pas fonctionné comme il se devrait, comme par exemple un préservatif qui s'est rompu ou une femme qui n'a pas pris sa pilule quotidienne. La contraception d'urgence agit mieux le plus tôt elle est prise après un rapport sexuel non protégé.

Pourquoi certaines personnes aiment-elles utiliser les pilules contraceptives d'urgence ?

- Elles peuvent être utilisées après un rapport sexuel non protégé pour offrir une seconde chance de prévention de la grossesse.
- Elles sont contrôlées par la femme.
- Elles peuvent être conservées à portée de main pour le cas où une femme a des rapports sexuels non protégés.

Pourquoi certaines personnes n'aiment-elles pas utiliser les pilules contraceptives d'urgence ?

- Elles peuvent causer un léger changement des règles pendant un ou deux jours.
- Elles peuvent amener les menstrues à commencer plus tôt ou plus tard que d'habitude.
- Elles peuvent provoquer des nausées, des maux de tête ou des douleurs au niveau de l'estomac dans la semaine qui suit la prise de la pilule.

Que dois-je savoir d'autre ?

- Les pilules contraceptives d'urgence sont sans danger pour toutes les femmes qui les utilisent, y compris les adolescentes.
- Elles ne causent pas d'avortement.
- Les pilules contraceptives d'urgence ne protègent pas contre le VIH
- Elles ne causent pas de malformations congénitales si une grossesse survient.
- Elles ne sont pas dangereuses pour la santé de la femme.
- Elles ne rendent pas les femmes stériles. Une femme peut tomber enceinte immédiatement après la prise des pilules contraceptives d'urgence si elle a de nouveaux rapports sexuels.

Méthode d'Allaitement Maternel Aménorrhée (MAMA)

Qu'est-ce que la MAMA ?

La MAMA qui signifie Méthode d'Allaitement Maternel Aménorrhée, est souvent appelé «méthode d'allaitement exclusif » de contraception. Elle est basée sur l'effet naturel de l'allaitement maternel sur la capacité d'une femme à tomber enceinte.

Quelle est l'efficacité de la MAMA ?

Certaines femmes n'utilisant pas correctement la MAMA, environ 2 femmes sur 100 qui l'utilisent pendant les 6 premiers mois après l'accouchement peuvent tomber enceinte.

Comment fonctionne la MAMA ?

La MAMA empêche la libération de l'ovule qui, en conséquence, ne peut rencontrer les spermatozoïdes et être fécondé. Pour que la MAMA puisse prévenir une grossesse, la femme doit remplir les trois conditions suivantes:

1. Les menstrues ne sont pas encore revenues après l'accouchement.
2. Le bébé est nourri exclusivement au lait maternel. Cela signifie que le bébé ne doit recevoir ni d'autres aliments, ni de l'eau. Il doit être allaité au sein nuit et jour.
3. Le bébé est âgé de moins de 6 mois.

Quand une femme ne remplit pas toutes ces conditions, elle doit immédiatement commencer à utiliser une autre méthode de planification familiale parce la MAMA ne pourra pas la protéger contre la grossesse.

Pourquoi certaines personnes aiment-elles utiliser la MAMA ?

- L'allaitement maternel ne nécessite aucune dépense.
- L'allaitement maternel est très sain pour la mère et le bébé.
- la MAMA est une méthode de planification familiale naturelle. Pas d'hormones, pas de dispositifs ou de procédures médicaux ne sont recommandés.

Pourquoi certains n'aiment-ils pas utiliser la MAMA ?

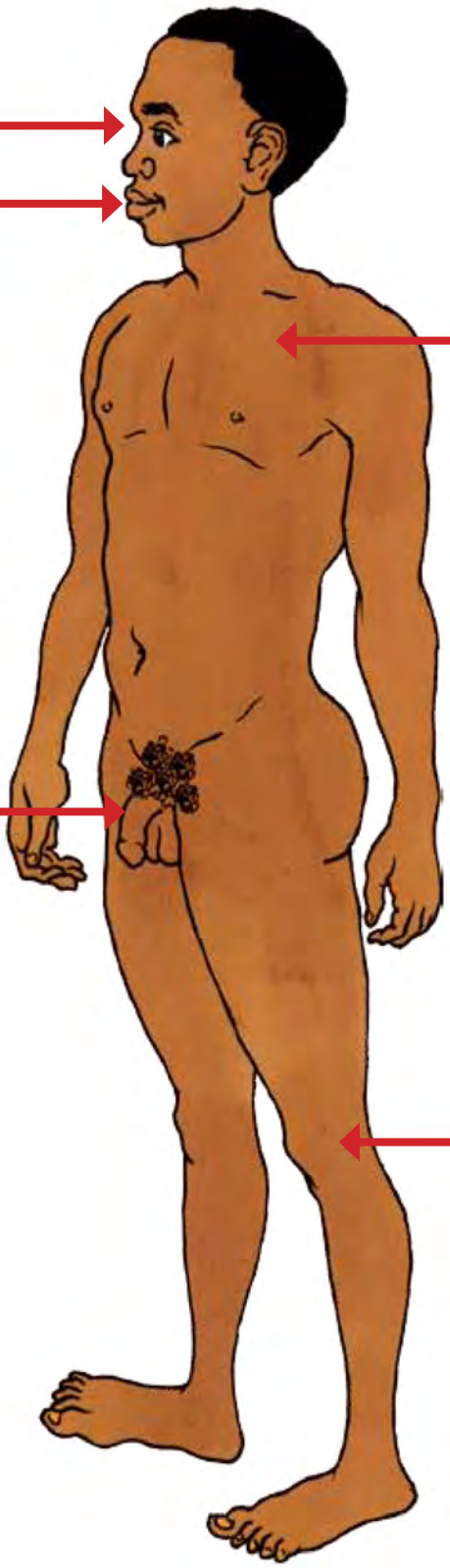
- La mère ne doit allaiter qu'au sein, de jour comme de nuit, ce qui pourrait ne pas être possible pour toutes les mères.
- La mère ne peut pas être séparée du bébé pendant de longues heures, le jour comme la nuit.

Que dois-je savoir d'autre ?

- La MAMA n'est efficace pour prévenir la grossesse que si la femme n'a pas vu ses règles réapparaitre, si elle n'allaite qu'au sein de jour comme de nuit et si le bébé est âgé de moins de 6 mois.
- Le lait maternel tout seul peut nourrir le bébé pendant les 6 premiers mois. Aucun autre aliment ou liquide n'est nécessaire.
- Une femme ne peut pas manquer de lait si elle allaite au sein jour et nuit.
- Une femme doit continuer à allaiter au sein même si elle ou son bébé est malade.
- Pour continuer la prévention de la grossesse, une femme doit penser à une autre méthode de contrôle des naissances si ses règles réapparaissent.
- Pour continuer la prévention de la grossesse, la femme doit changer de méthode de contraception si elle commence à nourrir l'enfant avec d'autres aliments ou d'autres liquides.
- Pour continuer de prévenir la grossesse, la femme doit changer de méthode contraceptive si l'enfant est âgé de plus de 6 mois.
- Il est important de choisir une nouvelle méthode de contraception avant que ces choses ne se produisent. Ainsi, la femme pourra continuer de prévenir la grossesse. La femme doit continuer à allaiter au sein, même quand elle commence à utiliser une autre méthode.

Schéma d'un corps masculin

A utiliser avec les Cartes d'activités pour adolescents (10-14)



La peau devient grasse

La voix devient grave

L'odeur corporelle pourrait se faire sentir

La poitrine et les épaules se développent

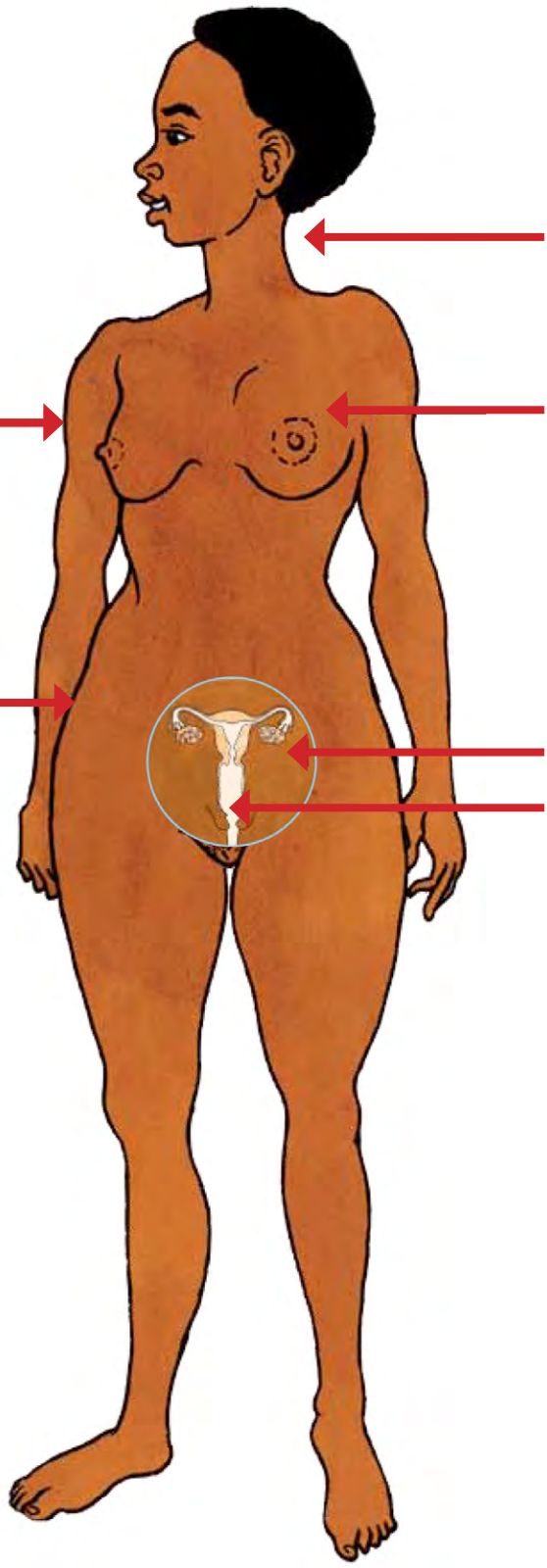
Les parties intimes se développent

La pollution nocturne et les érections pourraient se produire

Les poils se développent sur les jambes, la poitrine, les bras, sous les aisselles, et autour des parties intimes

Schéma d'un corps féminin

A utiliser avec les Cartes d'activités pour adolescents (10-14)



La peau devient grasse

Les seins se développent

L'odeur corporelle pourrait commencer à se faire sentir

Les hanches se développent

Les poils apparaissent autour des parties intimes

Les menstruations commencent

Questions fréquentes et réponses

Qu'est-ce que la puberté ?

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

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

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

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

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

Qu'est-ce que les menstrues ?

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

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

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

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

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

Qu'est-ce que l'ovulation ?

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

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

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

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

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

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

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

Qu'est-ce l'érection ?

On parle d'érection lorsque le pénis se dresse parce qu'il a plus de sang. Les garçons et les hommes connaissent généralement plusieurs érections nocturnes. Il est normal de se réveiller avec une érection. Les garçons et les hommes peuvent aussi avoir une érection inattendue pendant la journée, même quand ils ne pensent pas au sexe. Les garçons et les hommes ne peuvent pas contrôler leurs moments d'érection. C'est une partie normale de la croissance.

Qu'est-ce que la circoncision ?

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

Que sont le sperme et le spermatozoïde ?

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

Qu'est-ce que la pollution nocturne ?

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

Quelle est la taille normale du pénis ?

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

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

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

Comment nettoyer le pénis ou la partie intime masculine ?

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

Qu'est-ce que la masturbation ?

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

Se masturber peut-il causer des problèmes de santé ?

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

Les filles peuvent-elles se masturber ?

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

Qu'est-ce l'érection ?

On parle d'érection lorsque le pénis se dresse parce qu'il a plus de sang. Les garçons et les hommes connaissent généralement plusieurs érections nocturnes. Il est normal de se réveiller avec une érection. Les garçons et les hommes peuvent aussi avoir une érection inattendue pendant la journée, même quand ils ne pensent pas au sexe. Les garçons et les hommes ne peuvent pas contrôler leurs moments d'érection. C'est une partie normale de la croissance.

Qu'est-ce que la circoncision ?

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

Que sont le sperme et le spermatozoïde ?

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

Qu'est-ce que la pollution nocturne ?

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

Quelle est la taille normale du pénis ?

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

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

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

Comment nettoyer le pénis ou la partie intime masculine ?

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

Qu'est-ce que la masturbation ?

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

Se masturber peut-il causer des problèmes de santé ?

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

Les filles peuvent-elles se masturber ?

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

Pathfinder
INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health
without fear or boundary

9 Galen Street, Suite 217
Watertown, MA 02472 USA

T 617.924.7200
F 617.924.3833

technicalcommunications@pathfinder.org

WWW.PATHFINDER.ORG