USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

PROGRAMME DES AMBASSADEURS DES ÉTATS-UNIS EN FAVEUR DE LA SCOLARISATION DES FILLES

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

U.S. Agency for International Development
1300 Pennsylvania Avenue, NW Washington, DC 20523
Tel: (202) 712-0000
Fax: (202) 216-3524
www.usaid.gov

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

PROGRAMME DES AMBASSADEURS DES ÉTATS-UNIS
EN FAVEUR DE LA SCOLARISATION DES FILLES

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

PROGRAMME DES AMBASSADEURS DES ÉTATS-UNIS
EN FAVEUR DE LA SCOLARISATION DES FILLES

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

INITIATIVE POUR L'ÉDUCATION EN AFRIQUE

PROGRAMME DES AMBASSADEURS DES ÉTATS-UNIS EN FAVEUR DE LA SCOLARISATION DES FILLES

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

Parmi les 33 millions d'enfants en Afrique qui ne fréquentent pas l'école, les filles constituent la majorité, à cause des conditions économiques ou d'autres circonstances difficiles. Pour combler ce vide dans l'éducation des filles, l'Initiative pour l'éducation en Afrique Programme des ambassadeurs des États-Unis d'Amérique en faveur de la scolarisation des filles (connu sous le sigle anglais d'AEI-AGSP) a été lancée pour fournir des bourses et du mentoring aux filles en Afrique sub-saharienne. L'AGSP assure les nécessités comme les frais de scolarité, les livres et autres outils scolaires, des uniformes ainsi que « le mentoring » au sujet du VIH/SIDA et des aptitudes à la vie quotidienne pour les enfants au niveau de l'école primaire.

Le programme a pour cible les filles motivées qui sont orphelines ou qui viennent des familles défavorisées, qui sont handicapées physiquement et/ou affectées par le VIH/SIDA. Etant donné le fait que beaucoup de garçons se retrouvent aussi dans cette catégorie, 21.000 bourses et un programme de mentoring ont été ajoutés pour les garçons en 2007.

Les activités de mentoring produisent de bons résultats académiques, le renforcement de l'amour-propre et l'établissement des objectifs dans la vie des boursières. Les clubs de devoirs, les ateliers, les visites sur le terrain, les parties de sport, le théâtre et les activités culturelles donnent aux enfants l'opportunité d'apprendre et de s'épanouir. Les mentors jouent le rôle de modèles et sensibilisent les enfants sur la prévention du VIH/SIDA. Les conseils individuels fournissent un support supplémentaire dont les enfants vulnérables ont besoin pour réussir.

Les objectifs d'AGSP sont d'encourager l'inscription et la rétention des enfants les plus vulnérables à l'école, et de promouvoir la prise de conscience du VIH/SIDA et de l'importance d'équité entre les sexes. Le programme vise également à renforcer la capacité des partenaires locaux et d'augmenter la transparence et la participation démocratique en milieu scolaire. Quarante pays participent actuellement au programme et 180.000 bourses ont déjà été octroyées en Afrique.

L'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID) – le bureau africain du développement durable, division de l'éducation – exécute l'AGSP, avec pour base les succès des programmes de bourses antérieurs. USAID à Washington exécute le programme à travers trois organismes à but non lucratif basés aux États-Unis – Academy for Educational Development (AED), Winrock International, et World Education. Ces organismes collaborent avec plus d'une centaine de partenaires locaux afin d'identifier les bénéficiaires, attribuer les bourses, assurer le suivi et organiser les activités de mentoring pour les enfants. Les ambassades américaines, les missions d'USAID et autres donnent des conseils sur l'exécution du programme dans différents pays.

Trois thèmes intersectoriels – mentoring, VIH/SIDA, et la participation parentale et communautaire – sont incorporés dans tous les aspects du programme. Dans la mesure du possible, les enfants atteints de VIH/SIDA sont visés en priorité pour les bourses. Les bourses et le mentoring renforcent la prise de conscience et la compréhension du VIH/SIDA et limitent les impacts du fléau. La participation de la communauté est fortement encouragée. Les membres de la communauté ainsi que les parents participent souvent à la sélection des bénéficiaires ainsi qu'aux activités de mentoring et sensibilisation.

Les bourses AGSP ont un net impact dans la vie des bénéficiaires. Les boursières réussissent à l'école, surpassant même leurs camarades de classe dans beaucoup des cas. L'accent sur l'éducation et le succès des filles changent les attitudes au sein des familles et des communautés. L'extension du programme aux garçons aidera considérablement à bâtir un consensus sur le besoin d'un développement équitable entre les sexes sur le continent africain.

AED
Academy for Educational Development

WINROCK INTERNATIONAL
Putting Ideas to Work

WORLD EDUCATION

NOTE À NOS LECTEURS :
Ce guide ressource a été conçu grâce au support du peuple américain à travers l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Le contenu de cette publication ne représente pas nécessairement les vues d'USAID ou du gouvernement des États-Unis.

Produit en 2008, l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les pièces copiées soient distribuées gratuitement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

REMERCIEMENTS

La réalisation du *Guide ressource pour le mentoring* des filles n'aurait pas été possible sans le soutien de plusieurs organisations et personnes dévouées à l'éducation des filles et au développement du leadership des femmes. Je souhaite remercier tous ceux qui ont travaillé avec nous pour mettre en oeuvre les programmes d'éducation de l'USAID en Afrique, nos partenaires locaux en Afrique et les filles et garçons auxquels le guide est destiné. Plus important encore, je tiens à exprimer notre profonde reconnaissance aux femmes et aux hommes qui servent de mentors à nos enfants, qui ont inspiré ce guide et pour lesquels il a été conçu. Les idées et les expériences des mentors ont servi de tissu pour concevoir *le Guide ressource* ; leur travail permanent et leur dévouement envers les filles sont des atouts inestimables.

En qualité de mentor, vous contribuez à exercer un impact considérable sur les vies. Un mentor est une personne vers qui un garçon ou une fille peut se tourner pour tout conseil ou soutien, qu'il s'agisse de l'école, de la vie privée ou des décisions professionnelles. En outre, au moment où le VIH/SIDA touche autant de communautés, les mentors peuvent servir de modèles fournissant les orientations qui aideront les jeunes à faire des choix éclairés sur leur avenir.

Le *Guide ressource* est conçu pour être un outil de formation auprès des adultes qui assurent le mentoring des préadolescents et les adolescents, en particulier les filles, en Afrique. Le contenu du guide est fondé sur l'expérience issue du travail avec les filles, ainsi que sur les informations provenant des organisations et des personnes qui ont participé au Programme des ambassadeurs des États-Unis d'Amérique en faveur de la scolarisation des filles (connu sous le sigle anglais AGSP), un programme pour l'éducation en Afrique mis en place par l'Agence américaine pour le développement international (USAID).



AMSS/ WORLD EDUCATION



WINROCK INTERNATIONAL/MASOYI HOME-BASED CARE

L'AGSP a fourni des bourses et un mentoring à des milliers de filles en Afrique subsaharienne, en grande partie grâce au travail des organisations non gouvernementales locales qui ont contribué à mettre en place ce programme d'envergure depuis 1999.

Le *Guide ressource* est destiné à la fois aux adultes, qui ont une expérience étendue dans le mentoring des filles, et à ceux pour qui le rôle de mentor est nouveau. Il leur fournit des informations et des ressources portant sur une variété de thèmes auxquels les filles doivent faire face. Le format d'accès facile pour chaque activité et les questions détaillées permettant d'alimenter la discussion aideront les mentors à transmettre les informations de manière ludique et interactive et d'avoir des échanges dynamiques avec les filles. Les mentors sont fortement encouragés à adapter ces activités aux expériences et à la culture des jeunes filles dans leurs communautés, et à les adapter de même auprès des garçons.

Être mentor exige du temps et de l'énergie. À certains moments, ce rôle pourra s'avérer difficile. Nous espérons que les questions soulevées dans ce document permettront d'une part, de stimuler les échanges entre les filles, et d'autre part, d'initier le dialogue entre les filles et leurs mentors sur les problèmes et les satisfactions qu'elles rencontrent dans leur vie aujourd'hui. En qualité de mentor, nous sommes convaincus que vous serez en mesure de procurer aux filles le soutien dont elles ont besoin pour se développer en bonne santé, prendre les bonnes décisions sur leur avenir et réaliser pleinement leur potentiel.

Je tiens à saluer les contributions apportées à ce *Guide ressource* par des personnes qui oeuvrent également à la mise en place de l'AGSP. Je voudrais commencer par le personnel de Winrock International qui a mis au point et testé le guide sur le terrain : Martha Saldinger, Alison Pflepsen, Julia Miller, Pamela Woodard George, Carol Michaels O'Laughlin, Jaimie Bleck, Isidore Boutchué, Aminata Fall Diaw, Alissa Karg, Maggie Range et Mary Taylor Hassouna.

Des contributions précieuses ont également été fournies par les équipes AGSP de l'Academy for Educational Development : Michele Akpo, Laurent Abelin, Jennifer Barker, Andrea Bertone, Boubacar Cissé, Melissa Crutchfield, Aissatou Diallo, Eugene Katzin, Lisa Kays, Stephanie Psaki, Alexandra Zekas et May Rihani ; et World Education: Kadiatou Coulibaly, Betsy Arner Onyango, Seyni Diop, Nina Elisseou, Mariama Koulibaly, Katie Martocci, Marco Sotelino, Necia Stanford et Shirley Burchfield.

Nous sommes extrêmement reconnaissants de la participation de plusieurs organisations à but non lucratif qui ont testé la version pilote du *Guide ressource*. Les personnels de ces organisations et les mentors avec lesquels ils travaillent ont gracieusement offert de leur temps pour faire un feed-back à Winrock International : Humana People to People, Afrique du Sud ; Media in Education Trust (MIET), Afrique du Sud ; Pact, Madagascar ; South Africa Girl-Child Alliance (SAGCA), Afrique du Sud ; Tanzania Association of Women Leaders in Agriculture and Environnement (TAWLAE), Tanzanie.

Les personnes suivantes ont autorisé l'utilisation des activités issues des ressources pédagogiques relatives au VIH/SIDA qu'elles ou leurs organisations respectives ont produites : Allison Clifford du CEDPA ; Ellen Field et Lauren Loveland du US Peace Corps ; et Alice Welbourne, l'auteur du manuel *Stepping Stones* et de la série d'ateliers.

Une marque spéciale de gratitude est adressée à plusieurs collègues de l'USAID qui ont participé au contenu et à la relecture du *Guide ressource* : Kristi Fair, Stella Goings, Julie Hanson Swanson et Allyson Wainer. Merci à Sharon Mangin Nwankwo, pour son leadership de l'AGSP et l'élaboration du guide.

Enfin, je tiens à exprimer ma reconnaissance à nos ambassadeurs américains qui sont des visionnaires en se faisant avocats de l'éducation des filles en Afrique, et aux directeurs de Mission et aux responsables de l'éducation de l'USAID qui traivaillent sans relâche pour promouvoir le développement de l'éducation à travers le continent.

Je vous remercie de votre engagement visant à promouvoir la prochaine génération de leaders en Afrique.

—Dr Sarah E. Moten
Responsable de la division Éducation
Bureau de l'USAID pour l'Afrique

Cette page a été laissée vierge intentionnellement.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

CONTENU

Introduction à l'utilisation du Guide ressource
Glossaire

MODULE 1

Devenir un bon mentor

Séance 1 : Comprendre le rôle de mentor 1
Activité 1 : Définir « le mentoring » 2
Activité 2 : Pourquoi devenir un mentor ? 3
Activité 3 : Que fait un mentor – et pourquoi ? 5
Activité 4 : Que faut-il pour être un bon mentor ? 6
Activité 5 : Créer un accord de mentoring 7
Activité 6 : Questions et conclusion 7

Séance 2 : Communiquer avec l'élève 8
Activité 1 : Techniques de communication et d'écoute 9
Activité 2 : Jeu de rôle 13
Activité 3 : Questions et conclusion 15

Séance 3 : L'autonomisation des filles 16
Activité 1 : Que signifie autonomiser quelqu'un ? 17
Activité 2 : Pourquoi est-il important d'autonomiser les filles ? 18
Activité 3 : Messages de motivation 19
Activité 4 : L'aspect de la confiance en soi 19
Activité 5 : Questions et conclusion 21

Séance 4 : Techniques de mentoring 22
Activité 1 : Ce qui est permis et interdit dans le mentoring 24
Activité 2 : Mettre les concepts en pratique 24
Activité 3 : Questions et conclusion 28

Séance 5 : Établir une relation de mentoring 29
Activité 1 : Qu'est-ce que le mentoring ? 30
Activité 2 : L'accord de mentoring 31
Activité 3 : Questions et conclusion 32

MODULE 2

Genre et droits des filles

Séance 1 : Comprendre les rôles du genre 1
Activité 1 : A qui est-ce, ce rôle? 2
Activité 2 : Questions et conclusion 4

Séance 2 : Impact des rôles du genre 6
Activité 1 : Scénarios du genre 7
Activité 2 : Ce qu'on attend des filles 10
Activité 3 : Un monde parfait 11
Activité 4 : Questions et conclusion 12

Séance 3 : Les droits des filles et des femmes 13
Activité 1 : Les lois qui protègent les femmes, les filles et les enfants 14
Activité 2 : Connaître vos droits 15
Activité 3 : Questions et conclusion 16

MODULE 3

L'importance de l'éducation et de l'autonomisation des filles
Séance 1 : Pourquoi est-il important de scolariser les filles ? 1
Activité 1 : « Eduquer une fille… » 3
Activité 2 : Surmonter les obstacles à l'éducation des filles 5
Activité 3 : Deux lettres, deux vies 7
Activité 4 : Questions et conclusion 8

Séance 2 : Avoir l'estime pour soi et se fixer des objectifs 9
Activité 1 : Que signifie avoir l'estime pour soi et pourquoi cela est-il important ? ... 10
Activité 2 : Etre son propre meilleur ami 12
Activité 3 : Les facteurs qui rabaissent l'estime pour soi 15
Activité 4 : Se fixer des objectifs 17
Activité 5 : Questions et conclusion 19

Séance 3 : Jeu de rôle 20
Activité 1 : Le problème de Solange 21
Activité 2 : Questions et conclusion 22

Séance 4 : Agir dans la communauté 23

MODULE 4

Les leaders et le leadership
Séance 1: Qu'est-ce qu'il faut pour être leader ? 1
Activité 1 : Définition d'un leader 2
Activité 2 : Les femmes leaders 4
Activité 3 : Le gros nœud 5
Activité 4 : Questions et conclusion 7

Séance 2 : Devenir un leader 8
Activité 1 : Surmonter les obstacles pour devenir leader 9
Activité 2 : Être un leader pour le changement 10
Activité 3 : Questions et conclusion 10

Séance 3 : Le leadership en action 11

MODULE 5

Faire face au stress
Séance 1 : Définir et identifier le stress 1
Activité 1 : Définir le stress 2
Activité 2 : Analyser le stress pour le maîtriser 3
Activité 3 : Jeu de détente (ou un autre jeu traditionnel) 4
Activité 4 : Questions et conclusion 5

Séance 2 : Gérer le stress 6
Activité 1 : Pourquoi gérer le stress ? 8
Activité 2 : Astuces pour la gestion du stress 9
Activité 3 : Confectionner un journal intime du stress 11
Activité 4 : Questions et conclusion 12

MODULE 6

L'adolescence, la reproduction et les relations
Séance 1 : Les transformations dans nos corps 1
Activité 1 : Qu'est-ce que la puberté ? 3

Activité 2 : Qu'est-ce que les règles ? 5
Activité 3 : Jeu de rôle 7
Activité 4 : Questions et conclusion 9

Séance 2 : Grossesse et contraception **10**
Activité 1 : Appareils reproducteurs de l'homme et de la femme 12
Activité 2 : Vrai ou faux ? 13
Activité 3 : Questions et conclusion 15

Séance 3 : Les amitiés et l'influence des amis **16**
Activité 1 : Amis et amitié 17
Activité 2 : Conflits entre amis 17
Activité 3 : L'influence des pairs 18
Activité 4 : Questions et conclusion 20

Séance 4 : Relations, sexe, et abstinence sexuelle **21**
Activité 1 : Attraction physique et relations 23
Activité 2 : Relations entre garçons et filles 25
Activité 3 : Définir le sexe et l'activité sexuelle 27
Activité 4 : « Pourquoi devrais-je m'en soucier ? » 29
Activité 5 : Dire « non » aux relations sexuelles 31
Activité 6 : Demandez à Tantine Amina 33
Activité 7 : Questions et conclusion 37

Séance 5 : Le harcèlement, l'abus et l'exploitation sexuels **38**
Activité 1 : L'histoire de Musu 40
Activité 2 : Décisions, actions et conséquences 41
Activité 3 : Comment une amie pourrait aider Musu ? 42
Activité 4 : Que peut faire Musu ? 43
Activité 5 : Questions et conclusion 43

MODULE 7

Le mariage et la famille

Séance 1 : Cérémonies et coutumes **1**
Activité 1 : Qu'est-ce que le mariage ? 2
Activité 2 : Cérémonies et coutumes 3
Activité 3 : Trois mariages 4
Activité 4 : Questions et conclusion 4

Séance 2 : Le mariage précoce **6**
Activité 1 : Mariage précoce – causes et conséquences 7
Activité 2 : Mariage précoce – que peut-on faire ? 9
Activité 3 : Conceptions traditionnelles et modernes sur le mariage 10
Activité 4 : Questions et conclusion 11

Séance 3 : Planifier une famille – 1ère partie **12**
Activité 1 : Qu'est-ce que le planning familial et pourquoi est-il important ? 13
Activité 2 : Jeu de rôle 15
Activité 3 : Questions et conclusion 16

Séance 4 : Planifier une famille – 2e partie **17**
Activité 1 : Les différentes méthodes de contraception 18
Activité 2 : Mythe ou réalité ? 19
Activité 3 : Barrières contre l'utilisation des contraceptifs 19
Activité 4 : Questions et conclusion 20

MODULE 8

Le VIH/SIDA

Séance 1 : Qu'est-ce que le VIH/SIDA ? 2
Activité 1 : Pourquoi les jeunes devraient-ils se préoccuper du VIH ? 3
Activité 2 : Mythe ou réalité ? 4
Activité 3 : Pourquoi avons-nous le VIH dans notre communauté ? 5
Activité 4 : Questions et conclusion 6

Séance 2 : La transmission du VIH 7
Activité 1 : Les modes de transmission du VIH 9
Activité 2 : La propagation de l'épidémie du VIH 13
Activité 3 : Les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH 15
Activité 4 : Questions et conclusion 17

Séance 3 : Les effets du VIH sur le corps 18
Activité 1 : Quelle est la différence entre le VIH et le SIDA ? 21
Activité 2 : Jeu de rôle du système immunitaire 22
Activité 3 : Le jeu du lion et de l'éléphant 23
Activité 4 : Vue d'ensemble du test de dépistage et du traitement du VIH 25
Activité 5 : Questions et conclusion 26

Séance 4 : Les filles, les femmes, la culture et le VIH 27
Activité 1 : L'impact du VIH sur les filles et les femmes 28
Activité 2 : Mythes, croyances et VIH 29
Activité 3 : Questions et conclusion 30

Séance 5 : Soutenir ceux qui sont touchés par le VIH/SIDA 32
Activité 1 : Le jeu des couleurs 34
Activité 2 : Jeu de rôle de la discrimination 35
Activité 3 : Les activités du ruban rouge 36
Activité 4 : Questions et conclusion 37

Séance 6 : L'impact du VIH/SIDA 38
Activité 1 : Les effets du VIH 39
Activité 2 : Partager les expériences 40
Activité 3 : Prendre de bonnes décisions 40
Activité 4 : Questions et conclusion 41

Séance 7 : Prévenir le VIH 42
Activité 1 : Stratégies de prévention du VIH 43
Activité 2 : Pont vers un avenir sans VIH 49
Activité 3 : Questions et conclusion 50

MODULE 9

Travail, professions et carrières

Séance 1 : Qu'est-ce qui est considéré comme travail de femme ? 1
Activité 1 : Que font les filles et les femmes dans votre communauté ? 2
Activité 2 : Le travail des femmes 3
Activité 3 : Pour la prochaine séance 4
Activité 4 : Questions et conclusion 5

Séance 2 : Envisager une carrière 6
Activité 1 : Qu'est-ce que vous aimez faire ? 7
Activité 2 : Travail ou carrière 8
Activité 3 : Quel métier ou carrière aimeriez-vous exercer ? 8
Activité 4 : Renseignements sur différents métiers et carrières 10
Activité 5 : Questions et conclusion 11

MODULES SUPPLÉMENTAIRES

Cet espace est prévu pour les modules supplémentaires que les organisations pourraient développer pour le mentoring.

ANNEXES

1 : Documentation et citations
2 : Les « brise-glace »
3 : Pratiquer les scénarios de mentoring
4 : Planifier un événement et faciliter la discussion
5 : Les scénarios « Demandez à Tantine Amina »
6 : Taux de Séroprévalence
7 : Astuces pour organiser une journée « Emmenons nos filles au travail »
8 : Ordinateurs et technologie d'Internet

DOCUMENTS

1 : L'accord de mentoring
2 : Directives de mentoring
3 : Conventions internationales des droits
4 : Deux lettres, deux vies
5 : Fiche des objectifs
6 : L'histoire d'Aminata
7 : Astuces pour gérer le stress
8 : L'appareil reproducteur de la femme (interne)
9 : L'appareil reproducteur de l'homme (interne)
10 : Anatomie externe des appareils reproducteurs
11 : Se soigner pendant les règles
12 : Prévention de la grossesse – vrai ou faux
13 : Données sur les contraceptifs courants
14 : Mythes et réalités de la contraception
15 : Mythes et réalités du VIH/SIDA
16 : Infections sexuellement transmissibles – signes et symptômes

Cette page a été laissée vierge intentionnellement.

INTRODUCTION À L'UTILISATION DU *GUIDE RESSOURCE*

L'Initiative pour l'éducation en Afrique, Programme des ambassadeurs des Etats-Unis d'Amérique en faveur de la scolarisation des filles (connu sous le sigle anglais « AEI-AGSP ») *Guide ressource pour le mentoring des filles* était initialement conçu pour fournir les activités, l'information et les idées aux hommes et femmes qui sont chargés d'être les mentors des jeunes filles de ce programme. Le Guide ressource a pour cible les élèves africaines âgées d'au moins 10 ans. Son but est de donner à ces jeunes la confiance en soi, les compétences et les connaissances nécessaires pour s'orienter dans la vie et se préparer à un avenir sain.

En 2007, l'USAID (l'Agence américaine pour le développement international) a annoncé une extension du programme pour offrir aux garçons vulnérables les mêmes bourses et activités de mentoring dont bénéficiaient les filles. La plupart des activités dans ce guide peuvent être reproduites pour des garçons. Ce n'est pas seulement les filles qui ont besoin de comprendre le fonctionnement du système reproducteur, les questions d'orientation professionnelle, et la manière de résister à l'influence parfois négative de leurs amis. Les séances sur l'équité genre et l'importance de l'éducation des filles peuvent aider les garçons également en leur permettant de jouer un rôle plus positif au sein de leurs familles et communautés.

Des matériels supplémentaires sont en cours d'élaboration pour orienter les utilisateurs sur la manière d'adapter les activités destinées aux garçons. De nouveaux modules traiteront de certains thèmes pour les garçons et/ou les groupes mixtes. Bien que les activités du présent *Guide ressource* soient certainement adaptables aux garçons ou aux groupes mixtes, le langage original qui fait référence aux participants du genre féminin a été préservé.

Finalement, bien que ce guide ait été écrit pour les mentors, il peut tout aussi bien servir les organisations qui voudraient former des mentors ou d'autres leaders des jeunes.

Point de départ

Avant de commencer à exploiter les activités de ce guide, nous recommandons les préparatifs suivants :

1. **Familiarisez-vous avec le *Guide ressource*.** La première chose à faire c'est de lire le guide de bout en bout afin de comprendre son contenu et sa structure. Ceci vous donnera une idée générale de son but, les objectifs de séances individuelles ainsi que les types d'activités et de discussions que vous êtes appelés à encadrer.

2. **Lisez le Module 1.** Ce module vous donne une explication approfondie du rôle du mentor. **Les organismes peuvent utiliser les Séances 1–4 pour tenir un atelier de formation des mentors.** Si ceci n'est pas faisable, une autre option est de réunir d'autres mentors de votre région et pratiquer les exercices vous-mêmes en groupe. Dans le cas contraire, vous pouvez aussi, en tant que mentor, lire et réfléchir sur les exercices. Nous recommandons cependant que vous pratiquiez les activités avec d'autres mentors ou avec d'autres conseillers des jeunes afin que les discussions vous aident à

mieux comprendre votre rôle. **La Séance 5 du Module 1 est prévue pour la première rencontre entre les mentors et les élèves.**

3. **Obtenez le consentement des parents ou tuteurs des participantes.** Avant de commencer toute activité de mentoring, vous devriez informer les parents, les tuteurs, les membres de la communauté ainsi que tous ceux qui sont impliqués dans l'éducation des filles. **Certains des modules contiennent des informations sur la sexualité et la prévention du VIH/SIDA, donc il est extrêmement important d'obtenir la permission des parents.** Vous pourriez faire le lancement officiel de votre programme de mentoring avec une séance d'introduction pour ces personnes. Au cours de cette séance, le facilitateur ou mentor en chef devrait expliquer les choses suivantes : le concept et l'importance du mentoring ; le programme de mentoring ; les rôles des parents, tuteurs et enseignants ; et les bienfaits du programme pour les jeunes filles, leurs parents et les enseignants. Après cette première rencontre, les mentors devraient continuer à informer périodiquement ces responsables pour s'assurer de leur soutien.

4. **Choisissez les participants et les dates des rencontres.** Les activités et les discussions sont destinées aux de filles de plus de 10 ans. Mais vous pouvez ajouter d'autres filles selon les exigences de votre programme. Il est recommandé de conduire ces activités avec de petits groupes de filles (entre 20 à 30 par groupe) et que les rencontres aient lieu au moins deux fois par mois, si possible. Ceci permettra de garder l'information fraîche dans la tête des filles au fur et à mesure que vous progressez. Encouragez les filles à être présentes à toutes les séances. Cependant, leurs absences à des séances ne doivent pas motiver leur exclusion du programme. Le lieu des rencontres devrait être facile d'accès, sécurisé, et confortable : par exemple cela peut être une école, un lieu de culte, ou un foyer.

Plan du *Guide ressource*

Chaque sujet est présenté dans un module à part avec des directives précises sur la manière de préparer et d'animer les séances. Chaque séance comprend entre deux à six activités.

Le Module 1 commence par l'explication du rôle des mentors et la manière dont ils peuvent développer des relations positives avec les jeunes filles. Les Modules 2 à 4 traitent du « genre », des droits des femmes et des filles, ainsi que l'importance de l'éducation pour les filles. Les Modules 5 à 8 abordent une variété de sujets qui concerne les adolescentes tels que les relations, la bonne gestion du stress, la santé de la reproduction et le VIH/SIDA. Le dernier module s'attache à la question de l'orientation professionnelle pour les femmes ; un dernier module facultatif (qui se trouve en Annexe 8) présente une introduction à l'informatique.

Au début de chaque séance se trouvent les objectifs de la séance, la liste du matériel à utiliser pour la séance, comment se préparer pour la séance ainsi que les mots clés. Chaque séance est écrite sous forme de plan, avec les instructions, étape par étape, pour faciliter les activités et les discussions. A la fin de chaque module, il y a des suggestions pour des activités supplémentaires. Vous pouvez choisir de faire ces activités à d'autres moments plus convenables, selon les centres d'intérêts des filles. L'Annexe 1 contient aussi des ressources pour chaque module, y compris les sites Internet et les noms d'organismes qui pourraient vous fournir des informations ou vous assister.

Toutes les activités du *Guide ressource* peuvent être menées par une seule personne. Cependant, il serait préférable d'avoir deux facilitateurs si possible. Pour les groupes mixtes de filles et de garçons, c'est mieux d'avoir un homme et une femme afin de mener les activités. Vous constaterez que pour

certaines séances, il faudra appeler quelqu'un qui connaît bien le sujet en question, comme par exemple un agent de santé. Vous devriez aussi lire le livret plusieurs fois pour vous habituer aux activités avant d'entamer la facilitation d'une séance.

Aperçu général du programme de mentoring

Un mentor est une personne qui sert de modèle, qui guide et fournit un soutien et de l'encouragement à une autre personne. Un mentor AGSP est un homme ou une femme engagé pour l'éducation et le progrès des jeunes gens, qui est un bon modèle, et qui est prêt à investir son temps et son énergie à travailler avec les élèves individuellement ou en groupe pour les encourager, les motiver, et les aider dans le travail scolaire et la vie quotidienne.

Faire le mentoring a toujours été une tradition importante en Afrique. Le programme de mentoring présenté dans le *Guide ressource* est particulièrement nécessaire actuellement et pour plusieurs raisons. Dans beaucoup de communautés africaines la majorité des enseignants du secondaire sont des hommes. Cette tranche d'âge est extrêmement importante pour le développement de l'identité des filles, de leur confiance en soi, et de leur maturité tant physique que mentale. Avoir une femme comme mentor peut bien aider les filles à réussir dans cette étape de leurs vies.

Les filles qui ont des mentors ont la chance de pouvoir se confier à quelqu'un en qui elles ont confiance. Elles ont l'opportunité de participer à des activités qui sont intéressantes et amusantes. Dans le cas particulier des orphelines, le mentoring leur fournit le soutien et l'encouragement qui leur font défaut à la maison. Les filles qui sont encadrées ont ainsi accès à un modèle qui les guide au fur et à mesure qu'elles grandissent, mûrissent et planifient leurs avenirs.

Bien que les garçons aient accès à plus de modèles à travers leurs enseignants, il n'y a pas forcément des liens de mentoring entre eux. Ainsi, les garçons ont aussi besoin de soutien, de conseils et de modèles positifs, tout autant que les filles.

Comment mener une séance de mentoring?

Bien que le *Guide ressource* ait été développé pour les filles âgées de plus de 10 ans, **les mentors devraient revoir chaque séance pour envisager la manière d'adapter les séances ainsi que les activités en fonction de l'âge, du niveau d'éducation, de la culture des élèves, et du temps disponible pour l'activité, et aussi de l'audience, à savoir s'il s'agit d'un groupe de filles ou de garçons ou d'un groupe mixte de filles et de garçons.** Ce serait plus facile de discuter de la sexualité, par exemple, dans un groupe non-mixte de filles ou de garçons. Mentors et jeunes pourraient trouver certains sujets difficiles à discuter entre eux. Par conséquent, il serait préférable pour les mentors de demander assistance à d'autres professionnels ainsi qu'aux leaders communautaires, si besoin est. Ce manuel doit donc être considéré beaucoup plus comme un document souple qu'un document figé, et à ce titre, il pourrait être modifié et adapté aux besoins, expériences et centres d'intérêts des filles.

Les séances dans le *Guide ressource* sont conçues pour être abordées dans l'ordre où elles sont présentées, car les séances ultérieures se basent sur celles qui précèdent. Mais selon les cas, vous pouvez tout aussi bien suivre un autre ordre qui convient mieux aux expériences et centres d'intérêts des jeunes filles. Vous pouvez, par exemple, décider de faire le module sur la technologie (Annexe 8) à n'importe quel moment.

Suggestions pour la réussite :

- Le temps destiné à chaque activité et aux discussions qui suivent est seulement une estimation et pourrait varier. Selon l'énergie des filles ou l'intérêt qu'elles démontrent pour une activité ou un sujet donné, vous pourriez diviser une séance en deux séances distinctes, ou alors combiner deux séances si vous avez la possibilité de rencontrer les participants pendant une plus longue période de temps.
- Si possible, il faut varier les activités de mentoring, y inclure des discussions en groupe, les réunions individuelles, des visites à domicile, des visites de sites qui présentent un intérêt pour la communauté. Les débats, des invités qui présenteront sur un thème donné, et les activités créatives (dessin, rédaction de poèmes ou composition de chants, et théâtre) sont des activités qui capteront l'attention des élèves et les pousseront à mieux étudier et à se développer. Les jeunes gens peuvent aussi être encouragés à faire des enquêtes dans la communauté et à en présenter leurs résultats au groupe.
- Si possible, amenez les élèves à s'asseoir en cercle. Cela leur permettra non seulement de se voir et de s'entendre les uns et les autres, mais aussi d'éviter de recréer une atmosphère de salle de classe.
- Créez une boîte à suggestions pour permettre aux participants de poser des questions de façon anonyme.
- Avant de commencer une séance, faites une activité de mise en train ou « brise-glace ». Un brise-glace est un petit jeu ou une courte activité qui stimule les participants et leur permet de se sentir à l'aise. (Voir Annexe 2 pour des idées.) Il faudra aussi prendre de petites pauses et faire d'autres brise-glaces entre les activités pour encourager davantage la participation.
- Il faudra dès le début établir des normes avec les filles pour assurer le respect, la présence régulière à toutes les séances, la confidentialité et la ponctualité. Rappelez aux filles qu'elles doivent respecter les opinions des autres. Personne ne doit rire ni se moquer des questions ou des commentaires des autres.
- Les discussions durant le mentoring doivent rester confidentielles. Certaines filles pourraient se confier à vous ou poser des questions privées. Vous devrez garder cette information pour vous afin d'établir la confiance mutuelle entre vous. Mais au cas où une fille serait en danger ou risquerait de subir un abus, il faudrait partager l'information avec quelqu'un d'autre comme un administrateur scolaire, un parent ou une autorité administrative qui pourrait aider à mettre la fille à l'abri du danger. En plus, les jeunes filles elles-mêmes devraient prendre l'engagement de ne pas partager une information confidentielle avec quelqu'un hors du groupe.
- Il faut aussi bien conserver les dossiers complets des filles (nom, âge, école fréquentée, classe, comment les contacter, et toute autre information importante) et noter les activités de mentoring. Vous devriez fournir une fiche de présence à signer par chaque fille et noter les noms des invités présentateurs. Cela vous aidera à retenir les sujets déjà débattus et les points à clarifier par la suite. Vous pourriez également noter les activités qui se sont bien déroulées et celles qui auraient besoin d'être révisées ou adaptées. Ceci vous aidera à mieux organiser les futures activités de mentoring.

Suggestions pour la réussite (Suite)

- Recueillez les réactions des filles sur les sujets des séances, par exemple, à travers les questions en fin de séance. Cela vous permettra de savoir si les filles veulent passer plus ou moins de temps sur un sujet donné. Rappelez-vous que ce programme est conçu pour elles et devra donc répondre à leurs besoins.
- D'autres mentors peuvent être de bonnes sources d'information, d'expérience et de collaboration. Contactez-les si vous avez des questions ou des problèmes pour faciliter les séances.

L'engagement et la participation de la communauté

Le succès des programmes de mentoring nécessite l'engagement de la communauté toute entière y compris les parents, les éducateurs et les autorités. La participation de la communauté sensibilisera tout le monde sur l'importance de l'éducation pour tous, tout en évitant les problèmes qui pourraient surgir lors des activités de mentoring. La participation de la communauté peut prendre diverses formes, telles qu'inviter des conférenciers et/ou les parents à aider dans la planification et le déroulement des activités de mentoring, ou inviter la communauté à participer aux campagnes de sensibilisation sur l'éducation des filles ou sur le VIH/SIDA. L'implication des groupes suivants est particulièrement utile pour assurer la réussite du programme :

Les parents ou tuteurs et les éducateurs

L'implication des parents permet à toute la famille de comprendre les objectifs et les avantages du mentoring et permet de garantir la présence des filles aux séances d'e mentoring. L'engagement des enseignants et des administrateurs scolaires peut permettre aux mentors de mieux comprendre les défis qu'une fille rencontre à l'école. L'engagement des parents et du personnel scolaire aide à faciliter la communication, ce qui permet de résoudre les problèmes et trouver une solution commune.

Les membres de la communauté

Il faudrait tout faire pour que les membres de la communauté participent aux activités de mentoring, dans le but d'accroître la sensibilisation et apporter l'aide nécessaire aux filles dans le programme. Par exemple, une visite dans les locaux d'un ministère peut ouvrir les yeux des filles sur la possibilité d'une carrière dans le secteur public ou en politique, tout en démontrant au ministère l'importance de l'éducation des filles. Cette relation entre les jeunes filles et la communauté augmentera la probabilité de la pérennisation d'AGSP et de l'éducation pour tous.

Le rôle des hommes et des garçons dans l'éducation des jeunes filles

Assurer l'égalité de genre implique l'éducation des jeunes filles mais aussi d'autres changements dans les domaines suivants : à la maison, au travail, à l'école, en politique, et dans les médias. Dans les sociétés où les hommes ont ou paraissent avoir un réel avantage sur les femmes sur le plan social, culturel, financier, légal ou politique, l'implication des hommes et des garçons est cruciale pour avoir le soutien de toute la communauté pour le changement et le progrès.

Quand les hommes et les garçons aident dans l'éducation et les droits des femmes et des filles, ils soutiennent en même temps l'amélioration de toute la société. Les hommes et les femmes devraient être partenaires dans la famille et dans la communauté. Les hommes et les femmes peuvent apprendre à discuter ensemble de problèmes essentiels comme l'éducation, la sécurité alimentaire, le VIH/SIDA, la violence liée au genre, l'économie familiale, etc. Les parents peuvent aussi promouvoir le partage équitable des travaux domestiques et agricoles qui souvent retombent entièrement sur les filles. Il est aussi essentiel que les hommes et les femmes, les garçons et les filles, travaillent la main dans la main pour développer de bonnes relations et prévenir la violence liée au genre.

Les mentors peuvent être un soutien vital et une source d'encouragement pour les filles. Nous espérons que ce *Guide ressource* vous aidera au moment où vous consacrez votre temps à l'appui et au mentoring des jeunes filles de votre communauté.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GLOSSAIRE

Abstinence sexuelle : Fait de n'entretenir aucun type de rapport sexuel, y compris la pénétration vaginale, anale ou buccale

Abus sexuel : Le fait qu'une personne soit contrainte par la force d'avoir un rapport sexuel non désiré

Adolescence : Période de développement physique et psychologique, qui commence avec l'apparition des signes de la puberté et va jusqu'à la maturité. L'adolescence va généralement de 10 à 19 ans.

Amour : Forte affection pour autrui du fait de la parenté ou des liens personnels; attraction basée sur le désir sexuel, et/ou affection et tendresse éprouvées par les amoureux ; affection basée sur l'admiration, la bienveillance ou des intérêts communs

ARV (Antirétroviraux) : Un type de médicaments utilisé pour traiter (mais pas guérir) les personnes atteintes du VIH. Il y a plusieurs types d'ARV.

Autonomiser : Permettre à quelqu'un d'autre d'accomplir une tâche ou de se sentir capable ; se dit aussi « responsabiliser »

But/Objectif : Quelque chose qu'on vise en travaillant ; quelque chose qu'on voudrait accomplir

Carrière : Un domaine donné de travail, ou une profession, souvent étendu sur plusieurs années

CDV (consultation et dépistage volontaire) : Procédé selon lequel une personne se soumettant à un test de dépistage du VIH reçoit des conseils avant et après

Châtiment corporel : Douleur physique infligée à une personne punie parce qu'elle a fait une chose interdite par une loi ou une règle

Communication : Le fait de transmettre ou d'échanger des idées en parlant, écrivant, écoutant et par un comportement non verbal

Comportement non verbal : Des actions ou des gestes pour communiquer sans parler

Confiance en soi : Le sentiment d'être sûr de soi ou de ses capacités

Contraception : Méthode naturelle ou artificielle (comme les préservatifs et les pilules contraceptives) utilisée pour empêcher la grossesse

Convention : Un accord entre les états pour résoudre les problèmes qui les concernent

Dépression : Un trouble mental spécialement caractérisé par la tristesse, l'inactivité, des difficultés à réfléchir et à se concentrer, un appétit excessif ou inexistant, de longues heures de sommeil, le sentiment de désespoir, et parfois des tendances au suicide. La dépression peut tout simplement être un état de tristesse générale.

Discriminer : Traiter quelqu'un différemment en fonction de certaines caractéristiques

Discrimination : Traitement injuste que subit une personne ou un groupe de personnes selon son appartenance ethnique, religieuse, sexuelle ou d'autres critères

Discrimination de genre : Traitement injuste que subit une personne—homme ou femme—ou un groupe à cause de son genre (masculin ou féminin)

Division du travail : La façon dont les tâches ou métiers sont souvent classifiés suivant qu'ils sont traditionnellement accomplis par des hommes ou des femmes

Droit : Liberté, prérogative, pouvoir que chaque individu possède par naissance et par nature

Droits de l'homme : Les droits (comme le droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de la personne) qui appartiennent à toute personne quels que soient sa nationalité, son sexe, son origine ethnique ou nationale, sa race, sa religion, sa langue, ou d'autres critères.

Droits légaux : Libertés, prérogatives, pouvoirs acquis en conformité avec un texte juridique précisément élaboré à cet effet

Écoute active : Le fait d'écouter une personne d'une façon qui montre que vous comprenez ses sentiments, ses pensées ou ses idées

Éjaculation : Emission rapide du sperme à partir du pénis d'un homme

Embrasser : Quand les lèvres d'une personne touchent celles d'une autre personne

Empathie : Le fait de se mettre à la place de quelqu'un pour essayer de comprendre ses sentiments ou ses pensées

Engouement : Sentiments intenses, souvent provisoires, d'amour ou attraction physique pour quelqu'un; se dit aussi « amourette »

Érection : Durcissement, gonflement et dressage du pénis qui se remplit de sang quand un homme devient sexuellement excité

Espacement des naissances : Choisir la fréquence des grossesses pour éviter des naissances trop rapprochées, assurant ainsi la santé de la mère et de l'enfant

Estime pour soi : Décrit comment les gens se sentent envers eux-mêmes

- **Faible estime pour soi :** De mauvais sentiments qu'on ressent envers soi. Les personnes qui ont peu d'estime pour soi ne s'attendent pas à ce que les autres les aiment ou les respectent parce qu'elles ne se sentent pas dignes de cet amour.
- **Haute estime pour soi :** De bons sentiments qu'on ressent lorsqu'on pense à soi-même ; amour-propre. Les personnes qui ont une haute estime pour soi savent qu'elles sont dignes d'être aimées et respectées.

Excitation : Le fait de devenir sexuellement excité

Exécution (droit) : Mise en application d'une règle ou d'une loi

Exploitation sexuelle : Tout abus d'une position de faiblesse, d'autorité, ou de confiance à des fins sexuelles y compris le fait de profiter financièrement, socialement ou politiquement de l'exploitation sexuelle d'une autre

Faciliter : Mener des activités et une discussion dans un atelier ou une séance d'enseignement

Fécondation : Union du spermatozoïde et de l'ovule menant généralement à la grossesse

Genre : Différence entre hommes et femmes basée sur les attentes, les responsabilités, et les rôles sociaux

Harcèlement sexuel : Comportement verbal ou physique malveillant et mal venu de nature sexuelle, particulièrement manifesté par une personne se prévalant d'une certaine autorité sur une subordonnée (telle qu'une employée ou une élève)

Infection Sexuellement Transmissible (IST) : (s'appelle parfois MST, maladie sexuellement transmissible) Une maladie infectieuse qui, comme son nom l'indique, se transmet entre partenaires au cours de différentes formes de rapports sexuels : contacts génitaux ou sanguins, rapports oraux, vaginaux ou anaux (muqueuses et fluides corporels)

Infections opportunistes : Le nom des maladies (telles que la tuberculose et la diarrhée) qu'une personne séropositive peut contracter parce que son système immunitaire est faible

Infertile : Physiquement incapable d'avoir des enfants

Influence des pairs : Influence subie de la part des amis ou d'autres pairs à faire certaines choses, ou à agir d'une certaine manière

Leader : Un individu qui influence ou motive d'autres personnes au sein d'une communauté donnée ; un exemple à suivre

Leadership : L'aptitude à influencer ou à motiver les autres

Loi : Convention observée dans la vie en société, dans un jeu, dans une matière ; règle établie par l'autorité de l'État, définissant les droits et les devoirs de chaque citoyen ; contrainte extérieure à l'individu qui l'oblige à se soumettre et qui émane d'autres individus ou de forces extérieures à l'homme.

Mariage consensuel : Mariage mutuellement et librement accepté par les deux partenaires

Mariage forcé : Mariage sans le consentement d'un ou des deux partenaires

Mariage précoce : Mariage avant l'âge adulte (généralement 18 ans)

Masturbation : Acte pendant lequel une personne caresse ses parties génitales pour stimuler le plaisir

Masturbation mutuelle : Acte pendant lequel deux personnes se caressent les parties génitales de l'autre pour stimuler le plaisir

Mature : Caractéristiques de, ou convenables à, une personne mûre ou adulte ; basées sur une considération judicieuse

Mentor : Une personne qui joue le rôle de modèle et offre une orientation ou un soutien à une autre personne

Mentoring : Un processus par lequel une personne joue un rôle exemplaire et offre une orientation ou un soutien à une autre personne

Méthode contraceptive/contraception : Méthode naturelle ou un dispositif artificiel, comme un préservatif ou les pilules contraceptives, utilisée pour éviter la grossesse

Métier : Une tâche particulière ou une activité, normalement moyennant paiement

Obstacle : Toute chose qui peut empêcher quelque chose de se passer

Ovulation : Période durant laquelle les ovaires de la femme relâchent un ovule (œuf) parvenu à maturité ; moment durant lequel une fille ou une femme est le plus susceptible de tomber enceinte

Ovule : Cellule sexuelle de la femme (œuf)

Pair : Une personne ayant un âge à peu près égal au vôtre et dont les expériences de la vie sont similaires aux vôtres

Parole, attitude abaissante : Des mots, un geste, une attitude ou une situation qui amène une personne à ne pas se sentir bien, à sentir rabaissée, injuriée ou humiliée ; il s'agit également d'une expression ou action qui amène une personne à ne pas se sentir capable, à se sentir moins importante ou valorisée qu'avant.

Pertes génitales : Liquide ou mucus secrété par les parties génitales. Une personne atteinte d'une IST peut avoir des pertes jaunes ou vertes, avec une odeur anormale.

Planning familial : Utilisation de la contraception pour déterminer la fréquence et le nombre de grossesses

Porte d'entrée : Un endroit sur le corps humain par où le VIH peut pénétrer, telle qu'une blessure ouverte ou la paroi vaginale

Prévalence : Le pourcentage de la population affectée par une maladie pendant une période donnée

Profession : Un domaine donné de travail nécessitant une connaissance spécialisée et une préparation académique souvent longue et intense

Puberté : Moment de la vie pendant lequel le corps de la fille se développe pour devenir un corps de femme et celui du garçon, un corps d'homme. Ces transformations débutent vers 10 ou 11 ans environ et se poursuivent entre 17 et 21 ans. (Les garçons connaissent la puberté plus tard que les filles.)

PVAVS : Personne(s) vivant avec le VIH/SIDA

Rapport anal : Rapport sexuel pendant lequel le pénis de l'homme pénètre dans l'anus ou le rectum de l'autre personne

Rapport buccal : Rapport sexuel pendant lequel la bouche de l'homme ou de la femme est en contact avec la partie génitale de l'autre personne

Rapport sexuel : Les rapports sexuels comprennent les rapports vaginaux, buccaux, ou anaux

Rapport vaginal : Rapport sexuel pendant lequel le pénis de l'homme pénètre dans le vagin de la femme

Règles/menstruation : Décharge de sang et d'autres liquides à partir de l'utérus en raison du manque de grossesse. Elles débutent d'habitude pendant la puberté et apparaissent une fois par mois.

Relation ou amitié platonique : Relation ou amitié marquée par l'absence de drague ou de rapports sexuels

Remède : Une forme de médicament qui peut complètement éliminer la maladie du corps d'un malade. Il n'y a pas de remède pour le VIH.

Respect : Haute estime ou égard spécial

Rôle du genre : Une caractéristique, un emploi un métier, une qualité attribuée à un homme ou une femme et qui est considéré comme étant « masculin » ou « féminin »

Santé reproductive : Le bien-être d'une personne par rapport aux aspects physiques, émotifs, et sociaux de la reproduction

Sexe : Condition biologique d'être mâle ou femelle

SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) : Un ensemble de maladies provoquées par le VIH

Spermatogenèse : Quand les testicules d'un garçon/homme produisent du sperme

Spermatozoïde : Cellule sexuelle masculine qui se couple à l'ovule féminin (œuf) dans le processus de fécondation

Stigmatiser : Décrire ou identifier négativement une personne ou un groupe en fonction d'une caractéristique particulière

Stratégie : Un plan pour surmonter un obstacle et atteindre un but

Stress : Réactions mentales, physiques ou émotionnelles aux diverses situations que nous rencontrons dans la vie

Système immunitaire : Le mécanisme de défense du corps contre la maladie

Thérapie anti-rétro virale (TARV) : Traitement pour VIH, qui peut inclure plusieurs ARV différents

Traitement : Médicaments pouvant diminuer les effets de certaines maladies, mais pas éliminer la maladie. Pour le traitement du VIH, les antirétroviraux (ARV) peuvent faire qu'un séropositif soit en bonne santé, mais pas guérir la maladie

Transmettre : Passer quelque chose d'une personne à une autre

Travail : Une tâche particulière ou une activité, souvent faite en contrepartie d'un paiement

Travail d'hommes : Travail ou métier généralement fait par les hommes, tel que policier ou soldat

Travail de femmes : Travail généralement fait par les femmes, tel que cuisiner et s'occuper des enfants

Travail non traditionnel : Pour les femmes, ça veut dire un travail qui n'est pas souvent fait par une femme. Pour les hommes, c'est un travail qui n'est pas souvent fait par un homme.

Valider : Reconnaître ou affirmer le mérite ou la légitimité de quelqu'un ou de quelque chose

VIH (virus de l'immunodéficience humaine) : Le virus qui provoque le SIDA

VIH- : Symbole utilisé pour indiquer que quelqu'un n'est pas porteur du virus VIH

VIH+ : Symbole utilisé pour indiquer que quelqu'un est porteur du virus VIH

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 1 : DEVENIR UN BON MENTOR



Séance 1 : Comprendre le rôle de mentor.....1
Séance 2 : Communiquer avec l'élève.....8
Séance 3 : L'autonomisation des filles 16
Séance 4 : Techniques de mentoring.....22
Séance 5 : Établir une relation de mentoring.....29

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Pour devenir un bon mentor, il faut du temps et de l'expérience. Certaines personnes peuvent avoir des talents naturels à communiquer avec des jeunes en les motivant à faire du bien. Cependant, la plupart des personnes ont besoin d'une orientation et d'une formation avant de devenir mentor.

Le premier module est conçu à la fois pour les nouveaux mentors et pour ceux qui ont déjà une certaine expérience. Les séances aideront les mentors à comprendre leur rôle, leurs responsabilités, ainsi que le processus de mentoring. Les activités donneront également aux mentors l'occasion d'échanger leurs idées sur le mentoring. Les activités et les discussions donneront également aux mentors l'opportunité d'apprendre et de pratiquer des techniques spécifiques de mentoring telles que faciliter une bonne communication et fournir un soutien et une orientation aux filles. La dernière séance dans le module offrira l'occasion aux mentors et aux filles de se mettre ensemble pour parler de leur relation de mentoring, tout en définissant les attentes et les rôles de chacun.



À l'attention du facilitateur :

Les Séances 1–4 sont des séances de deux heures conçues pour la formation des mentors. Les organisations peuvent les utiliser au cours d'un atelier pour former leurs mentors tous ensemble. Si cela n'est pas possible, il faudrait considérer le fait d'inviter d'autres enseignants ou responsables qui encadrent les jeunes pour faire une formation ensemble. Sinon, vous pouvez lire ces séances et vous évaluer à travers les exercices et vos réponses personnelles. Alors que certaines activités se font mieux avec un groupe ou un partenaire, les mentors individuels bénéficieront tout de même de la lecture du matériel. **La Séance 5** est conçue pour la première rencontre entre les mentors et les élèves.

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
COMPRENDRE LE RÔLE DE MENTOR

Durée : 2 heures

Objectifs

- Faciliter la communication et la collaboration entre les mentors
- Définir le mentoring, les buts du mentoring et le rôle du mentor
- Identifier les aptitudes et les buts des mentors
- Identifier les caractéristiques d'un bon mentor
- Discuter d'un accord de mentoring
- Echanger les coordonnées du mentor

Mots Clés

- **Faciliter :** Mener des activités et une discussion dans un atelier ou une séance d'enseignement
- **Mentor :** Une personne qui joue le rôle de modèle et offre une orientation ou un soutien à une autre personne
- **Mentoring :** Processus par lequel une personne joue un rôle exemplaire et offre une orientation ou un soutien à une autre personne

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants (dans le cas où ils n'en apporteraient pas)
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Du papier pour noter les noms des participants et leurs coordonnées
- **Document 1 : L'accord de mentoring, Document 2 : Directives de mentoring, Annexe 2 : Les « brise-glace »**

Préparation

1. Sélectionner un facilitateur. (Cela peut être un mentor, un enseignant ou un membre qualifié de la communauté.)
2. Le facilitateur devra réviser toute la séance à l'avance pour se familiariser avec le contenu.
3. Rassembler le matériel.
4. Ecrire les objectifs et les définitions des Mots Clés tels que ceux cités ci-dessus au tableau ou sur le papier flipchart.
5. Apporter le **Document 1 : L'accord de mentoring** et **le Document 2 : Directives de mentoring** et faire des copies, si possible, pour tous les participants.
6. Sélectionner une activité de mise en train ou « brise-glace » à partir de l'**Annexe 2** pour commencer la séance.

Rappel : Pendant la séance, faire une liste d'inscription et demander à chaque participant d'y écrire ses coordonnées : nom, titre/profession, adresse du domicile ou du travail, numéros de téléphone et adresse e-mail. Faire des copies de ces coordonnées et les distribuer aux mentors afin qu'ils puissent se contacter entre eux.

INTRODUCTION

Durée : 15 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Faire une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)
2. Expliquer aux participants que cette séance est conçue pour amener tant les nouveaux mentors que ceux ayant déjà de l'expérience dans le mentoring des préadolescentes à discuter de leur rôle. Les nouveaux mentors peuvent poser des questions et les mentors plus expérimentés peuvent partager des idées et des informations. L'objectif est d'avoir une compréhension uniforme du rôle du mentor (en particulier au cas où les mentors travailleront avec les filles de la même école ou de la même zone).
3. Demander aux mentors ce qu'ils espèrent tirer de cette séance. Noter leurs attentes au tableau ou sur le papier flipchart. Comparer les objectifs de la séance avec les attentes des mentors et décider ce qu'on peut traiter dans cette séance.

Activité 1 : Définir « le mentoring »

Durée : 25 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux participants de former des groupes de trois à quatre personnes. Les inviter à discuter des questions ci-dessous. Expliquer que les réponses à ces questions peuvent être différentes selon la personne. Demander à une personne par groupe de noter les réponses du groupe pour la discussion qui suivra. Donner à chaque groupe 15 minutes pour discuter des questions suivantes :
   - Comment définissez-vous le mentoring ?
   - Comment définissez-vous « un mentor » ?
   - Qui peut être un mentor ?
2. Inviter chaque groupe à partager ses réponses avec le groupe entier.
3. Expliquer que pour certains, un mentor est quelqu'un qui se trouve dans une position de pouvoir, qui enseigne aux autres comment réussir à l'école ou dans un travail ou un métier. Pour les d'autres, un mentor est une personne qui donne des conseils et sert de modèle à émuler. D'autres peuvent penser qu'un mentor est une personne qui aide les gens à résoudre leurs problèmes. En réalité, un mentor peut jouer certains de ces rôles ou tous ces rôles. Un mentor peut être une personne plus âgée, un responsable religieux, un ami, un membre de la famille ou un instituteur. Un mentor peut être une personne qui est employée ou non employée, instruite ou non instruite. Il serait bien entendu difficile pour une personne qui n'a pas étudié des mathématiques de faire du mentoring d'une personne en sciences physiques. Cependant, toutes les techniques de mentoring ne sont pas les mêmes. Par exemple, une fille peut avoir plusieurs mentors, chacun ayant une expérience ou des aptitudes différentes. Un enseignant peut encadrer cette fille dans ses études et la tante de cette fille peut être son modèle à imiter par rapport au leadership dans la communauté.

Insolite

Insolite : Le mot « mentor » tire son origine de la mythologie grecque. Le mentor était le nom de la personne qui s'occupait de l'enfant du héros grec Odyssée. Selon la légende, le mentor avait à la fois des qualités males et femelles. Mais à la fin, le mentor s'est révélé être la déesse grecque Athènes déguisée !

4. Mener les mentors à discuter les points suivants :

- Le mentoring est un processus dans lequel une personne guide, conseille, soutient et/ou sert de modèle à imiter pour une autre personne.
- Une relation de mentoring englobe parfois des caractéristiques que l'on trouve dans une relation professionnelle (telle que celle existant entre un enseignant et un élève, ou un superviseur et son assistant), mais elle peut aussi avoir des éléments d'amitié.
- Généralement, un mentor est plus âgé et plus expérimenté que sa protégée. Cependant, très souvent le mentor aussi apprend de l'élève. Les pairs mentors qui sont proches de l'âge de leurs protégées peuvent aussi donner des directives et un encouragement utile.
- Une élève et un mentor ont du respect l'un pour l'autre et s'accordent généralement sur certaines orientations dans leur relation. Leur relation peut avoir une durée de plusieurs mois ou de plusieurs années.

Activité 2 : Pourquoi devenir un mentor ?

Durée : 20 minutes

Étapes de Facilitation :

Expliquer qu'il est important de comprendre pourquoi on veut devenir un mentor et ce qu'on souhaiterait tirer d'une relation de mentoring. En général, une personne veut être un mentor pour aider les autres – partager son expertise, son expérience et ses conseils.

1. Demander aux participants d'écrire les chiffres 1–5 sur un bout de papier qu'ils pourront garder lorsqu'ils feront le mentoring des filles.

À l'attention du facilitateur :
Leur donner du temps pour réfléchir individuellement à leurs réponses.

2. Lire les questions suivantes et demander aux participants d'écrire leurs réponses à côté de chaque numéro. Certaines réponses possibles que vous pouvez utiliser pour orienter votre discussion se trouvent entre parenthèses après chaque question.

    1) **Pourquoi le mentoring est-il important ?** (*Réponses possibles* : Les mentors servent de modèles, sont une motivation pour les filles, donnent des conseils pour aider les filles à réussir, servent de tuteurs parfois, soutiennent les filles sur le plan scolaire, aident les filles à comprendre la puberté et l'adolescence, etc.)

    2) **Pourquoi voulez-vous être un mentor ?** Quels sont vos objectifs de mentoring ? (*Réponses possibles* : aider les filles à réussir, utiliser mes compétences pour aider les autres, faire du mentoring des filles de la façon dont j'ai été encadré en grandissant, etc.)

    3) **Quelles compétences et expériences d'un bon mentor avez-vous ?** (*Réponses possibles* : J'aime motiver les autres ; je crois en l'importance de l'éducation et du succès des filles ; je travaille bien avec les enfants ; j'ai de l'expérience comme enseignant ; je sais mobiliser des ressources pour les filles et je suis un exemple dans ma communauté ; j'ai de l'expérience dans l'organisation des activités telles que des salons d'entreprise et/ou je suis compétent dans un sujet particulier tel que la biologie, les langues, etc.)

4) **Qu'aimeriez-vous apprendre à propos du mentoring ?**

5) **Quelles récompenses personnelles ou autres attendez-vous du fait d'être un mentor ?** (*Réponses possibles* : aider une fille à passer ses examens de fin d'année ou à aller en classe supérieure, aider les filles à surmonter des obstacles, apprendre plus sur moi-même, gagner des compétences en travaillant avec les enfants, apprendre comment donner des conseils et aider les autres, etc.)

À l'attention du facilitateur :

En fonction de ce que les mentors aimeraient apprendre, insister sur certaines séances/activités plus que d'autres. Vous pouvez également organiser des séances supplémentaires et/ou inviter une personne ayant une compétence dans un domaine particulier pour faciliter la séance. Il est important d'être flexible !



Boursières à Obock, Djibouti

MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

3. Après avoir lu toutes les questions, demander aux participants s'ils aimeraient raconter leurs réponses au groupe.

4. Rappeler aux mentors que l'un des avantages d'être un mentor est que cela leur donne l'occasion de partager leur expertise et leur expérience avec les jeunes. Cela les aide aussi à comprendre les jeunes gens, les rendant mieux capables de répondre aux besoins des jeunes. Plus important encore, les mentors trouvent souvent beaucoup de satisfaction personnelle à aider quelqu'un à réussir.

Activité 3 : Que fait un mentor – et pourquoi ?

Durée : 20 minutes

Étapes de Facilitation :

1. À propos des raisons que les participants ont évoquées pour faire le mentoring, expliquer que tous les mentors ne jouent pas les mêmes rôles ou n'ont pas les mêmes responsabilités. Cette séance expose les rôles variés que les mentors peuvent jouer. Demander au groupe de réfléchir à ce que fait un mentor. De façon individuelle, en partenariat ou dans un groupe élargi, demander aux mentors de prendre cinq minutes pour réfléchir et écrire une liste des qualités qu'ils pensent qu'un mentor devrait avoir ou des choses que le mentor doit faire. (Ils peuvent écrire leurs réponses sur le papier flipchart ou au tableau, ou vous pouvez leur demander d'écrire des listes individuelles.)

2. Demander aux participants de lire leurs listes à voix haute et expliquer leurs réponses.

3. Faire une liste des tâches de mentoring au tableau ou sur le papier flipchart. Pendant la discussion, consulter la liste suivante de rôles, de caractéristiques et de qualités généralement associés aux mentors :

   - se comportent comme des modèles à imiter
   - aident les filles à s'adapter aux changements à l'école, à la maison ou dans leur développement personnel ou physique
   - servent de liaisons entre les élèves, les enseignants et les parents ou tuteurs
   - aident les filles avec leurs problèmes (scolaires, sociaux, familiaux, etc.)
   - renforcent la confiance en soi des filles
   - aident les filles à accéder à des ressources si elles en ont besoin
   - donnent des conseils dans la prise des décisions
   - organisent des activités pour les filles telles que des journées de travail ou des discussions sur le VIH/SIDA
   - exposent les filles aux nouvelles idées ou nouvelles connaissances
   - défendent l'éducation des filles et les droits des filles ; encouragent les filles, leurs parents et les membres de la communauté à promouvoir l'éducation des filles

4. **Quel est le but du mentoring ?** Demander aux participants pourquoi les mentors font ces choses. Parmi les réponses possibles, on peut citer les raisons ci-dessous :

   - donner aux filles des informations et une orientation qui leur permettront de prendre de bonnes décisions
   - les autonomiser et les préparer pour qu'elles puissent accomplir leurs objectifs et leurs rêves
   - encourager l'amitié entre les filles et les femmes

Activité 4 : Que faut-il pour être un bon mentor ?

Durée : 25 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux participants que cette activité les aidera à définir les caractéristiques d'un bon mentor. Retourner à la liste des tâches et des responsabilités des mentors. Pour chaque tâche ou responsabilité citée, demander aux collègues mentors ce qu'ils pensent qu'un mentor devrait faire ou quelles caractéristiques le mentor devrait avoir pour accomplir cette tâche.

   Par exemple, comment un bon mentor peut-il aider une fille à s'adapter aux changements à l'école ? Comment un bon mentor sert-il de modèle à imiter ? Quelles qualités ou caractéristiques peut-on ajouter à cette liste ? Quelles caractéristiques ou compétences sont les plus importantes selon les participants ?

2. Utiliser la liste des caractéristiques d'un bon mentor ci-dessous pour mener la discussion :

   Un bon mentor … :

   - écoute les préoccupations de l'élève et ne monopolise pas la parole
   - pose des questions (sans mettre l'élève mal à l'aise)
   - ne juge pas (mais donne une réponse/des conseils utiles)
   - ne choisit pas d'élèves préférées parmi ses protégées
   - respecte la confidentialité de l'élève ; ne répète pas ce qu'on dit pendant les séances de mentoring
   - encourage l'élève dans son travail scolaire et ses objectifs
   - autonomise l'élève en lui permettant de prendre de bonnes décisions
   - aide son élève à trouver des solutions à ses problèmes, mais ne lui donne pas de solutions toutes faites
   - respecte les décisions de l'élève
   - aide à développer les forces et les compétences de l'élève
   - réfère l'élève à d'autres personnes ou ressources si nécessaire, telles que les responsables de santé ou des assistants sociaux
   - se comporte comme un modèle à imiter
   - respecte l'ethnie et la religion de l'élève
   - s'intéresse à la vie de l'élève, ses activités et ses pensées
   - arrive à l'heure à toutes les activités de mentoring
   - parle de façon à ce que l'élève comprenne
   - partage ses expériences avec l'élève (quand cela est approprié)
   - défend l'élève à l'école, à la maison et dans la communauté

3. Après que les mentors auront réfléchi à leurs listes personnelles, distribuer le **Document 2 : Directives du mentoring**. Discuter des idées qui se trouvent dans ce document.

« Si dans ton cœur, tu te soucies de quelqu'un d'autre, tu auras réussi. »

–Maya Angelou, écrivain américaine

Activité 5 : Créer un accord de mentoring

Durée : 20 minutes

Étapes de Facilitation :

Expliquer aux participants que cette activité aidera les mentors à développer une relation solide de mentoring.

1. Expliquer que bien que la relation de mentoring ne soit pas établie par la loi, il est préférable de se mettre d'accord en avance sur les conditions de la relation de mentoring. Le mentor et l'élève devraient discuter de leurs attentes individuelles de la relation. (Voir Séance 5 : Etablir la relation de mentoring.) Ceci permettra de clarifier les buts et les modalités de la relation.
2. Développer un accord de mentoring permettra de s'assurer que les deux parties comprennent clairement leurs responsabilités et attentes. Les mentors devraient discuter l'accord de mentoring avec les parents ou les tuteurs de l'élève.
3. En tant que groupe, réviser et commenter l'accord de mentoring du **Document 1 : L'accord de mentoring**. Dire comment vous l'adapteriez à votre communauté ou situation particulière.

Rappel : Le mentoring est comme une route à deux sens. Tant les mentors que les élèves devraient comprendre ce qu'ils attendent les uns des autres pour rendre la relation salutaire et positive !

Activité 6 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux mentors de vous donner un feedback sur la discussion.
   - La séance a-t-elle satisfait leurs attentes ?
   - Tous les objectifs ont-ils été atteints ?
   - Y a t-il des sujets que les participants aimeraient aborder dans plus de détails ?
   - Aimeraient-ils continuer à se rencontrer de façon régulière pour partager leurs expériences et idées de mentoring ?
2. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre. Choisir un organisateur/facilitateur pour cette prochaine rencontre.
3. Remercier les participants pour leur collaboration active.

SÉANCE 2 :
COMMUNIQUER AVEC L'ÉLÈVE

Durée : 2 heures

Objectif

- Etudier et pratiquer la bonne écoute et les techniques de communication

Mots Clés

- **Communication :** Le fait de transmettre ou d'échanger des idées en parlant, écrivant, écoutant et par un comportement non verbal
- **Comportement non verbal :** Des actions ou gestes pour communiquer sans parler
- **Écoute active :** Le fait d'écouter une personne d'une façon qui montre que vous comprenez ses sentiments, ses pensées ou ses idées
- **Empathie :** Le fait de se mettre à la place de quelqu'un pour comprendre ses sentiments ou ses pensées

Matériel Recommandé

- Un lieu suffisamment grand pour des discussions en petits groupes
- Tableau et craie ou un papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants
- Des stylos ou des crayons pour prendre des notes
- Des morceaux de papier pour écrire des scénarios de mentoring

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Ecrire les Mots Clés (mais pas les définitions) au tableau.
3. Ecrire le dialogue à partir des scénarios de mentoring (de la Séance 2, Activité 1) sur les bouts de papier.
4. Réviser les activités et les questions ainsi que les sujets à discuter.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour les idées.)
2. Demander aux participants s'ils ont des questions à propos de la dernière séance. Répondre à chaque question.
3. Expliquer aux participants que cette séance a pour objectif de donner aux mentors les outils et les stratégies nécessaires pour établir et maintenir une bonne communication avec les élèves.

   Parfois les mentors ne savent pas comment bien communiquer avec les jeunes. Cela peut être dû au fait que les gens qui ne sont pas de la même génération ne se parlent pas souvent de leurs problèmes ou difficultés personnels. Cependant, le mentor devrait savoir comment communiquer parce qu'une bonne communication est essentielle pour établir une relation positive avec l'élève.

Activité 1 : Techniques de communication et d'écoute

Durée : 1 heure

Étapes de Facilitation :

1. Mener la discussion en utilisant les questions suivantes pour vous aider. En fonction du nombre des participants, vous pouvez mener l'activité en petits groupes. Ecrire la partie principale de chaque question ci-dessous au tableau afin que le groupe puisse consulter ces questions pendant la discussion :

   - Comment les gens communiquent-ils dans votre communauté ? (Par exemple, les femmes se rassemblent-elles souvent à des moments ou lieux précis ? Les informations s'échangent-elles de façon orale, écrite ou par d'autres moyens ?)
   - Quel genre d'information est acceptable ou inacceptable de communiquer avec les autres ? Cela affectera t-il votre relation de mentoring ? Si oui, quelles stratégies les mentors pourraient-ils utiliser pour surmonter cette barrière à la communication ?
   - Quelles sont les formes de communication acceptables *parmi* et *entre* les gens de divers groupes ? (Par exemple, comment les filles communiquent-elles généralement entre elles ? Comment communiquent-elles avec leurs parents et leurs enseignants ? Y a-t-il certaines attentes ou tabous contre certaines formes de communication entre les groupes ?)
   - Comment pense-t-on que les filles communiqueront avec les mentors ? Certaines attentes ou tabous affecteront-ils la communication entre les filles et les mentors ? Comment les mentors pensent-ils communiquer avec les filles ?

2. Expliquer que le principe fondamental pour avoir une bonne communication, c'est d'apprendre à bien écouter les autres. Mais on ne naît pas forcément avec de bonnes techniques d'écoute. Il faut du temps pour apprendre à être un auditeur empathique – quelqu'un qui a une attention particulière pour les paroles des autres et qui cherche à comprendre leurs sentiments. Être un

bon auditeur vous permettra d'être un bon mentor. On donne des discours aux filles à l'école, et parfois même à la maison. Donc il ne faut pas lui donner encore des discours. Votre rôle de mentor est d'écouter, d'aider l'élève à focaliser ses pensées et de discuter des solutions possibles ; vous aierez et soutiendrez l'élève en lui donnant la responsabilité de prendre ses propres décisions.

Quelques outils de communication vous aideront à montrer une ouverture aux pensées et expériences des élèves : le comportement non verbal, l'empathie, et « l'écoute active ».

a) **Comportement non verbal :** Demander aux mentors s'ils peuvent définir le terme « comportement non verbal ». Consulter la liste des Mots Clés pour les définitions.



Une boursière au Mali

KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Expliquer aux mentors que prendre conscience des comportements non verbaux leur permettra d'interpréter les pensées ou attitudes des élèves. En tant que mentor, vous pouvez également utiliser un comportement non verbal pour montrer que vous écoutez, que vous comprenez et que vous vous dévouez à donner du soutien. Le comportement non verbal comprend les gestes, l'échange de regards, les positions ou mouvements corporels, les expressions du visage, l'intonation de la voix.

Demander aux mentors de démontrer des exemples de ces comportements non verbaux qui peuvent faciliter ou empêcher une bonne communication. Ne pas oublier de dire que les expressions des comportements non verbaux varient à travers les cultures et les individus. Par exemple, dans certaines cultures, il est très important de regarder quelqu'un directement dans les yeux pour montrer que vous écoutez. Dans d'autres cultures, cela est considéré comme un manque de respect.

- Comment ce comportement non verbal est-il interprété dans votre culture ?
- Comment montrez-vous à l'élève que vous l'écoutez sans utiliser de paroles ? Utiliser les exemples ci-dessous pour expliquer ces concepts.

b) **Empathie :** Lorsque vous manifestez de l'empathie, vous montrez que vous acceptez ce qu'une personne dit. Lorsque vous essayez de comprendre une situation à partir de son point de vue, l'élève se sentira comprise et sera disposée à partager encore plus ses pensées et ses sentiments. Vous pouvez montrer que vous écoutez et comprenez les sentiments, les émotions et les pensées de l'élève en utilisant cette expression simple : « Je comprends ce que vous ressentez, étant donné vos expériences. » Cet outil de communication est utile, car il ne force pas l'élève à penser ou se sentir d'une certaine manière. En pratiquant l'empathie, vous reconnaissez ce que la personne dit en fonction de ses expériences, pas les vôtres.

Partager l'exemple suivant avec les mentors. Demander à un volontaire de jouer le rôle de l'élève.

Exemple : L'élève vous raconte qu'elle a peur d'échouer à son examen de mathématiques quoiqu'elle travaille deux heures chaque soir en révisant.

Montrer de l'empathie : « Je comprends que tu es stressée au sujet de l'examen, malgré le temps que tu as passé à étudier. Veux-tu en parler davantage ? »

Ne pas montrer de l'empathie : « Tu ne devrais pas t'en inquiéter. Tu as toujours des bonnes notes. »

Quand le mentor manifeste de l'empathie, il ou elle montre qu'elle/il comprend ce que l'élève ressent. En posant une question de suivi, le mentor donne à l'élève l'occasion de continuer à partager ses soucis. Dans le deuxième exemple, bien que le mentor montre qu'il l'écoute, ses paroles montrent à l'élève qu'elle ne prend pas ses soucis au sérieux. Elle ne permet pas à l'élève de continuer à exprimer ses soucis ou ne l'aide pas à trouver une solution.

En essayant de sonder les sentiments ou les émotions de l'élève, il est important de se rappeler que :

- **Le silence peut être important !** Parfois, l'élève peut trouver difficile d'exprimer quelque chose. Lui donner le temps d'avoir des idées claires. Ne pas la forcer de parler si elle n'est pas prête.

- **Un sentiment ou une émotion peut en cacher un(e) autre.** Par exemple, une fille peut être en colère contre sa meilleure amie. Cependant, le vrai problème pourrait être le fait de se sentir exclue. Il est important d'essayer d'identifier ce qu'elle ressent vraiment.
- **Des gens peuvent avoir plusieurs sentiments différents ou contradictoires à propos d'une situation.** Par exemple, une fille peut avoir peur de quelqu'un qu'elle admire.
- **Parfois ce que l'élève dit peut vous blesser, vous fâcher ou vous frustrer.** Soyez conscient que ces sentiments peuvent avoir des conséquences sur le soutien que vous apportez à l'élève.

Les expressions empathiques doivent être utilisées seulement lorsque vous comprenez vraiment ce que la personne est en train de dire. Si vous ne comprenez pas, il est préférable de demander plus d'informations au lieu de dire à la personne que vous comprenez.

c) **Écoute active :** L'écoute active utilise à la fois la communication non verbale et verbale pour manifester de l'intérêt pour une personne. Un outil d'écoute active consiste à essayer de résumer la situation ou les sentiments de la personne pour être sûr de l'avoir bien comprise. Par exemple, vous pouvez faire ce genre de commentaire : « **Si je te comprends bien, tu dis que**… » Cette technique vous permettra de faire attention à votre interlocuteur et vous permettra de résumer correctement ce qu'il dit.



Exemple : « Ma petite sœur m'énerve ! Je l'ai surprise une fois de plus essayant de voler mon stylo préféré l'autre jour. Elle l'utilise toujours pour gribouiller et gaspiller l'encre. C'est une vraie chipie. »

Résumé (Bonne concentration) : « Si je te comprends bien, tu es frustrée lorsque ta petite sœur utilise tes stylos. »

Résumé (Mauvais) : « Donc je comprends que tu ne prends pas soin de tes effets scolaires ? »

Des questions supplémentaires peuvent être utilisées pour sonder et faciliter l'expression des sentiments et des émotions. Des « questions ouvertes » sont celles qui peuvent avoir plusieurs réponses différentes et qui commencent souvent par « quoi », « pourquoi », « pourrait », « serait » et « comment ». Les questions « fermées » nécessitent seulement de courtes réponses comme « oui » ou « non ». Les questions ouvertes sont souvent plus utiles pour avoir des informations parce qu'elles permettent à la personne de s'exprimer plus librement au lieu de donner juste une courte réponse.



À l'attention du facilitateur :

Faire attention en posant des questions qui commencent par le mot « pourquoi ». La personne peut penser que vous lui demandez de justifier ses sentiments ou ses pensées.

Partager l'exemple suivant avec les mentors de votre groupe. Pour rendre l'activité plus intéressante, inviter un volontaire à jouer le rôle de l'élève. Avant la séance, écrire ce que l'élève doit dire sur un bout de papier et le donner au volontaire.

Demander aux mentors de discuter des différences dans les trois réponses. Après avoir écouté leurs réponses, donner les informations suivantes pour résumer l'exemple :

Elève : « C'est bien d'avoir un petit ami, mais c'est parfois difficile. »

Question d'exploration : « Tu dis qu'il y a de bons et de mauvais côtés d'avoir un petit ami. Peux-tu me donner des exemples de ces bons et mauvais côtés ? »

Question d'exploration (ouverte) : « Tu peux m'en dire plus sur ta situation ? »

Question d'exploration (fermé) : « Pourquoi est-ce bien d'avoir un petit ami ? »

a) La première question d'exploration concerne la première déclaration de l'élève selon laquelle avoir un petit ami est une bonne chose, mais qui est parfois difficile. Cela permet au mentor de mieux comprendre ce que l'élève veut dire quand elle dit qu'il est bien et difficile à la fois d'avoir un petit ami.

b) La deuxième question d'exploration essaie d'amener l'élève à expliquer pourquoi elle soulève ce sujet. Est-ce parce qu'elle est heureuse avec son petit ami, ou peut-être parce qu'il y a des difficultés ? Le mentor ne le saura que si il/elle pose des questions ouvertes.

c) Le troisième exemple ne permet pas à l'élève d'expliquer librement les aspects positifs ou négatifs de la relation. Au contraire, le mentor l'a « conduite » à parler des points positifs, alors qu'elle a peut-être vraiment voulu parler de ses problèmes dans la relation.

3. Expliquer aux mentors que parfois l'élève peut simplement vouloir partager son histoire ou ses sentiments avec quelqu'un en qui elle a confiance. Toutefois, elle peut aussi s'approcher de vous pour que vous l'aidiez à trouver une solution à un problème ou une préoccupation. Après avoir écouté, identifié et exploré le sujet avec l'élève, vous pouvez chercher à savoir si elle aimerait discuter des solutions possibles ou des conséquences.

Les questions ci-dessous peuvent aider ce processus :

- Quelles solutions peux-tu envisager pour ce problème/sujet ?
- Quels sont les résultats de ces différentes solutions ?
- D'après ce que tu m'as dit, qu'aurais-tu souhaité voir se produire à présent ?

Après avoir parlé d'une ou de plusieurs solutions et des résultats possibles, il peut s'avérer utile d'aider l'élève à déterminer quelles mesures pourraient être prises pour parvenir à ces solutions et identifier les ressources potentielles pour l'aider.

Activité 2 : Jeu de rôle

Durée : 1 heure

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les participants en groupes de trois. Expliquer que chaque groupe recevra un jeu de rôle. Un jeu de rôle est un sketch dans lequel des personnes jouent le rôle d'autres personnes. Dans ce jeu de rôle, une personne dans le groupe joue le rôle de l'élève, une autre joue le rôle du mentor et la troisième personne est l'observateur.

2. Donner à chaque groupe un ou deux scénarios parmi ceux qui sont cités ci-dessous (en fonction du nombre de groupes). Leur demander de faire un sketch démontrant les situations suivantes :

a) La fille pour laquelle vous êtes mentor est élève en pension et vient d'apprendre que sa mère est morte.



Boursières à Kikwit, République Démocratique du Congo

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

b) L'élève vient d'apprendre qu'elle a obtenu une bourse scolaire.

c) L'élève est en colère contre sa meilleure amie parce que celle-ci causait avec un garçon qu'elle même aime.

d) L'élève attend les résultats de son dernier examen de fin d'année.

e) L'élève a appris que sa meilleure amie et camarade de classe est enceinte.

f) L'élève a appris qu'elle voyagera pour aller habiter chez sa tante en ville pendant les vacances scolaires.

Faire en sorte que l'élève se rapproche du mentor pour avoir un soutien par rapport au sujet proposé et discuter des solutions/actions possibles. Pour chaque scénario, les mentors devraient pratiquer le comportement non verbal, la compassion et le questionnement pour parler du sujet avec l'élève. Les protégées doivent ajouter des détails pour rendre le jeu de rôle intéressant.

3. Discuter des questions suivantes ensemble :

- Qu'est-ce que l'observateur a vu ?
- Quelles techniques de communication ont été utilisées (écoute active, compassion, etc.) ?

- Que souhaiteriez-vous faire de façon différente ?
- Qu'avez-vous ressenti du fait d'être l'élève ? Le mentor?

4. Si le temps le permet, inviter chaque groupe à jouer son sketch devant tous les participants. Partager les remarques, les impressions et les recommandations ensemble.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux mentors ce qu'ils pensent de la discussion.
   - Tous les objectifs ont-ils été atteints ?
   - Y a-t-il des sujets que les participants aimeraient discuter en détail une autre fois ?
2. Fixer la date et l'heure de la prochaine réunion. Désigner un organisateur/facilitateur pour la prochaine réunion.
3. Remercier les participants pour leur collaboration active.

SÉANCE 3 :
L'AUTONOMISATION DES FILLES

Durée : 1h30 minutes

Objectifs

- Comprendre l'importance de la confiance en soi et de l'estime pour soi

Mots Clés

- **Autonomiser :** Permettre à quelqu'un d'autre d'accomplir une tâche ou de sentir capable ; se dit aussi « responsabiliser »
- **Confiance en soi :** Le sentiment d'être sûr de soi ou de ses capacités
- **Estime pour soi :** Décrit comment les gens se sentent envers eux-mêmes
- **Valider :** Reconnaître ou affirmer le mérite ou la légitimité de quelqu'un ou de quelque chose

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les sujets et questions de discussion.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Faire une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.) Demander aux participants s'ils ont des questions à poser par rapport à la dernière séance. Si oui, y répondre.
2. Expliquer aux participants que cette séance leur permettra de comprendre leur rôle dans la motivation des jeunes filles et le fait de servir de modèle à imiter..

Activité 1 : Que signifie autonomiser quelqu'un ?

Durée : 15 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux participants s'ils ont déjà entendu parler de l'expression « autonomiser ». Qu'est ce que cela signifie pour eux ? Discuter des réponses.
2. Autonomiser quelqu'un signifie lui permettre de poser des actes, prendre des décisions. L'autonomisation peut se faire de plusieurs manières. Par exemple, un enseignant peut aider à l'autonomisation d'une élève en l'aidant à avoir de bonnes notes en mathématiques, en l'encourageant à faire ses devoirs, en la félicitant pour ses bonnes notes, et en l'incitant à faire de son mieux.



KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

Une boursière au Mali

3. Demander aux participants de donner d'autres exemples de l'autonomisation de l'enfant par un mentor, parent ou enseignant. Leur demander des exemples de paroles ou de gestes que les adultes pourraient dire ou faire pour autonomiser les filles. Ecrire les réponses au tableau ou sur le papier flipchart.

Activité 2 : Pourquoi est-il important d'autonomiser les filles ?

Durée : 15 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Présenter le sujet en expliquant que souvent les filles ne sont pas encouragées à poursuivre leurs études ou à réaliser leurs rêves. Expliquer que dans beaucoup de cultures, la fille apprend dès le bas âge que ses besoins et ses désirs ne sont pas pris en compte ou sont secondaires par rapport à ceux de ses parents, frères, et mari. À la place de messages d'encouragement, elle est très souvent découragée lorsqu'elle se fixe de grands objectifs à atteindre.

2. Expliquer que les mentors jouent un grand rôle dans la motivation des filles à avoir des objectifs et à les atteindre.

3. Lire l'exemple suivant :

   Une fille dit à sa tante qu'elle aimerait étudier jusqu'à l'université. Sa tante lui répond qu'elle est stupide. Aucune fille dans le coin n'est allée à l'université ; de plus, en aucun cas la famille n'acceptera son idée. Elle dit à sa nièce qu'en tout cas la scolarisation d'une fille ne servira à rien parce que, de toute façon, elle va passer la plupart de sa vie à s'occuper de son mari et de ses enfants.

4. Demander au groupe quelles autres réponses la tante aurait pu donner. *Réponses possibles :*

   - La tante aurait pu encourager sa nièce à travailler beaucoup et avoir de bons résultats pour gagner une bourse scolaire au lieu de dire qu'aucune fille dans la famille n'ira jamais à l'université.
   - Elle aurait pu dire qu'elle parlera aux parents de la fille à propos de l'importance de son éducation.
   - Elle aurait pu dire que l'éducation de la fille peut lui être utile à tous les niveaux, même dans son mariage et sa vie familiale.

   En reconnaissant l'importance des rêves de la jeune fille, la tante l'aiderait à avoir confiance en elle-même pour les réaliser. Elle aurait dû valider ou réaffirmer le désir de la fille d'aller à l'université.

   Reconnaître et valider les objectifs et les rêves d'une élève est la première étape dans l'autonomisation de la jeune fille à accomplir ses objectifs. En autonomisant les élèves, les mentors renforcent en elles la confiance en soi et l'estime pour soi.

5. Demander aux participants de définir les termes « confiance en soi » et « estime pour soi ». Se

référer aux définitions de la rubrique Mots Clés. Leur demander comment on peut montrer qu'on a confiance en soi ou qu'on a de l'estime pour soi.

Activité 3 : Messages de motivation

Durée: 30 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux mentors de penser à une personne dans leurs vies qui les a autonomisés ou qui leur a donné la confiance en soi. Poser aux mentors les questions suivantes :
   - Qui était cette personne ?
   - Quel était le message motivateur de cette personne ?
   - Quel effet a-t-il eu sur vous ?
2. Accorder 10 minutes aux mentors pour écrire le souvenir de cette personne et de son « message motivateur ».
3. Ensuite demander aux mentors de partager avec le groupe leurs messages de motivation et comment ceux-ci ont touché leurs vies.
4. Demander aux mentors d'écrire un message de motivation à une jeune fille (ou garçon). Après 10 minutes, demander aux mentors de raconter leurs messages au groupe.
5. Demander à chaque mentor les questions suivantes :
   - Pourquoi le mentor a-t-il choisi ce message ?
   - Est-ce un message que le mentor aurait entendu quand il était jeune ?
   - Le message écrit par le mentor est-il quelque chose que la communauté en général communiquerait aux jeunes filles ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
   - Comment le mentor peut-il renforcer son message par des actions ? (Souvenez-vous que les actions « sont plus éloquentes » que les paroles !)

Activité 4 : L'aspect de la confiance en soi

Durée : 25 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux participants qu'une personne qui est sûre d'elle ou qui a la confiance en soi est quelqu'un qui est motivé à faire son mieux et à réaliser ses objectifs. Elle a confiance en ses capacités.
2. À quoi ressemble une personne qui a confiance en soi? Poser cette question aux participants. Demander à un mentor de dessiner au tableau l'image de quelqu'un qui a la confiance en soi. Demander à un autre de compléter l'image.



Des boursières portent leurs nouveaux uniformes en Afrique du Sud.

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

3. Demander au groupe de discuter les questions suivantes :
   - Comment marche une personne sûre d'elle ? Comment parle-t-elle ?
   - Quelle est l'expression de son visage ?
   - Quelles sont ses relations avec les autres ?
   - Quelles sont certains sentiments que la personne pourrait avoir ?
4. Faire ressortir ces points clés :
   - Une personne sûre d'elle pense qu'elle peut atteindre ses objectifs (même si elle a encore des doutes ou demande de l'aide).
   - Elle a confiance en ses capacités et n'a pas peur de faire des connaissances ni d'essayer des choses qu'elle ne connaît pas.
   - Une personne sûre d'elle n'a pas peur de demander de l'aide en cas de besoin.
5. Résumer cette séance en discutant comment les mentors aideront les élèves à gagner confiance en elles-mêmes.



Rappel : La confiance en soi est d'abord interne avant de s'extérioriser !

Activité 5 : Questions et conclusion



Durée : 5 minutes

Etapes de facilitation :

1. Demander aux mentors ce qu'ils pensent de la discussion.
   - Tous les objectifs ont-ils été atteints ?
   - Y a-t-il des sujets que les participants aimeraient discuter en détail une autre fois ?
2. Fixer la date et l'heure de la prochaine réunion. Désigner un organisateur/facilitateur pour la prochaine réunion.
3. Remercier les participants pour leur collaboration active.

SÉANCE 4 :
TECHNIQUES DE MENTORING

Durée : 2 heures

Objectifs

- Pouvoir être attentif et appliquer les techniques de communication
- Pratiquer l'autonomisation des autres
- Partager ses expériences de mentoring avec les autres

Matériel Recommandé

- Bloc-notes pour les participants
- Morceaux de papier pour l'Activité 2
- Stylos ou crayons
- Scénarios
- **Annexe 3 : Pratiquer les scénarios de mentoring**

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Préparer l'Activité 2. Prendre l'**Annexe 3** et écrire chaque scénario sur un bout de papier ; vous pouvez également faire une photocopie de l'annexe et découper les différents scénarios pour distribuer.
3. Réviser les activités et les points essentiels à discuter.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)
2. Demander aux participants s'ils ont des questions par rapport à la séance précédente. Donner des réponses appropriées.
3. Expliquer aux participants que comme n'importe quelle activité, faire le mentoring demande de l'expérience et du dévouement. Les activités de cette séance permettront aux participants de mettre en pratique ce qu'ils ont appris dans les séances précédentes et d'améliorer leurs techniques de mentoring.



Un groupe de boursières au Niger

MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Activité 1 : Ce qui est permis et interdit dans le mentoring

Durée : 30 minutes

Étape de facilitation :

1. Expliquer qu'être un bon mentor demande beaucoup plus qu'être simplement un auditeur empathique. Regarder le **Document 2 : Directives de mentoring** et discuter son contenu ensemble.

2. Demander aux participants s'il y a des points sur lesquels ils sont d'accord ou qu'ils rejettent complètement. Selon les mentors, y a-t-il des éléments qui devraient être ajoutés à la liste ?

3. Débattre de l'importance **d'établir des limites avec les élèves.** Leur rappeler qu'être un bon mentor **ne signifie pas** faire tout ce que l'élève veut. Vous n'avez pas à lui donner de l'argent ou faire quelque chose qui ne vous arrange pas. Les mentors devraient plutôt comprendre que l'élève n'est pas leur enfant et qu'ils se doivent de respecter les relations qu'elle a avec les autres. Les mentors ne sont pas censés dire à une fille ce qu'elle a à faire. Ils devraient plutôt aider la fille à bien gérer ses relations avec les autres et à prendre de bonnes décisions.

4. **Rappel important :** Dans les cultures où les hommes n'ont pas l'habitude de communiquer directement avec les filles, les mentors masculins devraient s'assurer que leurs actions et intentions ne sont pas mal interprétées ou source de commérages. Par exemple, ils devraient s'entretenir avec une élève uniquement dans les milieux publics appropriés et éviter de les rencontrer en privé.

5. **Dernier remarque :** Le respect de la confidentialité est vital pour établir et maintenir la confiance de sa protégée. La confidentialité veut dire que le mentor ne doit partager aucune information personnelle de l'élève, sauf si la santé ou le bien-être de l'élève est menacé.

Activité 2 : Mettre les concepts en pratique

Durée : 1h10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Parler des problèmes qui pourraient survenir la première fois que l'élève viendra poser un problème au mentor. Cette expérience peut s'avérer difficile pour les deux parties. L'élève pourrait se sentir angoissée à l'idée de partager les informations personnelles avec un mentor. Et le mentor pourrait ne pas savoir quoi répondre ou il pourra avoir peur de donner de mauvais conseils.

2. Les scénarios dans l'**Annexe 3** posent des situations auxquelles les mentors pourraient faire face. Ils sont conçus pour aider à la pratique de bonnes techniques d'écoute et d'aptitudes en communication, et à aider les mentors à s'adapter à leurs rôles. À l'aide de ces scénarios, les participants jouent des rôles pour trouver des solutions possibles. Ensuite, les mentors débattent de la façon dont le mentor a géré la situation ou a essayé de résoudre le problème posé.

À l'attention du facilitateur :
Avant cette activité, écrire chaque scénario sur un morceau de papier ou faire une photocopie de l'annexe et découper séparément les scénarios.

a) Répartir les participants en groupes de deux, et donner à chaque groupe un morceau de papier avec un scénario. Chaque groupe décidera de qui jouera le rôle du mentor et le rôle de l'élève. Les mentors et les élèves ont dix à quinze minutes pour produire un dialogue et proposer des solutions à leurs scénarios respectifs. Rappeler aux mentors d'utiliser les techniques de communication et d'écoute de l'Activité 2, et de se référer à ce qui est permis et interdit dans le mentoring.

b) Après 15 minutes, chaque groupe jouera son sketch sur la base du scénario qu'ils ont reçu devant tous les participants. Demander aux participants de faire des commentaires sur les rôles joués et d'énoncer les avantages et les inconvénients des solutions que chaque groupe aura proposées.

3. **Consulter les notes de facilitation ci-dessous et discuter des questions suivantes par rapport à chaque scénario :**

   - Comment le mentor a-t-il aidé l'élève ?
   - Quel était le résultat ?
   - Auriez-vous fait quelque chose de différent ?
   - Quels conseils donneriez-vous aux mentors qui pourraient être confrontés aux mêmes problèmes ?

4. À la fin de la discussion sur les scénarios proposés, demander aux mentors de partager leurs expériences ou les difficultés qu'ils ont rencontrées, toujours en respectant la confidentialité des élèves concernées.

À l'attention du facilitateur :

Les notes ci-dessous sont conçues pour faciliter les discussions à propos des scénarios. Le texte intégral des scénarios se trouve dans l'Annexe 3

Notes du facilitateur pour les scénarios de l'Annexe 3 :

Scénario 1 : L'octroi d'une bourse provoque la jalousie.

Les filles qui obtiennent des bourses scolaires sont souvent victimes de jalousie de la part de leurs camarades de classe ou d'autres enfants. Elles pourraient subir de la pression pour donner de l'argent ou des fournitures scolaires aux autres. Vous devriez d'abord demander à l'élève ce qu'elle pense de la situation. Elle peut vouloir donner une partie de sa bourse à ses amies parce que sa culture l'oblige ou parce qu'elle a peur de perdre ses amies. Vous devriez rappeler à l'élève qu'elle a mérité cette bourse et qu'elle n'est pas obligée d'en partager les bénéfices (et cela est peut-être même interdit). Vous pourrez lui suggérer d'expliquer à ses amies l'importance de cette bourse parce qu'elle veut aller à l'école. Vous pouvez l'aider à faire un budget des fonds de sa bourse scolaire pour lui permettre de comprendre qu'elle n'aura pas suffisamment d'argent pour payer ses études si elle donne de l'argent à ses amies. Vous pourriez aussi insister sur le fait que de vraies amies comprendront qu'elle a besoin de cette bourse pour ses études.

Scénario 2 : La possibilité d'un mariage précoce menace d'enlever une fille de l'école.

Beaucoup de mentors hésiteront à s'engager dans des problèmes de famille comme le mariage. Leur rappeler que leur rôle est de soutenir et d'encourager l'éducation de la jeune fille et leur dire

que le mariage précoce peut avoir un impact négatif sur cette éducation. D'abord, au début du programme de mentoring, le mentor doit prendre le temps de s'entretenir avec les parents de la jeune fille. Ceci facilitera le dialogue si une situation difficile se présente. Les mentors devraient parler aux parents de l'élève du bien fondé et des bénéfices de l'éducation et du mariage retardé. Le mentor pourra si nécessaire demander le soutien d'un autre mentor ou d'une autorité religieuse ou leader dans la communauté.

Scénario 3 : Faire le test de dépistage du VIH

Si un mentor pense qu'une fille a pu être exposée au VIH/SIDA, il/elle doit immédiatement vérifier si la communauté a les structures adéquates d'assistance. Ce type d'intervention peut demander une intervention spéciale d'un conseiller ; donc le mentor doit savoir où chercher de l'aide. Si l'élève pose des questions à propos du test de dépistage du VIH, le mentor pourrait se référer au centre de dépistage de la zone, s'il en existe. Si ce n'est pas possible de se faire dépister dans la zone, le mentor devrait chercher un centre de santé le plus proche. Le mentor pourrait peut-être aider l'élève à organiser le transport. Certains centres de dépistage de VIH demandent la permission des parents pour le cas des enfants de moins de 18 ans pendant que d'autres ne le demandent pas. Le mentor devrait se renseigner sure cette question. Le test est souvent gratuit ou à un prix réduit pour les élèves. Et le plus important, le mentor devrait comprendre que la fille a besoin d'aide et que son intervention pourrait changer toute sa vie. Le mentor ne devrait pas juger la fille et devrait toujours se rappeler de garder les informations confidentielles.

Scénario 4 : La famille d'une élève n'arrive plus à se nourrir et demande de l'argent au mentor.

Fournir une assistance financière à une élève restera toujours une décision personnelle basée sur la relation avec la fille, les attitudes culturelles à propos du don et la situation précise. Mais même si on devrait clairement expliquer dès le début que le mentoring ne comprend pas forcément une aide financière, les mentors peuvent se retrouver dans des situations où on s'attend à un soutien financier. Le mentor devrait penser aux conséquences positives et négatives de donner de l'argent à l'élève, et si on s'attend à ce que cette aide continue dans le long terme. Il pourrait y avoir une demande d'aide financière prolongée, de la jalousie de la part d'autres filles qui sont aussi dans le besoin, et une dévalorisation des aspects non financiers du mentoring.

Scénario 5 : Un père a détourné la bourse de sa fille.

La manière idéale d'octroyer une bourse c'est de verser les frais directement à l'école. Cependant, dans certains cas, on donne les fonds à la fille pour pourvoir à ses besoins. Si vous constatez qu'un membre de la famille détourne la bourse d'une élève, vous devriez d'abord penser à contacter un membre de l'organisation qui distribue les bourses scolaires. Cette personne est la mieux placée pour dire aux parents comment utiliser la bourse. Vous pourriez expliquer aux parents comment la bourse est censée être utilisée et parler de l'impact négatif si elle n'est pas bien utilisée. Dans certains cas, un mentor femme pourrait demander à un mentor homme de l'accompagner pour parler au père de l'élève.

Scénario 6 : Un enseignant met de la pression sur une élève pour avoir des relations sexuelles.

Ce scénario pose un problème assez fréquent chez les élèves filles. Pendant la discussion, le facilitateur doit insister sur le fait que la priorité du mentor est la sécurité et la santé de la fille. Les filles devraient pouvoir fréquenter l'école sans être contrainte d'avoir des relations de peur que leurs notes ou résultats scolaires ne soient mis en jeu.

En venant vers le mentor, la fille montre qu'elle lui fait confiance et qu'elle a besoin d'aide. Le mentor devrait discuter de l'importance de signaler le comportement de l'enseignant aux autorités scolaires. En cas d'agression ou de harcèlement par un enseignant, le mentor devrait également soulever la possibilité de porter plainte ou de parler à un responsable au niveau du district. Le mentor peut conseiller la fille d'en parler à ses parents et l'accompagner si elle voudrait. Si le mentor est un enseignant et pense que dénoncer son collègue pourrait mettre en danger son emploi, il/elle pourrait contacter quelqu'un d'autre pour aider la fille, ou signaler l'affaire de façon anonyme. Il pourrait également contacter un « allié » ou ami pour avertir les autorités ou encourager la fille à contacter directement un responsable scolaire. Cependant, le mentor doit considérer que s'il n'intervient pas, la fille pourrait se sentir abandonnée et croire que le mentor ne se préoccupe pas de son bien être. (Certaines écoles locales peuvent avoir des personnes désignées pour aider les enseignants avec ce genre de problème. D'ailleurs, des écoles pourraient avoir un règlement même contre les relations entre élèves et enseignants. Le mentor devrait se renseigner auprès de l'administration scolaire pour savoir s'il y a des dispositions en place pour soutenir les enseignants qui signalent les infractions commises par leurs collègues).

Des fois, les jeunes filles sont tentées d'avoir des relations avec des hommes plus âgés (y compris les enseignants) communément appelés « sugar daddies » (les vieux qui entretiennent les jeunes filles). La fille pense que la relation l'aidera à avoir une aide financière et matérielle, particulièrement si elle vient d'une famille démunie. Si le mentor soupçonne qu'une élève entretient ce genre de relation, il/elle devrait en parler avec la fille. Même si la fille est heureuse de recevoir des cadeaux ou de l'argent, cette relation peut être extrêmement dangereuse. Un homme âgé est plus susceptible de profiter de la jeune fille et de l'exposer aux risques tels que le VIH/SIDA.

Scénario 7 : Un mentor soupçonne qu'une élève entretient des rapports sexuels.

Il arrive quelques fois que le mentor ne soit pas d'accord avec les mœurs ou les actes de la fille, surtout concernant le sexe. Même si les mentors jouent un rôle primordial en tant que modèle et guide, ils ne devraient pas laisser leurs opinions personnelles influencer leur mentoring des élèves. Si une fille a suffisamment confiance en son mentor pour lui parler d'une relation ou des rapports sexuels, le mentor devrait reconnaître l'importance de ses conseils. Le mentor devrait lui parler des risques liés à la sexualité comme les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles telles que le VIH. Il/elle devrait parler avec l'élève également de l'importance d'atteindre une certaine maturité émotionnelle avant d'avoir des relations sexuelles. Le mentor doit penser aux conséquences possibles s'il/elle ne parle pas de la sexualité avec la jeune fille.

Par exemple, une élève peut décider d'avoir des rapports sans préservatif et contracter une IST. Le mentor doit rappeler à la jeune fille qu'elle a toute sa vie devant elle et qu'une seule relation sexuelle pourrait avoir des résultats néfastes sur toute sa vie.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander les réactions des mentors à propos de la discussion.
   - Tous les objectifs ont-ils été atteints ?
   - Y a t-il des sujets sur lesquels les participants aimeraient avoir plus de détails une autre fois ?
2. Fixer la date et l'heure de la prochaine réunion. Désigner un organisateur/facilitateur pour la prochaine réunion.
3. Remercier les participants pour leur collaboration active.

SÉANCE 5 :
ÉTABLIR UNE RELATION DE MENTORING

Durée : 1h30 minutes

À l'attention du facilitateur :

L'activité suivante doit être exécutée pendant la première réunion entre les mentors et les élèves. Cela peut être fait individuellement ou avec plusieurs élèves à la fois.

Objectifs

- Définir les rôles de l'élève et du mentor
- Identifier les attentes de l'élève vis-à-vis du mentor
- Identifier les attentes du mentor vis-à-vis de l'élève

Mots Clés

- **Mentor :** Une personne qui joue le rôle de modèle et offre une orientation ou un soutien à une autre personne
- **Mentoring :** Un processus par lequel une personne joue un rôle exemplaire et offre une orientation ou un soutien à une autre personne

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes
- **Annexe 4 : Planifier un événement et faciliter la discussion**
- **Document 1 : L'accord de mentoring**

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Ecrire les objectifs au tableau ou sur le papier flipchart.
3. Réviser l'**Annexe 4 : Planifier un événement et faciliter la discussion**.
4. Faire des copies du **Document 1 : L'accord de mentoring.**
5. Réviser les activités et les questions à discuter.

INTRODUCTION

Durée : 20 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)
2. Expliquer aux participants que la réunion a pour but de leur donner l'occasion de se rencontrer et de rencontrer les mentors avec qui ils passeront toute l'année. Ils parleront de leurs attentes vis-à-vis de la relation de mentoring avec leurs mentors.
3. Désigner une étudiante qui écrira les réponses au tableau ou sur le papier flipchart.

Activité 1 : Qu'est-ce que le mentoring ?

Durée : 35 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de facilitation:

1. Demander aux participants combien d'entre eux ont déjà entendu parler des mots « **mentor** » ou « **mentoring** ». Leur demander de définir ces mots.
2. Expliquer que le mentoring est le processus de conseiller quelqu'un et de lui servir de modèle. Une relation de mentoring a souvent les mêmes caractéristiques qu'une relation professionnelle (par exemple entre un enseignant et un élève, ou un patron et son assistant). Cependant, elle peut aussi comprendre des éléments d'amitié. Une élève et son mentor se respectent mutuellement et s'accordent généralement sur les bases de leur relation.
3. Demander aux filles de citer quelqu'un qui joue le rôle de mentor pour elles :
   - Pourquoi considèrent-elles cette personne comme un mentor ?
   - Quelles activités la fille fait-elle avec son mentor ?
4. Demander à chaque fille de prendre une feuille du bloc-notes. Ecrire les questions ci-dessous au tableau ou les dicter. Demander aux filles d'écrire une courte réponse à chaque question. Une fois qu'elles auront terminé, demander s'il y a des filles qui aimeraient lire leurs réponses devant les autres.

À l'attention du facilitateur :

En fonction du niveau des élèves ou du temps dont vous disposez pour cette séance, vous pouvez demander aux filles de discuter de ces questions en petits groupes ou avec tout le groupe au lieu d'écrire leurs réponses individuellement.

- Selon vous, pourquoi est-il important d'avoir un mentor ?
- Quelles sont vos attentes vis-à-vis du mentor ? (Exemple : voudriez-vous qu'il/elle vous aide dans le domaine scolaire, dans le domaine professionnel ou dans le domaine personnel ?)

- De quels sujets voudriez-vous parler avec votre mentor ?
- À quelle fréquence voudriez-vous voir votre mentor ?
- Vous l'élève, quelles attentes avez-vous de vous-même ?

5. **Ne pas oublier de soulever les points ci-dessous au cours de la discussion :**

   - **Garder la confidentialité.** Le mentor ne divulguera pas des informations personnelles à moins que le bien-être et la santé de l'élève ne soient menacés, par exemple si l'élève est victime d'abus ou est impliqué dans des affaires criminelles.
   - **Maintenir les limites.** Le mentor et l'élève garderont des distances appropriées. Par exemple un mentor qui n'est pas qualifié à conseiller une élève sur une question de santé comme celle de la grossesse devrait plutôt l'orienter vers un agent de santé. Quant aux élèves, ils ne devraient pas s'attendre à un soutien financier de la part du mentor.
   - **Rappeler aux filles que si elles constatent que leur mentor fait quelque chose qui n'est pas correcte, elles devraient en parler aux parents, à un enseignant ou un autre adulte digne de confiance et qu'elles ne doivent pas continuer à rencontrer ce mentor.**
   - **Respecter les engagements.** Les mentors et les élèves devraient respecter les conditions de leur accord. Si le mentor ou l'élève ne peut pas respecter ses engagements, il devrait en informer l'autre d'avance.
   - **Difficultés dans la relation.** S'il y a des problèmes entre le mentor et l'élève, un médiateur peut être contacté. Si le problème ne peut pas être résolu, l'élève ou le mentor peut mettre fin au mentoring et demander de changer de mentor/élève.

Activité 2 : L'accord de mentoring

Durée : 35 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander à chaque fille de faire une liste de ses attentes vis-à-vis de son mentor. (S'il n'y a pas assez de temps pour le faire pendant la discussion en groupe, chaque fille devra compléter sa liste en son temps.)
2. Le mentor devrait alors passer la liste en revue, discuter chaque point avec la fille et lui présenter une liste de ses attentes à lui. La liste des attentes devrait être très claire. Par exemple si l'élève aimerait rencontrer son mentor souvent, le nombre de jours par semaine ou par mois et la durée de chaque rencontre devraient être spécifiés. Puisque les élèves et les mentors pourraient ne pas habiter dans le même quartier ou village, ils devraient s'entendre sur les lieux de rencontre et les modalités de transport.
3. Préciser que chaque fille et son mentor peuvent spécifier leurs attentes dans l'accord de mentoring pour s'assurer que tous les deux ont les mêmes idées à propos de la relation.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux mentors et aux filles de vous donner un feedback sur la discussion.
   - Tous les objectifs ont-ils été atteints?
   - Y a-t-il des sujets que les participants aimeraient parcourir plus en profondeur prochainement?
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre (soit pour le groupe en général ou alors pour des mentors et les filles en particulier).

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Programmer des réunions fréquentes entre mentors pour qu'ils puissent échanger leurs expériences.
- Communiquer par e-mail avec les mentors d'autres régions ou pays. Les mentors pourraient être une grande source d'information et de soutien réciproque !
- S'il y a un bureau de l'organisation américaine « Le Corps de la paix », le contacter pour voir comment les volontaires du Corps de la paix dans votre région pourraient vous aider avec le mentoring des filles et d'autres activités.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 2 : GENRE ET DROITS DES FILLES



Séance 1 : Comprendre les rôles du genre 1
Séance 2 : L'impact des rôles du genre 6
Séance 3 : Les droits des filles et des femmes 13

INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT/ACADEMY FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Souvent, l'avenir d'une fille se détermine par le simple fait qu'elle soit fille. Dans beaucoup de cultures, les filles ne sont pas encouragées à poursuivre leur éducation ou un métier qui n'est pas traditionnellement fait par les femmes, surtout ceux nécessitant une connaissance des mathématiques et des sciences. Par conséquent elles ne se sentent pas aptes à exercer les mêmes métiers ou avoir les mêmes carrières que les hommes ou les garçons. Les garçons et hommes ont aussi des rôles culturellement définis qu'ils sont supposés jouer et qui ont un impact sur leurs rapports avec les femmes et filles.

Ce module est conçu pour donner aux élèves une idée sur la façon dont la culture pèse sur les rôles que les hommes et les femmes jouent dans la communauté. Le module vise également à informer les filles de leurs droits et des lois qui les protègent (ou dans certains cas ne les protègent pas). Enfin, les activités et discussions ont pour but d'encourager la sensibilisation de la communauté sur l'importance des droits des filles.

À l'attention du facilitateur :

Pour la **Séance 3**, si c'est possible, il est recommandé d'inviter quelqu'un qui maîtrise le problème des droits des filles et des femmes dans votre propre pays.

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
COMPRENDRE LES RÔLES DU GENRE

Durée : 1 heure

Objectifs

- Définir et comprendre le mot « genre »
- Identifier les rôles du genre dans votre communauté

Mots Clés

- **Division du travail :** La façon dont les tâches ou métiers sont souvent classifiés suivant qu'ils sont traditionnellement accomplis par des hommes ou des femmes
- **Genre :** Différence entre hommes et femmes basée sur les attentes, les responsabilités, et les rôles sociaux
- **Rôle du genre :** Une caractéristique, un emploi, un métier, une qualité attribuée à un homme ou une femme et qui est considéré comme étant « masculin » ou « féminin »
- **Sexe :** Condition biologique d'être mâle ou femelle

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Une bonne quantité de papier A4
- Espace mural pour afficher des papiers
- Bande adhésive ou autres adhésifs
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour prendre des notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- De quoi mettre les questions à la fin de la séance (boîte, panier, enveloppe, etc.)

Préparation

1. Écrire les mots pour l'Activité 1 sur des bouts de papier individuels.
2. Rassembler le matériel.
3. Réviser les activités et les questions à discuter.
5. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la fin de la séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)

2. Expliquer aux participants que la séance d'aujourd'hui va examiner les différents rôles que les hommes, femmes, filles et garçons jouent dans votre communauté. Vous discuterez aussi de la façon dont ces rôles sont attribués et quel est leur effet sur la vie des gens, sur leurs relations et sur leurs rôles dans la société.

Activité 1 : A qui est-ce, ce rôle?

Durée : 50 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

Avant le début des activités, afficher deux feuilles de papier flipchart avec les mots « hommes » marqués sur l'un et « femmes » marqués sur l'autre ou écrire ces mots au tableau. Préparer des bouts de papier comprenant chacun des mots marqués ci-dessous au numéro 3. Vous aurez aussi besoin d'un rouleau de bande adhésive pour réaliser l'activité.

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles s'il y en a parmi elles qui ont déjà entendu parler du mot « genre ». (*Réponses possibles* : c'est la classification des mots dans des langues comme le français et le portugais comme féminin ou masculin ; ce mot a quelque chose à voir avec les droits des femmes; le genre exprime la différence entre les hommes et les femmes.)

2. Dire aux filles que les mots « genre » et « sexe » sont souvent confondus mais qu'ils ne sont pas la même chose. Le sexe d'une fille est femelle, celui d'un garçon est mâle. Le genre cependant désigne les rôles, caractéristiques et métiers attribués aux hommes et aux femmes, aux filles et aux garçons. Inviter les filles à pratiquer une activité qui les aidera à reconnaître la différence entre « sexe » et « genre ».

3. *(Voici les rôles ou caractéristiques qui doivent être écrits chacun sur les bouts de papier, un par papier.)*

Prise de décisions	Grossesse	Respectueux
Religion	Protecteur	Honnête
Infirmière	Source de revenu familial	Sage
Décisions familiales	Tendre	Intelligent
Politique	Force physique	Servir les autres
Désir sexuel	Garder les enfants	Autorité religieuse

Sport	Cultiver la terre	Chef de village
Directeur d'école	Vantard	Laborieux
Conduire une voiture	Soigner les malades	Lessive
Docteur	Cuisiner	Puiser de l'eau
Enseignant	Agent de police	
Violence	Modeste	

À l'attention du facilitateur :

Vous pouvez enlever ou ajouter des rôles ou caractéristiques selon votre communauté. Vous pouvez aussi distribuer plus d'un mot par fille si le groupe est petit.

4. Expliquer aux filles qu'elles recevront des bouts de papier avec des mots marqués dessus et qu'après lecture des mots, elles devraient courir au tableau et coller leurs papiers sous les colonnes marquées « hommes » ou « femmes ». Leur dire de le faire très vite sans se parler entre elles. Distribuer les bouts de papier et demander aux filles de commencer.

5. Dès que les filles auront fini, lire les rôles ou caractéristiques un à un et demander aux participants pourquoi elles ont placé leurs morceaux de papier sous « hommes » ou « femmes ». Si certaines filles ont collé les mots entre les deux, leur demander pourquoi. Demander aux filles si elles acceptent la classification de chaque caractéristique. Changer l'emplacement des papiers dont les filles n'acceptent pas l'emplacement après discussion.

   Vous constaterez que la discussion pourrait mener aux débats suivant les diverses croyances des filles. Demander aux filles si elles trouvent une différence entre les métiers et les caractéristiques attribués aux hommes et aux femmes. **Demander aux filles pourquoi il y a une telle différence.** (*Réponses possibles* : c'est naturel ; la société pousse les hommes et les femmes à exercer certains métiers ou à jouer certains rôles et pas d'autres ; certains métiers sont ouverts uniquement aux hommes ou aux femmes.)

À l'attention du facilitateur :

Pour certains rôles, une fille pourrait essayer de placer son bout de papier sous « hommes » et « femmes » à la fois parce qu'elle croit que les deux pourraient exercer le métier. Dans ce cas, demander à la fille de penser aux réalités de leur communauté.

Demander aux filles qui exercent ledit métier réellement ? Est-ce qu'il y a une différence entre qui le fait réellement et qui est capable d'exercer le métier ? *(Ne pas oublier de différencier entre ce qui est physiquement ou biologiquement possible et ce qui est pratiqué.)*

6. Expliquer que le fait d'attribuer des métiers aux hommes ou aux femmes s'appelle **la division du travail** et demander aux filles pourquoi elles pensent que des hommes ou des femmes pourraient exercer certaines activités. Préciser que très peu de métiers ou rôles – comme porter une grossesse – dépendent des conditions biologiques. Les hommes et les femmes sont capables d'effectuer divers métiers, cependant la culture ou tradition a souvent de l'influence sur qui doit exercer quel métier ou jouer quel rôle dans la communauté.

7. Après que les filles se mettront d'accord sur l'emplacement des cartes, leur demander où elles doivent être placées **selon qui est biologiquement capable d'exercer le métier.** Déplacer les cartes : par exemple si les filles décident que la condition biologique n'est pas un facteur, placer la carte au milieu pour exprimer que les hommes comme les femmes sont capables d'exercer le métier. Après cet exercice, demander aux filles si des cartes ont changé de position ; si oui, qu'elles expliquent pourquoi.

8. Demander au groupe de réfléchir sur la relation entre les rôles du sexe et du genre en rapport avec chaque activité. Demander à quelqu'un de définir le mot « sexe ». La réponse doit être « mâle ou femelle ». Maintenant demander aux filles d'expliquer « rôles du genre ». Se référer à la discussion précédente si personne ne propose une définition. Pourquoi certaines caractéristiques ou certains métiers sont placés sous « hommes » ou « femmes » ? Préciser que la première fois que les cartes ont été placées, les filles ne pensaient probablement pas à la question de qui était biologiquement capable d'exercer le métier. . Elles ont plutôt placé les cartes suivant les rôles du genre ou suivant qui exerce le métier d'habitude. Demander aux filles si elles peuvent maintenant définir le mot « genre ». Expliquer que le genre se définit comme les rôles ou caractéristiques attribués aux hommes ou aux femmes conformément à ce qui est supposé être « masculin » ou « féminin ». Le genre est quelque chose qui évolue suivant l'époque et les attitudes populaires.

9. Les rôles du genre diffèrent parfois suivant les sociétés. C'est pourquoi un garçon ou une fille dans une culture donnée pourrait être appelé à exercer un rôle différent de celui d'une fille ou d'un garçon venant d'une autre culture. On commence à apprendre les rôles du genre dès la naissance ; par exemple, une fille pourrait apprendre dès le bas âge qu'elle doit s'occuper des tâches ménagères et de ses cadets, pendant que son frère s'occupe des travaux hors de la maison et est autorisé à passer plus de temps à jouer au football avec ses amis. Demander aux filles de citer d'autres exemples de comment et quand on apprend les différents rôles du genre.

10. Expliquer aux filles que c'est précisément parce que les rôles du genre sont inculqués ou appris, qu'ils peuvent changer avec le temps. Leur demander si elles connaissent un rôle de fille ou de garçon qui a changé avec le temps. Donner l'exemple qu'il y a 40 ans, il n'y avait pas de femmes ministres ou médecins en Afrique, mais qu'aujourd'hui il y a des femmes ministres, médecins et même une femme présidente !

11. En bref, les rôles du genre sont appris par les membres de famille, à l'école, par les médias ou les livres, et à travers les croyances et pratiques sociales. À la fin de la discussion, préciser que les filles et les garçons sont capables de faire les mêmes choses, y compris le sport, les mathématiques et aussi les travaux ménagers. Les rôles traditionnels du genre ne doivent pas empêcher la fille de s'instruire ou de poursuivre la carrière de son choix.

Activité 2 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les principaux thèmes. Donner des explications supplémentaires si nécessaire. Pour la prochaine séance, demander aux filles de penser à l'effet que les rôles du genre ont sur elles et sur les autres dans la communauté.



KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Des boursières au Mali s'entraident avec leurs études.

- Ces effets sont-ils bons ou mauvais ?
- Est-ce que les gens peuvent participer aux activités ou exercer des métiers qui ne sont pas traditionnellement faits par eux/elles ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Sinon, que doit-on faire pour changer cela ?
- Remercier les participants pour leur collaboration active.

2. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient écrire ces questions sans mettre leur nom sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.

3. Fixer l'heure et la date de la prochaine rencontre.

SÉANCE 2 :
L'IMPACT DES RÔLES DU GENRE

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre comment les rôles du genre influencent nos vies
- Définir les attentes de votre communauté vis-à-vis des filles et garçons
- Identifier des stratégies pour surmonter les barrières établies par les rôles du genre

Mots Clés

- **Discrimination :** Traitement injuste que subit une personne ou un groupe de personnes selon son appartenance ethnique, religieuse, sexuelle ou d'autres critères
- **Discrimination de genre :** Traitement injuste que subit une personne—homme ou femme—ou un groupe à cause de son genre (masculin ou féminin)

Matériel Recommandé

- Bloc-notes pour les participants (facultatif pour cette séance)
- Stylos ou crayons pour écrire
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les questions de discussion.
3. Préparer des réponses aux questions posées par les filles à la dernière séance.
4. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)
2. Lire à voix haute les questions écrites déposées par les filles à la dernière séance et donner des réponses. Demander aux filles si elles ont d'autres questions et y apporter des réponses précises.
3. Expliquer aux participants qu'aujourd'hui vous parlerez de comment le genre joue sur le comportement des gens et sur la façon dont ils traitent les autres. Vous verrez aussi comment le genre peut influencer le choix d'un métier.

Activité 1 : Scénarios du genre

Durée : 45 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Suivant le nombre de participants, les scénarios ci-dessous peuvent être présentés comme des sketchs ou alors lues et commentés en petits groupes.

Scénario 1 : Le gouvernement a annoncé qu'il mènerait une étude dans votre zone pour évaluer quels services ou infrastructures nécessitent une amélioration au niveau de votre communauté. Tout le monde a été convié à une réunion publique qui aura lieu avant midi. A cette heure, la plupart des enfants du village sont à l'école. La plupart des femmes sont à la maison en train de faire la cuisine et de garder les enfants. Une poignée de femmes seulement assiste à la réunion. Les femmes qui vont à la réunion restent au fond de la salle et ne parlent pas. Bien que les femmes se plaignent souvent qu'il n'y a qu'une seule pompe d'eau dans la localité, personne ne soulève ce problème à la réunion.

Questions à discuter :

- **Les femmes ont-elles été encouragées à être présentes à la réunion ?** Pourquoi, à votre avis, très peu de femmes étaient présentes à la réunion ? (*Réponses possibles :* Les femmes n'ont pas été encouragées à assister à la réunion parce qu'elle avait lieu quand les femmes sont occupées par leur travaux ménagers.)
- **Comment les rôles du genre ont-ils influencé la participation à la réunion ?** (*Réponses possibles :* Les femmes doivent préparer les repas et s'occuper des enfants, ce qui les a empêchées d'assister à la réunion ; les hommes sont en général plus impliqués dans la gestion de la société que les femmes.)
- **Comment l'absence des femmes de la réunion a-t-elle influencé les priorités qui seront établies par le gouvernement ?** (*Réponses possibles :* L'avis des femmes et leurs problèmes ne faisaient pas partie de la discussion, donc les plans de développement de la communauté ne tiennent pas compte de leurs besoins.)
- **Que devrait-on faire différemment pour garantir la participation des femmes ?** (*Solutions possibles :* La réunion aurait pu être programmée à une heure quand les femmes seraient disponibles ; les dirigeants de la réunion auraient pu demander l'avis des femmes ; les femmes devraient pouvoir s'exprimer pendant la réunion.)

Scénario 2 : Halima et son frère jumeau Ahmet sont tous les deux élèves à l'école primaire. Tous les matins, Halima se lève 30 minutes avant son frère pour puiser de l'eau. Pendant la pause de midi, Halima aide sa mère à préparer le repas tandis que son frère fait la sieste. Après la journée de classe, Ahmet joue au ballon avec ses amis pendant que Halima aide sa mère à préparer le dîner ou alors s'occuper de ses sœurs et frères cadets. Dans la soirée, Ahmet révise ses leçons tandis que Halima est très fatiguée et va se coucher directement après le repas.

Questions de discussion :

- **Quelles sont les similarités et les différences entre Ahmet et Halima ?** (*Réponses possibles* : Ahmet et Halima vont tous les deux à l'école. Cependant, Halima fait beaucoup plus de travaux qu'Ahmet : elle se lève plus tôt qu'Ahmet pour puiser de l'eau, rentre à la maison pour préparer le repas et se couche plus tôt qu'Ahmet à cause de l'épuisement.)
- **Comment est-ce que les rôles du genre jouent sur les vies d'Ahmet et de Halima ?** (*Réponses possibles* : Les rôles traditionnels du genre font en sorte que Halima est chargée de plusieurs travaux différents qui prennent du temps sur ses études. Ses responsabilités la fatiguent trop pour pouvoir étudier.)
- **Comment est-ce que l'emploi du temps inégal des jumeaux concerne-t-il leur réussite scolaire ?** (*Réponse possible* : Puisque Halima est trop souvent épuisée pour étudier, elle a moins de chances qu'Ahmet de réussir à l'école.)
- **Que peut-on faire pour que Halima puisse elle aussi avoir du temps pour étudier ?** (*Réponse possible* : Ahmet et Halima pourraient se partager les travaux de la maison de sorte que personne ne soit obligée de tout faire.)

Scénario 3 : Zuri est le troisième enfant parmi quatre dans sa famille. Elle est bonne élève et aimerait suivre ses études. Zuri a eu ses premières menstruations tout récemment et de plus en plus sa mère lui interdit de sortir de la maison ; sa mère lui a dit qu'elle va peut-être retirer Zuri de l'école. Sa mère parle de plus en plus de l'oncle d'un voisin, un vieillard qui a deux femmes déjà et qui vient de s'installer au village. Zuri a vu l'oncle du voisin rencontrer son père et elle pense qu'elle sera forcée de se marier bientôt avec lui et elle ne sait pas quoi faire. Zuri est allée voir sa tante qui lui a dit de ne pas s'inquiéter, que tout irait bien.

- **Décrire le problème de Zuri. Comment est-ce que les rôles du genre influencent-ils sa situation?** (*Réponses possibles* : Selon les rôles traditionnels du genre, Zuri doit épouser l'homme que ses parents choisissent, quand ils le veulent, même si cela veut dire qu'elle doit quitter l'école et peut-être avoir une grossesse précoce –mettant ainsi en danger sa santé ; elle doit obéir aussi aux désirs de son mari.)
- **Décrire les autres rôles du genre qui soutiennent ce type de situation.** (*Réponses possibles* : Les hommes qui ont les moyens peuvent avoir plus d'une femme ; les hommes âgés peuvent choisir leurs propres femmes ; les filles doivent se marier jeunes et épouser l'homme que leurs parents choisissent ; les filles ne doivent pas poursuivre leurs études ni avoir une carrière professionnelle ; les frères de Zuri ne sont pas obligés de se marier dès leur puberté ; les filles qui se marient sont obligées de quitter l'école.)
- **Quels conseils donneriez-vous à Zuri ?** (*Réponses possibles* : Elle pourrait se confier à quelqu'un d'autre dans sa famille qui pourrait intervenir en sa faveur ; si ça ne marche pas, elle pourrait se confier à un enseignant digne de confiance, au directeur de l'école, à une autorité du village ou à une autorité religieuse ou encore à un assistant social.)



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Des boursières répondent à une question en classe en Djibouti.

Étapes de Facilitation :

1. Après que les filles auront présenté les sketchs devant tous les participants ou en auront discuté en petits groupes, leur demander si elles ont déjà entendu parler du mot « discrimination ». Leur expliquer que le mot veut dire « traitement injuste d'une personne ou d'un groupe de personnes ».

2. La discrimination peut être basée sur plusieurs facteurs comme l'ethnicité et la religion ; elle peut être aussi basée sur le sexe. Dans beaucoup de régions du monde, les filles et les femmes sont souvent victimes de discriminations à cause de leur sexe. Elles ne jouissent pas des mêmes droits que les hommes comme le droit au divorce, à l'héritage ou le droit de commencer une entreprise.

3. **Les discriminations de genre** ont plusieurs conséquences négatives, comme le manque de pouvoir décisionnaire. Une autre conséquence est le manque d'accès aux ressources telles que l'éducation, les terres, les droits, les crédits ou l'emploi. Par exemple, à cause de la discrimination basée sur le genre, Halima n'a pas les mêmes opportunités que son frère de réviser ses leçons à la maison ; au contraire elle doit aider avec les travaux ménagers. Comme conséquence de la discrimination en scénario 3, Zuri n'a pas le pouvoir de décider elle-même de ce qui est bien pour elle.

4. Demander aux filles de donner d'autres exemples de la façon dont les discriminations de genre limitent l'accès aux opportunités pour les filles et les femmes. (*Réponses possibles* : Les familles envoient les garçons et non les filles à l'école ; les filles n'ont pas le droit d'hériter des terres ou des biens ; souvent les femmes ne peuvent pas participer aux projets de développement de la communauté.)

Activité 2 : Ce qu'on attend des filles

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de facilitation

1. Demander aux filles de citer les comportements ou qualités qu'on attend d'elles dans leur communauté, leur culture, ou leur religion. Par exemple, les tâches que les filles devraient faire pour leurs familles, comment elles devraient se comporter, quels habits elles devraient porter, ou pendant combien d'années elles devraient aller à l'école.

2. Ecrire une liste au tableau. Utiliser les questions ci-dessous pour mener la discussion :

   - Qui décide ce que les filles devraient faire ou comment elles devraient se comporter ?
   - Est-ce que les attentes par rapport aux filles ont changé ? (par exemple, entre leur génération et celle de leurs grands-mères)
   - Que pensent les filles des comportements ou qualités qu'on attend d'elles ? Parmi ces attentes, y en a-t-il qui sont positives et d'autres qui sont négatives ? Acceptent-elles toutes ces attentes ? Y a-t-il des attentes qu'elles n'acceptent pas ? Pourquoi ? Pourquoi pas ? Est-ce facile ou difficile de se montrer à la hauteur de ces attentes ?
   - Si une fille n'est pas à la hauteur de ces attentes, que se passe-t-il ? Les filles connaissent-elles une personne qui ne s'est pas comporté de la manière traditionnelle? (Par exemple, une femme qui a refusé de se marier lorsqu'elle était jeune, ou alors une femme qui est devenue médecin même si d'habitude les femmes deviennent sages-femmes.)
   - Est-ce que ces attentes sont contradictoires ? (Par exemple, dans certaines cultures, les hommes préfèrent les femmes qui s'habillent et qui se comportent de façon « sexy », et pourtant ils insistent pour que les femmes et filles dans leurs familles s'habillent et se comportent de façon pudique.)

3. Expliquer aux filles qu'il s'agit de réfléchir et d'essayer de trouver d'où viennent ces attentes et leurs effets (positifs ou négatifs) sur les hommes et les femmes. Rappeler aux filles que faire ce que la société attend d'elles ne doit pas mettre leur santé ou leur bien-être en danger. Cependant, il faut reconnaître qu'il est très difficile de renier les comportements et les normes qu'on attend d'elles sur le plan culturel lorsqu'il s'agit des rôles du genre.

4. Qu'est ce qu'on peut faire pour combattre la discrimination que subissent Halima, Zuri et d'autres filles et femmes ? (*Réponses possibles* : Les femmes pourraient créer une association locale pour défendre les droits des femmes; on pourrait sensibiliser les garçons pour qu'ils comprennent l'importance d'aider leurs sœurs à faire les travaux ménagers; on pourrait sensibiliser les parents pour qu'ils comprennent que les filles ont non seulement le droit de rester à l'école mais aussi de décider quand et avec qui elles vont se marier; les enseignants pourraient parler aux parents pour qu'ils allègent les travaux ménagers des filles afin qu'elles puissent faire leurs devoirs.)



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Deux boursières à Tuvwananyi, en Zambie

- Y a-t-il des personnes dans votre communauté qui luttent pour améliorer la situation des femmes et des filles ? Que font ces personnes ? Selon vous, quel est l'effet produit par leur travail ?
- Comment pourriez-vous les aider à améliorer la situation des femmes et des filles ?

Activité 3 : Un monde parfait

Durée : 35 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
S'il n'y a pas assez de temps, cette activité peut être réalisée pendant une troisième séance.

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les filles en groupes.
2. Demander à chaque groupe de décrire un monde idéal pour les filles et les femmes aussi bien que pour les garçons et les hommes. Les encourager à faire un dessin, écrire un poème ou créer un sketch pour exprimer leurs idées.
3. Faire en sorte que chaque groupe présente sa version du monde idéal au reste du groupe. Demander à chaque groupe comment les rôles de l'homme et de la femme pourraient être différents dans un monde parfait.

Activité 4 : Questions et conclusion



Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les principaux thèmes de la discussion. Faire un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient alors écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte, panier ou autre récipient en sortant.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine réunion.

SÉANCE 3 :
LES DROITS DES FILLES ET DES FEMMES

Durée : 1 heure

Objectifs

- Identifier les lois locales, nationales et internationales qui garantissent les droits des filles et des femmes
- Identifier comment on pourrait mieux protéger les droits des filles et des femmes

Mots Clés

- **Châtiment corporel :** Douleur physique infligée à une personne punie parce qu'elle a fait une chose interdite par une loi ou une règle
- **Convention :** Un accord entre les états pour résoudre les problèmes qui les concernent
- **Droit :** Liberté, prérogative, pouvoir que chaque individu possède par naissance et par nature
- **Droits de l'homme :** Les droits (comme le droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de la personne) qui appartiennent à toute personne, quels que soient sa nationalité, son sexe, son origine ethnique ou nationale, sa race, sa religion, sa langue, ou d'autres critères
- **Droits légaux :** Libertés, prérogatives, pouvoirs acquis en conformité avec un texte juridique précisément établi
- **Exécution (droit) :** Mise en application d'une règle ou d'une loi
- **Loi :** Convention observée dans la vie en société, dans un jeu, dans une matière ; règle établie par l'autorité de l'État définissant les droits et les devoirs de chaque citoyen ; contrainte extérieure à l'individu qui l'oblige à se soumettre et qui provient d'autres individus ou de forces extérieures à l'homme.

Matériel Recommandé

- **Document 3 : Conventions internationales des droits**
- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour prendre des notes
- Bouts de papiers pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Inviter quelqu'un qui connaît bien le sujet des droits des femmes dans votre pays ou votre communauté à venir parler aux filles. (Par exemple, vous pourriez demander à un avocat ou quelqu'un qui travaille dans une organisation luttant pour les droits des femmes.)
2. Essayer de vérifier si votre pays a signé la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination contre les femmes (CEDCF).
3. Si possible, faire une photocopie du **Document 3 : Conventions internationales des droits** pour chaque fille.
4. Rassembler le matériel.
5. Réviser les activités et les questions à discuter.
6. Préparer des réponses aux questions écrites déposées à la fin de la dernière séance.
7. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)



ALEXI ZEKAS/AED

Une boursière au Rwanda lève la main pour répondre à une question en classe.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)
2. Lire à voix haute les questions que les filles ont déposées lors de la dernière séance et répondre à leurs questions. Demander aux filles si elles ont d'autres questions et répondre de façon précise.
3. Expliquer aux participants qu'aujourd'hui vous parlerez des différentes lois qui protègent les droits des filles, des femmes et des enfants. Leur dire qu'il est important que les filles connaissent ces droits pour qu'elles puissent insister qu'on les respecte.

Activité 1 : Les lois qui protègent les femmes, les filles et les enfants

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles que, de plus en plus, les conventions et les lois internationales sont utilisées pour combattre la discrimination et pour s'assurer que les femmes, les filles et tous les enfants ont les mêmes droits que les hommes et les garçons en ce qui concerne l'éducation, la santé, le mariage, le divorce et l'héritage.

2. À travers le monde 185 pays ont signé la **Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination contre les femmes (CEDCF)** des Nations Unies. La CEDCF explique en détail **tous les droits qui reviennent aux femmes à travers le monde entier.**

3. Un deuxième document s'appelle la **Convention des droits de l'enfant.** Cet accord, que presque tous les pays africains ont signé, définit **les droits des enfants** tels que le droit de participer pleinement dans la société et le droit d'être protégé des mauvais traitements et de l'exploitation. La convention établit aussi des normes pour l'éducation, les soins de santé et d'autres conditions de vie des enfants. Les pays qui ont signé la convention ont accepté de travailler pour que ces normes soient appliquées.

4. Un autre document, la **Charte africaine sur les droits et le bien-être de l'enfant,** affirme l'engagement des pays qui appartiennent à l'Union africaine en faveur de l'enfant. En signant l'accord, qui est entré en vigueur en 1999, les pays font la promesse d'adopter la législation ou de prendre toute autre mesure nécessaire pour atteindre les buts de la charte, y compris une éducation de base gratuite, avec une attention spéciale pour l'éducation des filles. **Par ailleurs, la charte s'oppose à toute « coutume, tradition, pratique culturelle ou religieuse contraire aux droits, aux devoirs et aux obligations » du document.**

5. Demander à une volontaire de lire le résumé des droits de la CEDCF et de la Convention sur les droits de l'enfant, qui se trouve dans le **Document 3 : Conventions internationales des droits.** Utiliser les questions suivantes pour mener une discussion :

   - Quelles parties des documents trouvent-elles les plus intéressantes ou importantes ?
   - Comment les documents ont-ils touché (ou pas) la vie des femmes et des filles de votre communauté ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

   Expliquer aux filles que chaque pays promulgue ses propres lois et que tous ces droits garantis par les conventions internationales pourraient être absentes de la loi nationale ou pourraient être non appliqués.

À l'attention du facilitateur :

Il serait peut-être utile de réfléchir sur ces questions en avance et les fournir à l'animateur avant la séance pour lui donner le temps de préparer ses réponses.

Activité 2 : Connaître vos droits

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de réfléchir à propos de leurs droits dans leur propre pays. Connaissent-elles leurs droits ?

2. Inviter les filles à faire une liste de tous les droits qu'elles aimeraient connaître. Ensuite, laisser du temps à la personne invitée à parler des droits des femmes pour répondre aux questions des filles.

3. Quelques sujets importants à discuter à propos des lois sont :

   - Quels documents sont nécessaires pour qu'un enfant puisse aller à l'école ?

- Est-ce qu'il est obligatoire d'aller à l'école ? À quel âge est-ce qu'on doit aller à l'école normalement ? Pendant combien d'années est-ce qu'un enfant devrait aller à l'école ?
- Quel est l'âge légal pour le mariage des filles et des garçons ?
- Quels sont les droits de la femme une fois qu'elle est mariée ?
- Quels sont les droits des femmes en cas de divorce ? (Il peut y avoir une différence en fonction de quel époux demande le divorce.)
- Quels sont les droits à propos des biens (comme l'immobilier, les terrains, etc.) dans la communauté ou le pays ?
- Qu'est ce qui est nécessaire pour voter ? Qui a le droit de voter ?
- Quels sont les droits des femmes en ce qui concerne l'héritage des biens et des terres ?
- Quels sont les services que le gouvernement doit rendre à ses citoyens ?
- Le châtiment corporel est-il légal à l'école ?
- Quelles sont les lois concernant le viol et la violence sexuelle ?

Maintenant, discuter si oui ou non, ces droits légaux sont appliqués dans la communauté. S'ils sont appliqués, demander qui veille à leur application. Demander ce qui arrive si quelque chose est illégal mais continue à être pratiqué et accepté. (*Réponses possibles* : des époux qui se bagarrent ; le châtiment corporel à l'école ; les parents qui maltraitent leurs enfants ; des filles qu'on fait sortir de l'école, etc.) Inviter les filles à réfléchir sur les façons d'aborder le sujet de l'application des lois. Demander aux filles si quelque chose est faite dans leur communauté pour appliquer les lois existantes ou pour promulguer de nouvelles lois.

4. À la fin de la séance, discuter les services ou les organisations où les filles et les femmes peuvent se renseigner sur leurs droits, et où elles peuvent allez demander de l'aide, des conseils, ou des services légaux. Si possible, visiter une organisation qui lutte pour les droits des femmes ou alors un bureau local du gouvernement (l'assistance sociale, par exemple) pour faire connaître les services qui sont disponibles.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les thèmes principaux de la discussion. Faire un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient alors écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte, panier ou autre récipient en sortant.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine réunion.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Fêter la Journée internationale de la femme le 8 mars. Organiser une conférence, un séminaire ou un autre événement pour attirer l'attention sur les droits des filles et des femmes.
- Visiter une organisation qui lutte pour les droits, la santé, ou l'autonomie économique des femmes ou encore un autre sujet qui concerne les femmes.
- Inviter les filles à préparer une animation ou un sketch de théâtre sur les droits des filles (et/ou des enfants) et le faire jouer à l'école ou devant la communauté. Encourager un dialogue sur le thème dans la communauté et éventuellement de l'action à ce sujet.
- Choisir un sujet précis à propos des droits des filles – comme le mariage précoce – et mener une action à ce sujet dans la communauté.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 3 : L'IMPORTANCE DE L'ÉDUCATION ET DE L'AUTONOMISATION DES FILLES



Séance 1 : Pourquoi est-il important de scolariser les filles ? 1
Séance 2 : Avoir l'estime pour soi et se fixer des objectifs..... 9
Séance 3 : Jeu de rôle 20
Séance 4 : Agir dans la communauté 23

KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

Le droit à l'éducation a été établi formellement pour la première fois dans la Déclaration universelle des droits de l'homme en 1948. Depuis cette période, le droit des garçons et des filles à recevoir une éducation de qualité a été mis en valeur dans plusieurs documents, y compris dans la Convention des droits de l'enfant de 1989. Tout récemment, les Nations Unies ont fait de l'éducation des filles un objectif du Millénaire pour le Développement, en souhaitant que l'éducation universelle au niveau du primaire pour les filles et les garçons se réalise d'ici 2015.

Les dirigeants africains ont insisté sur l'importance de cet objectif au Forum mondial de l'éducation à Dakar, Sénégal en avril 2000. À la conférence, les participants ont adopté un plan qui comprend l'objectif 5: « Éliminer les disparités entre les sexes dans l'enseignement primaire et secondaire d'ici 2005 et instaurer l'égalité dans ce domaine en 2015 en veillant notamment à assurer aux filles un accès équitable et sans restriction à une éducation de base de qualité avec les mêmes chances de réussite. » Après le forum, treize agences, y compris la Banque Mondiale, l'UNICEF, et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ont formé l'Initiative des Nations Unies pour l'éducation des filles pour atteindre cet objectif.

Pourquoi est-il important d'éduquer les filles ? Est-il important qu'une fille fréquente l'école ou pas ? Que peut-on faire pour augmenter le nombre de filles qui s'inscrivent à l'école et y restent ? Les séances suivantes ont pour but d'aider les mentors, les filles et les communautés à répondre à ces questions importantes.

« …Il n y a pas d'outil de développement plus efficace que l'éducation. »

–Kofi Annan, ancien Secrétaire Général des Nations Unies

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE SCOLARISER LES FILLES ?

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre pourquoi la scolarisation des filles est importante
- Identifier les obstacles à la scolarisation des filles
- Identifier des stratégies qui peuvent augmenter le nombre de filles scolarisées et les encourager à rester à l'école pour poursuivre leurs études

Matériel Recommandé

- Tableau et craie
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour prendre des notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- **Document 4 : Deux lettres, deux vies**
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Revoir les statistiques à propos de l'éducation dans votre pays. (Voir l'**Annexe 1** pour la liste de sites Internet qui donnent des informations spécifiques sur chaque pays.)
2. (Facultatif) Faire une photocopie pour chaque fille du **Document 4 : Deux lettres, deux vies**.
3. Rassembler le matériel.
4. Faire une révision des activités à mener et les questions à discuter.
5. Préparer les réponses aux questions déposées lors de la dernière séance.
6. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir l'**Annexe 2** pour des idées.)
2. Lire à voix haute les questions que les filles ont écrites lors de la dernière séance et donner des réponses à ces questions. Demander aux filles si elles ont encore des questions à poser et répondre à leurs questions.
3. Commencer la séance en écrivant les statistiques ci-dessous au tableau ou en les lisant à voix haute. Essayer de citer les statistiques concernant votre pays ou votre région que vous avez pu trouvées.
   - A peine un sixième de la population mondiale des enfants âgés de moins de 15 ans vivent en Afrique sub-saharienne, mais la moitié des enfants déscolarisés à travers le monde se trouvent en cette partie du monde.[1]
   - Parmi toutes les régions du monde, c'est en Afrique sub-saharienne qu'on trouve le plus d'enfants qui ne vont pas à l'école primaire ; en effet, seulement 70% des enfants vont à l'école dans cette région.[2]
   - En 2005, 45% des enfants déscolarisés à travers le monde vivaient en Afrique sub-saharienne (avec près de 33 millions d'enfants déscolarisés dans le primaire seulement), et parmi ces enfants 54% étaient des filles.[3]
   - L'écart entre le taux d'inscription pour les garçons et celui des filles (moins élevé) a été réduit (surtout au niveau primaire), mais cet écart existe toujours. Seulement deux pays en Afrique sub-saharienne ont atteint la parité dans l'inscription des garçons et filles à l'école : l'Ile Maurice et les Seychelles.[4]
   - L'alphabétisation est un droit essentiel, mais souvent ce droit n'est pas respecté en Afrique sub-saharienne, où, en effet, 150 millions d'adultes ne savaient pas lire ou écrire (en 2004) ; parmi ces adultes 62% étaient des femmes.[5]
4. Demander aux filles ce qu'elles ressentent quand elles entendent ces statistiques.
5. Expliquer que les prochaines activités ont pour objectif de faire réfléchir sur l'importance de la scolarisation des filles et sur les mesures que les filles peuvent prendre pour encourager les autres à s'inscrire à l'école et à poursuivre leurs études.

1. Sharon LaFraniere, "Crowds of Pupils but Little Else in African Schools," The New York Times, le 30 décembre, 2006.
2. UNESCO, "Education for All by 2015: Will We Make it?: 2008 EFA Global Monitoring Report, Regional Overview: Sub-Saharan Africa," http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001572/157229E.pdf (accédé le 24 mars 2008).
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.



AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Des boursières dans une école primaire au Congo

Activité 1 : « Eduquer une fille… »

Durée : 30 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Lorsqu'on voit le nombre élevé de filles qui ne vont pas à l'école, on pourrait penser que l'éducation n'est pas très importante. Mais un proverbe populaire explique l'importance de la scolarisation des filles:

« Envoyer une fille à l'école, c'est éduquer toute une famille. »

Discuter le sens de cette phrase avec les filles. Les inviter à dire pourquoi c'est bien d'être instruite ; leur demander aussi si l'éducation a des inconvénients, et si oui, quels sont ces inconvénients ?

2. Après que les filles auront partagé leurs idées, leur dire que plusieurs études ont prouvé l'importance de la scolarisation des filles. Lire chacune des phrases ci-dessous à voix haute. Ensuite demander aux filles pourquoi la scolarisation des filles entraîne les effets positifs spécifiques cités ci-dessous :

- Quand les filles sont scolarisées, elles ont plus de chances d'être en bonne santé parce qu'elles apprennent comment prévenir les maladies et prendre soin de leur santé. (*Réponses possibles :* Les filles instruites savent l'importance de protéger leur santé à travers une bonne hygiène ; plus tard dans la vie, elles sont plus aptes à utiliser le planning familial et à assister aux consultations pré- et post-natales.)[6]

6. FNUAP "Empowering Women Through Education," (renforcer les capacités des femmes par le biais de l'éducation) http://www.unfpa.org/gender/empowerment2.htm (accédé le 9 mars, 2008).

- Plus tard dans leurs vies, les filles scolarisées fondent des foyers où les membres de la famille jouissent d'un meilleur niveau de santé que les foyers fondés par des filles non scolarisées. (*Réponses possibles :* Les filles instruites savent comment protéger la santé de leurs enfants à travers une bonne hygiène, les soins pré- et post-nataux, la vaccination de leurs enfants, l'utilisation régulière des moustiquaires imprégnées, etc. ; les filles scolarisés peuvent obtenir de meilleurs emplois et donc trouver les moyens pour acheter des médicaments et des soins.)[7]

- Quand les filles sont scolarisées, elles ont tendance à se marier et à avoir des enfants plus tard dans la vie, ce qui entraîne moins de complications pour leur santé pendant et après la grossesse (et moins de risques de décéder au cours de l'accouchement). (*Réponses possibles :* Les filles scolarisées veulent continuer leurs études et peut-être même obtenir un travail ; elles connaissent les conséquences négatives du mariage et des accouchements précoces ; elles respectent le calendrier des consultations pré- et post-natales.)[8]

- Les filles instruites sont plus aptes à prendre des mesures pour éviter d'être contaminées par le VIH/SIDA. (*Réponses possibles :* Les femmes et filles scolarisées savent comment se protéger contre le VIH/SIDA ; elles ont une bonne estime pour elles-mêmes donc elles évitent les relations violentes ou des comportements à risque qui peuvent les exposer au VIH/SIDA.)[9]

- Les femmes instruites jouent un rôle plus important dans la prise des décisions au sein de leurs familles et au niveau de la communauté. (*Réponses possibles :* Les femmes instruites se défendent plus facilement et exigent plus de respect dans la famille et la communauté ; elles ont accès au travail plus rémunérateur donc elles jouissent de plus d'indépendance financière.)[10]

- Les mères instruites sont plus susceptibles d'envoyer leurs enfants à l'école. (*Réponses possibles :* Les femmes qui ont fréquenté l'école connaissent la valeur de l'éducation grâce à leur expérience, donc elles veulent que leurs enfants bénéficient des mêmes avantages ; d'ailleurs ces femmes peuvent avoir un travail mieux payé qui leur permettra de payer l'éducation de leurs enfants.)[11]

- Les pays dans lesquels il y a plus d'égalité entre les hommes et les femmes jouissent d'une meilleure productivité économique que les pays dans lesquels cette égalité n'existe pas. (*Réponses possibles :* Lorsque les familles sont moins nombreuses, en bonne santé et plus éduquées, elles peuvent travailler et gagner plus; elles contribuent ainsi au développement et au bien-être de tout le pays.)[12]

7. Ibid.
8. Ibid.
9. UNFPA, "The Education Factor," http://www.unfpa.org/gender/empowerment2.htm (accédé le 9 mars, 2008).
10. UNICEF, "The State of the World's Children 2007," http://www.unicef.org/sowc07/docs/sowc07.pdf (accédé le 24 mars, 2008).
11. Ibid.
12. Teresa Hartnett and Ward Heneveld, "Measuring the Gap: Female Education in Sub-Saharan Africa," Findings, Africa Region, No. 6, Novembre 1993, http://www.worldbank.org/afr/findings/english/find06.htm (accédé le 24 mars 2008).



TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

Les élèves apprennent et s'amusent dans un camp de mentoring organisé par Life Centre en Afrique du Sud.

Activité 2 : Surmonter les obstacles à l'éducation des filles

Durée : 45 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Si les participants sont nombreux, répartir les filles en petits groupes afin que les élèves puissent discuter des questions ci-dessous. Demander à quelqu'un dans chaque groupe de prendre des notes sur la discussion du groupe et ensuite de présenter les réponses du groupe.

2. Faciliter la discussion en utilisant les questions suivantes :

a) Quels sont les obstacles qui empêchent les filles d'aller à l'école dans votre communauté ? Les exemples qui pourraient concerner votre communauté sont, entre autres :

- Les gens pensent que les filles ne sont pas aussi intelligentes que les garçons.
- On pense que les filles devraient rester à la maison pour s'occuper de leurs petits frères et sœurs.
- Comme les filles doivent faire la plupart des tâches ménagères, souvent elles ne vont pas à l'école ; si elles sont inscrites à l'école, elles n'ont pas de temps pour faire leurs devoirs chaque soir.
- Les filles sont mariées quand elles sont encore très jeunes et ne peuvent pas continuer leurs études.
- On trouve qu'envoyer une fille à l'école, c'est perdre son argent parce que les filles vont se marier et quitter la famille de toute façon.
- Les familles n'ont pas d'argent pour envoyer les filles à l'école.
- On croit que les filles ne sont pas en sécurité à l'école.

b) Est-ce que la religion, les traditions, la politique ou d'autres facteurs jouent un rôle dans le fait que les filles sont souvent empêchées de poursuivre leurs études ? Si oui, quel est le rôle de ces facteurs ? Est-ce que ces facteurs jouent le même rôle dans le cas des garçons ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Est-ce que dans votre communauté on encourage les gens à envoyer les filles à l'école ?

c) Quelles sont les stratégies qu'on peut utiliser pour surmonter les obstacles à l'éducation des filles ? Voici quelques exemples d'actions qu'on pourrait mener :

- Les filles pourraient former des groupes d'études pour qu'elles puissent s'entraider dans leurs études. (Un enseignant pourrait les aider.)
- Les filles plus âgées pourraient visiter une école primaire et les filles des écoles primaires pourraient visiter un collège ou un lycée. (Dans une école au Sénégal, par exemple, un groupe de lycéennes a même « adopté » des filles à l'école primaire. Ces filles plus âgées aidaient les plus jeunes à faire leurs devoirs et vérifiaient que les petites avaient des fournitures scolaires.)
- Les communautés pourraient créer des « tontines » ou des systèmes de cotisations ou de micro crédits pour payer les frais scolaires des filles.
- Les parents pourraient collaborer avec les écoles et les structures communautaires pour renforcer la sécurité à l'école, de même que sur le chemin pour aller et rentrer de l'école.
- On pourrait encourager les parents à ne pas surcharger les filles de tâches ménagères et à répartir ces tâches équitablement entre garçons et filles.

d) Quelles activités peut-on mener dans votre communauté pour informer et sensibiliser les gens sur l'importance de scolariser les filles ? (Ne pas oublier de considérer les actions individuelles et les actions communautaires.) Par exemple :

- Les enseignants et les mentors pourraient rendre visite aux familles et leur expliquer les avantages de scolariser les enfants, les filles aussi bien que les garçons. Ils pourraient parler avec les personnes âgées et respectées dans la communauté et les encourager à soutenir la scolarisation des filles.
- Les étudiants et les enseignants pourraient faire des sensibilisations pour les parents ou les associations communautaires pour expliquer l'importance de scolariser les filles.
- Les étudiants, les leaders du village (hommes et femmes) et les enseignants pourraient discuter de l'importance pour une fille de poursuivre ses études avant de se marier.
- Les enseignants ou les écoles pourraient organiser un concours parmi les élèves pour le meilleur exposé écrit au sujet de l'importance de scolariser la jeune fille et les divers moyens d'augmenter le nombre de filles qui vont à l'école.
- Les étudiants pourraient organiser des discussions ou faire des sketchs de théâtre au sujet de la nécessité d'envoyer les filles à l'école.
- Les filles pourraient écrire des lettres aux journaux ou stations de radio locales afin de sensibiliser les gens à propos de l'importance de la scolarisation des filles.
- On pourrait fêter la semaine « Education pour tous » qui est sponsorisée par l'UNESCO. (Pour plus d'informations, visiter son site Internet www.unesco.org)

Se rappeler que : Chaque enfant a le droit d'aller à l'école.

Activité 3 : Deux lettres, deux vies

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Si possible, distribuer une photocopie du **Document 4 : Deux lettres, deux vies** à chaque fille. Sinon, demander à une des filles de lire les lettres à voix haute.

2. Poser les questions suivantes (et les réponses possibles) pour mener une discussion :

a) **Quelle relation existe-t-il entre Mariama et Haby ? Comment se sont-elles connues ? Où vivent-elles maintenant ?** (*Réponses :* Mariama et Haby sont des amies depuis l'école primaire. Haby habite dans un village rural alors que Mariama habite en ville.)

b) **Quelles sont les différences entre les vies de Haby et de Mariama ? Est-ce qu'il y des points communs dans leurs vies ? Décrivez la situation de famille de chacune des femmes.** (*Réponses possibles :* Le mari de Haby travaille à l'étranger alors que le mari de Mariama habite et travaille avec elle dans la même ville. Le mari de Haby est en train de chercher une deuxième femme. Haby a quatre enfants et Mariama n'en a que deux. Haby n'a pas les moyens de payer les soins médicaux pour sa fille, alors que Mariama a pu emmener son enfant chez le docteur et envoyer de l'argent à Haby. Haby ne travaille pas en dehors de sa maison alors que Mariama est assistante comptable. Mariama est plus éduquée que Haby.)

c) **Comment pourriez-vous décrire le ton de chaque lettre ? Expliquez votre réponse.** (*Réponses possibles :* Haby semble inquiète parce qu'elle n'a pas les moyens d'emmener son enfant chez le médecin. Elle s'excuse aussi pour sa mauvaise écriture et grammaire. On dirait qu'elle est un peu gênée. Mariama semble très heureuse grâce à son travail et aux choses que fait sa famille, à savoir, le travail de son mari, les réalisations de son fils et l'arrangement qu'elle a fait avec la voisine pour garder ses enfants. Sa lettre a un ton enthousiaste et positif.)

d) **Comment l'éducation a-t-elle influencé la vie de Mariama ? Celle de Haby ? La vie de leurs maris et de leurs enfants ?** (*Réponses possibles :* Mariama a continué d'aller à l'école quand Haby n'y allait plus. Mariama a aussi étudié les maths et a utilisé son éducation pour obtenir du travail. Elle est donc capable de s'occuper de la santé de ses enfants avec l'argent qu'elle gagne grâce à son éducation. Le mari de Mariama semble instruit aussi et gère sa propre affaire alors que Haby ne peut pas travailler et son mari doit quitter le pays pour trouver du travail. Les enfants de Mariama sont tous à l'école, tandis que Haby va peut-être devoir retirer sa fille de l'école.)

e) **Est-ce que dans votre communauté on rencontre des situations qui ressemblent à celles de l'une des femmes ? Pourquoi ou pourquoi pas ?**

f) **Quels sont les avantages et les inconvénients de la vie de Mariama ? De la vie de Haby ?** (*Réponses possibles :* Mariama peut travailler pour obtenir son propre argent et avoir les moyens d'emmener son enfant chez le médecin. Haby ne peut pas s'occuper de ses propres enfants.)

g) **Si vous étiez Haby ou Mariama, comment vous vous sentiriez ?** (*Réponses possibles :* Haby pourrait se sentir gênée parce qu'elle doit demander de l'argent à son amie. Elle pourrait également se sentir triste et frustrée de ne pas avoir les mêmes possibilités que Mariama ni les moyens de

s'occuper de la santé de ses enfants. Elle pourrait également se sentir vexée. De l'autre côté, Mariama pourrait se sentir heureuse avec sa famille parce qu'elle a un travail qui lui permet de s'en occuper. Elle pourrait également se sentir triste de voir que son amie n'a pas les mêmes avantages qu'elle.)

h) **Y a-t-il des conseils que vous pourriez donner à Mariama ou à Haby ?** (*Réponses possibles :* Haby pourrait essayer de continuer ses études en suivant les cours du soir (pour adultes). Elle pourrait également commencer à faire du commerce ou apprendre un métier afin de pouvoir gagner ses propres revenus. Elle pourrait essayer d'obtenir un petit prêt d'argent qui l'aiderait à lancer son petit commerce. Mariama pourrait aider son amie dans ses efforts.)

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient alors écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte, panier ou autre récipient en sortant.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.



Des boursières sénégalaises se concentrent sur leurs leçons.

MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

SÉANCE 2 :
AVOIR L'ESTIME POUR SOI ET SE FIXER DES OBJECTIFS

Durée : 1 heure

Objectifs

- Définir ce que signifie avoir de l'estime pour soi
- Identifier ses propres qualités positives
- Savoir comment améliorer son estime pour soi et comment aider les autres à le faire
- Définir les mots « but » et « objectif » et identifier les caractéristiques d'un bon objectif
- Identifier les principales étapes à suivre pour réaliser un objectif

Mots Clés

- **But/Objectif :** Quelque chose qu'on vise en travaillant ; quelque chose qu'on voudrait accomplir
- **Estime pour soi :** Décrit comment les gens se sentent envers eux-mêmes
  - **Haute estime pour soi :** Sentiments positifs qu'on ressent lorsqu'on pense à soi-même ; amour-propre. Les personnes qui ont une haute estime pour soi savent qu'elles sont dignes d'être aimées et respectées.
  - **Faible estime pour soi :** Mauvais sentiments qu'on ressent envers soi-même. Les personnes qui ont peu d'estime pour soi ne s'attendent pas à ce que les autres les aiment ou les respectent parce qu'elles ne se sentent pas dignes de cet amour.
  - **Parole, attitude abaissante :** Des mots, un geste, une attitude ou une situation qui amène une personne à ne pas se sentir bien, à sentir rabaissée, injuriée ou humiliée ; il s'agit également d'une expression ou action qui amène une personne à ne pas se sentir capable, à se sentir moins importante ou valorisée qu'avant.

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- **Document 5 : Fiche des objectifs**
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour prendre des notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Un récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Réviser les activités et les questions à discuter.
2. (facultatif) Faire une photocopie pour chaque fille du **Document 5 : Fiche des objectifs**.
3. Préparer des réponses aux questions que les filles ont déposées à la fin de la séance précédente.
4. Préparer des bouts de papiers pour les questions écrites. (Voir activités de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour des idées.)

2. Lire à voix haute les questions écrites déposées à la fin de la dernière séance et répondre à ces questions. Demander aux filles si elles ont encore des questions à poser, puis donner les réponses à ces questions.

3. Expliquer aux participants que la séance d'aujourd'hui va permettre d'examiner l'estime pour soi, c'est-à-dire la façon dont les personnes se sentent envers elles-mêmes. C'est très important d'avoir de bons sentiments envers soi-même parce que cela peut aider à fixer des objectifs, à vivre en santé et à s'épanouir.

Activité 1 : Que signifie avoir l'estime pour soi et pourquoi cela est-il important ?

Durée : 50 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles si elles ont déjà entendu l'expression « estime pour soi ». Leur demander ce que cela signifie. (*Réponses possibles :* Certaines filles diront qu'il s'agit d'avoir la confiance ; d'autres diront qu'il s'agit d'être vaniteux ou arrogant.) Expliquer pourquoi les personnes qui ont de l'estime pour soi s'aiment et se respectent. Lorsqu'on a le sentiment qu'on mérite d'être aimé et respecté, on s'attend à être apprécié et respecté par les autres ; on n'accepte pas donc d'être maltraitée ou méprisée.

2. Ensuite expliquer aux filles que la façon dont les gens se sentent envers eux-mêmes influence leur façon de se comporter vis-à-vis des autres et vis-à-vis de ce qu'ils peuvent accomplir dans leur vie. Leur demander de réfléchir sur comment se comporte une personne qui a une bonne estime pour soi. Ecrire leurs idées au tableau ou sur le papier flipchart et ajouter les idées suivantes :

   Les personnes ayant une bonne estime pour soi …

   - reconnaissent leurs erreurs mais ne s'attardent pas là-dessus ;
   - acceptent de nouveaux défis et essaient de nouvelles activités, ce qui leur permet de gagner confiance en elles-mêmes ;
   - se sentent plus à l'aise avec les autres ;
   - croient qu'elles peuvent réussir et se fixent des objectifs pour réussir ;
   - ont plus de confiance lorsqu'elles doivent prendre des décisions ; ces personnes font des choix selon leurs propres désirs et valeurs et non ceux des autres.

   Informer les filles que le contraire est également vrai. Les personnes qui ont peu d'estime pour soi peuvent plus facilement se laisser influencer par les autres, et n'ont pas confiance en leurs propres valeurs ou décisions.



KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

Une boursière souriante au Bénin

3. Expliquer que personne ne naît avec l'estime pour soi, que les enfants développent une bonne estime pour soi quand ils se sentent aimés et quand ils sentent qu'ils sont valorisés. Quand les enfants entendent des remarques positives comme des réconforts, compliments et des encouragements qui leur sont adressées ; ainsi leur estime pour soi est renforcée au fur et à mesure que le temps passe. Les parents et la famille jouent un très grand rôle dans le renforcement ou l'affaiblissement de l'estime pour soi d'un enfant ; avec un bon soutien de la part de la famille, l'enfant grandit avec la conviction qu'il est aimable et qu'il est capable de réussir.

4. Souligner qu'il existe une différence entre avoir une bonne estime pour soi et être vaniteux ou prétentieux. Les personnes ayant une haute estime pour soi s'aiment, mais cela ne signifie pas qu'elles se croient parfaites ou au-dessus des autres. Demander aux filles si elles peuvent citer des moyens par lesquels les personnes peuvent améliorer leur estime pour soi. Ecrire les réponses au tableau et ajouter les idées suivantes :

« Vous pouvez améliorer votre estime pour vous-même chaque jour en… »

- Ne vous comparant pas avec les autres. En vous fixant vos propres objectifs et en évitant de vous juger par rapport à ce que font les autres.
- Reconnaissant vos talents particuliers et en vous aimant tel que vous êtes. Faites une liste de ce que vous faites bien. Est-ce que vous êtes artiste, athlète, chanteur, conteur, footballeur ou danseur ? Quelles sont les matières dans lesquelles vous obtenez de bonnes notes à l'école ? Quelles sont les choses que vous faites bien à la maison ?
- Réfléchissant au genre de personne que vous êtes et en faisant une liste de vos meilleures

qualités : Etes-vous généreuse ? Intelligente ? Travailleuse ? Est-ce que vous savez faire rire les gens ?

- Etant consciente des aspects de votre caractère que vous aimeriez améliorer, mais sans trop vous critiquer quand même.
- Etant réaliste. Fixez des buts que vous pouvez atteindre afin de pouvoir se sentir satisfait quand vous les aurez réalisés.
- Croyant en vous. Dites à vous-même « Je peux le faire ! »
- Fréquentant les gens qui vous font vous sentir bien, à l'aise et qui renforcent votre estime pour vous-même.
- Evitant de fréquenter des gens qui diminuent votre estime pour vous-même, surtout s'ils le font exprès. Avoir de l'estime pour soi vous protège. Lorsqu'une personne vous traite mal, votre sens d'estime pour vous crie : « Ce n'est pas juste, je ne veux pas qu'on me traite comme ça ! »

Activité 2 : Etre son propre meilleur ami

Durée : 55 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer que nous sommes nés avec en nous une caisse de trésors imaginaires. Quand les gens nous aiment, nous font des compliments, nous apprécient, nous remplissons notre caisse de trésors. Quand les gens nous critiquent, nous crient dessus, et nous rabaissent, nous perdons notre trésor. Expliquer que plus on rabaisse une personne, plus la caisse à trésors se vide et nous perdons notre trésor. Expliquer que plus les critiques s'accumulent, plus la caisse à trésors se vide et nous empêche de nous sentir bien dans notre peau et avec les autres.
2. Lire les questions suivantes à voix haute l'une après l'autre. Demander aux élèves d'écrire une réponse à chaque déclaration.
   - Selon vous quelle est votre plus grande réussite ou exploit dans la vie ?
   - Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre famille ?
   - A quoi est-ce que vous attachez le plus de valeur ou d'importance dans la vie ?
   - Citez au moins trois activités ou domaines dans lesquels vous êtes douée.
   - Citez un aspect de votre vie ou caractère que vous aimeriez changer.
   - Si vous mourriez aujourd'hui, de quoi aimeriez-vous que les gens se souviennent en pensant à vous ?
   - Qu'est-ce que vos amis aiment le plus chez vous ?
3. Répartir les filles en groupes de trois ou quatre et leur demander de raconter deux ou trois de leurs réponses avec leur groupe.
4. Regrouper les élèves en plénière et leur demander de citer différents aspects de l'estime pour soi. Ecrire leurs suggestions au tableau. Quand elles auront fini, discuter de ce qui suit avec eux :



NICOLE DRISCOLL/WINROCK INTERNATIONAL/WEIDEMANN ASSOCIATES INC.

Des boursières d'une école primaire au Swaziland

- **Nous connaître nous-mêmes :** Il est important que nous sachions qui nous sommes, à savoir quelles sont nos valeurs, nos objectifs, nos rêves et nos priorités – de telle sorte que nous puissions nous accepter et communiquer avec les autres.
- **Nous respecter :** Certaines personnes peuvent faire certaines choses mieux que les autres. Nos amis pourraient peut-être mieux jouer au foot, avoir de meilleurs résultats en maths ou danser mieux que nous. Mais ça ne veut pas dire qu'ils sont meilleurs que nous, ça montre seulement qu'ils sont différents de nous. Ne vous comparez jamais avec les autres.
- **Nous aimer :** Nous devons nous aimer d'abord avant d'aimer les autres. Lorsque nous avons une bonne relation avec nous-mêmes, notre relation avec les autres va s'améliorer.
- **Nous valoriser :** Au lieu de nous détester à cause de ce que nous ne sommes pas ou ce que nous n'avons pas fait, nous devrions nous valoriser pour ce que nous sommes et ce que nous avons fait.
- **Nous faire confiance :** Nous faire confiance signifie reconnaître que nous pouvons être notre propre guide et celui qui prend les décisions pour tout ce qui nous concerne.
- **Nous accepter :** Il faut nous accepter tels que nous sommes. C'est vrai que nous pouvons toujours essayer d'améliorer certaines choses, mais nous ne devons pas être trop durs en nous jugeant.
- **Nous montrer :** laisser les gens voir qui nous sommes vraiment. Pour avoir une personnalité saine, nous devons être honnêtes sur qui nous sommes.
- **Changer l'image que nous avons de nous-mêmes :** En grandissant, nous développons une image en tête de ce que nous sommes ; on appelle cela « l'image de soi ». Souvent il n'est pas facile de changer notre « image de soi », mais cela est quand même possible. En étant ouverts

aux nouvelles expériences et défis, l'image que nous avons de nous-mêmes va s'étendre, s'élargir petit à petit et s'améliorer.

- **Nous contrôler :** Se concentrer et se maîtriser quant à nos actions et réactions nous aident à réaliser les buts que nous nous sommes fixés.
- **Nous nourrir :** Prendre bien soin de notre esprit, de notre corps et de nos sentiments.
- **Etre nous-mêmes :** Parfois les gens ont l'impression qu'ils devraient essayer d'être comme les autres. Pourtant, il est important d'être soi-même et de se sentir fier de ce que nous sommes.
- **Partager avec les autres :** Une fois que nous nous sentons bien dans notre peau, le temps que nous passons avec les autres va nous faire nous sentir encore plus satisfait et épanoui. Partager nos vies avec les autres va nous aider à nous sentir plus à l'aise.



Les rassemblements communautaires permettent aux filles d'exprimer leur joie et fierté d'étudier.

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Activité 3 : Les facteurs qui rabaissent l'estime pour soi

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer qu'il y a des raisons pour lesquelles beaucoup de jeunes ont une faible estime pour soi. Souvent on a tendance à insister sur le côté négatif de ce que les gens font, au lieu du côté positif.

2. Demander aux participants d'expliquer la signification du mot « rabaisser », puis écrire ce mot en gros caractères au tableau :

   Rabaisser : des mots, un geste, une attitude ou une situation qui amène une personne à ne pas se sentir bien, à sentir rabaissée, injuriée ou humiliée ; il s'agit également d'une expression ou action qui amène une personne à ne pas se sentir capable, à sentir moins importante ou valorisée qu'avant.

3. Demander aux élèves de citer quelques exemples de paroles ou attitudes qui rabaissent. On peut avoir pour exemple des expressions telles que :

   - « C'est une idée stupide. »
   - « Je suppose que c'est tout ce que tu sais faire. »
   - « Quel idiot pourrait faire une chose pareille ? »
   - « C'est toi tout craché. »

   Demander aux participants de citer des choses qui rabaissent quelqu'un comme des gestes ou d'autres actions qu'on fait sans parler et qui pourtant rabaissent. Il s'agit par exemple de s'adresser à une personne en négligeant son ami(e), en faisant comme si on ne l'avait pas vu.

4. Ecrire les réponses des filles au tableau. Ensuite demander aux participants de discuter pour voir si ce sont seulement les autres qui font des choses pour nous rabaisser ou si nous nous rabaissons aussi parfois et expliquer comment. Ecrire les réponses des participants au tableau. Voici quelques exemples des choses que nous pouvons nous-mêmes faire pour nous rabaisser:

   - Ne pas accepter les compliments. « Oh ! Je n'y étais pour rien, j'ai simplement eu de la chance. »
   - Créditer les autres alors que c'est nous qui devrions recevoir les félicitations. « C'est toi qui as fait tout le travail, moi je n'ai fait qu'aider un peu. »
   - « Je n'aurais rien pu faire s'il n'était pas là. »
   - Accorder de la valeur aux opinions des autres plus qu'aux nôtres. « Notre enseignant dit toujours que… » « Mes amis pensent que... » « Je ne sais vraiment pas, mais mon frère dit que… »
   - En répondant quand une personne dit : « Hé, idiot ! »
   - En acceptant des surnoms vilains ou moqueurs tels que « petit nain », « le gros » ou « tête dure ».

5. Discuter des questions suivantes avec les filles :

   - Comment est-ce que les paroles et attitudes abaissantes nous font sentir ou réagir ?
   - Comment risquons-nous de nous sentir si nous acceptons ces paroles et attitudes abaissantes ?

- Si une personne nous rabaisse continuellement, comment allons-nous finir par nous sentir envers cette personne et envers les autres ?

6. Insister sur le fait que les personnes qui sont habituées à être rabaissées parfois :

- ont des difficultés à communiquer avec les autres ou à faire des connaissances parce qu'elles ont peur d'être rejetées.
- sont facilement influencées ou amenées à faire des choses qu'elles ne veulent pas faire pour se sentir acceptées.
- ne peuvent pas défendre leurs droits.
- sont timides, manquent de confiance.
- ont du mal à prendre des décisions.

7. Terminer cette discussion en demandant aux filles ce qu'elles pourraient faire pour limiter les dégâts que les paroles ou attitudes abaissantes peuvent avoir sur elles-mêmes et sur les autres. Ecrire leurs réponses au tableau. (*Réponses possibles :* reconnaître qu'il s'agit de paroles ou d'attitudes abaissantes et ne donc pas les prendre à cœur ; confronter les personnes qui essaient de vous rabaisser et quand elles rabaissent les autres; ne pas se rabaisser soi-même et ne pas rabaisser les autres.)



Des lycéennes camerounaises reçoivent les fournitures scolaires avec plaisir.

MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Activité 4 : Se fixer des objectifs

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Si possible, faire une photocopie du **Document 5 : Fiche des objectifs** pour chaque participant. Sinon, écrire les rubriques de la feuille au tableau avant le début de la séance. Demander ensuite aux élèves de les copier dans leurs cahiers et de rédiger leurs réponses.

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux participants qu'un des moyens de renforcer son estime pour soi est de se fixer un but et de le réaliser. Un but ou objectif est quelque chose qu'on vise à réaliser. Les personnes qui atteignent leurs objectifs sont généralement celles qui définissent ce qu'elles veulent et le poursuivent de façon réaliste. On peut citer deux sortes de buts, à savoir :

   - **Les objectifs/buts à long terme :** Ce sont des buts qui ne peuvent être réalisés qu'après un certain temps comme une année ou plus, par exemple aller à l'université ou avoir deux enfants.

   - **Les objectifs/buts à court terme :** Ce sont les buts qu'on peut atteindre en six mois tels que le nettoyage de la maison aujourd'hui, ou passer mes examens en deux mois.

2. Ensuite, expliquer aux participants que les meilleurs buts ou objectifs sont ceux qui sont « SMART » (« intelligent » en anglais), c'est-à-dire qu'ils sont :

   Spécifiques – vous devriez savoir exactement ce que vous voulez faire

   Mesurables – vous devriez pouvoir évaluer vos progrès vers cet objectif

   Accessibles – l'objectif devrait être quelque chose que vous pouvez atteindre, auquel vous pouvez accéder

   Réalistes – vous devriez être capable de réaliser ce but dans le temps fixé

   Temps (dans des délais précis) – vous devriez fixer le temps ou un délai pour atteindre l'objectif

3. Expliquer aux filles qu'il est important de se fixer des buts parce qu'ils :

   - donnent un sens et une direction à nos activités
   - nous servent de guide quand il faut prendre des décisions
   - augmentent l'estime pour soi si les buts sont atteints
   - sont source de motivation, surtout quand les choses sont difficiles

4. Ensuite, distribuer les photocopies du **Document 5 : Fiche des objectifs** à chaque participant. Si ce n'est pas possible, demander aux élèves de copier les titres des rubriques du tableau dans leurs cahiers ou sur une feuille de papier. Puis leur dire de ne pas les remplir maintenant. Leur dire que vous allez brièvement les réviser ensemble. En utilisant un exemple d'un but pour vous guider, parcourir chaque section de la feuille de questions. Expliquer les grands titres et donner des exemples.

a) **Identifiez vos buts.** Suggérer « passer mes examens » comme un exemple d'un objectif à court terme.

b) Quelles seront les **avantages si je parviens à réaliser mon objectif ?** Dans notre exemple, « Je serai capable de passer en classe supérieure et j'aurai une bonne chance d'obtenir une bourse à l'université. »

c) **Quels sont les obstacles qui pourraient m'empêcher de réaliser mon but ?** « Si je n'aime pas étudier ou si je n'étudie pas assez, cela pourrait m'empêcher de passer mes examens. » De même, « Si on me demande de travailler aux champs ou à la maison pendant trop longtemps de sorte que je n'ai pas le temps d'apprendre, cela pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif. »

d) **Qu'est qu'il faut que j'apprenne ou que je fasse pour réaliser l'objectif ?** « Je dois m'inscrire pour l'examen à l'école. Je dois également bien apprendre mes leçons de mathématiques et d'anglais pour pouvoir bien réussir à l'examen. »

e) **Qui va m'encourager ?** « Je sais que ma mère et mon enseignant veulent vraiment que je réussisse; je vais donc leur demander de me surveiller pour vérifier que j'étudie et que je fais des progrès. »

f) **Quel est mon plan d'action ? Quel sont les étapes pour réaliser mon objectif ?** « Premièrement, je vais aller m'inscrire pour l'examen à l'école. Puis, je vais élaborer un emploi du temps. Et je vais commencer à étudier pendant trois heures chaque jour jusqu'au jour de l'examen. »

g) **Date d'échéance :** Quand est-ce que je dois avoir réalisé cet objectif ? « Les examens auront lieu en trois mois, donc j'aurai fini le _____. » (Écrire la date de l'examen.)

Vérifier que les participants ont bien compris comment on utilise la fiche des objectifs, puis leur demander de penser à un but à court terme important et à un but à long terme important. Dire aux participants d'utiliser cette fiche pour planifier comment ils vont atteindre leurs buts. Circuler dans la salle et aider les élèves s'ils en ont besoin.

5. Inviter les filles à montrer leurs plans à une personne, puis demander s'il y a des volontaires qui aimeraient lire leurs plans à voix haute.



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Une boursière montre le dessin qu'elle a fait en reconnaissance au soutien américain pour l'éducation en Afrique.

Activité 5 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points principaux. Faire un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient écrire ces questions sans mettre leur nom sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 3 :
JEU DE RÔLE

Durée : 1 heure

Objectifs

- Donner aux filles l'occasion de parler de l'éducation des filles

Matériel Recommandé

- Différents accessoires pour faire du théâtre, autant qu'il en faut (Voir description des activités.)
- Blocs-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour prendre des notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour collecter les questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les questions à discuter.
3. Préparer des réponses aux questions que les filles ont déposées à la fin de la séance précédente.
4. Préparer des morceaux de papier pour les questions. (Voir activité de séance finale.)

À l'attention du facilitateur :

Le théâtre joue un rôle important dans la tradition africaine et sert de stratégie efficace pour permettre aux gens de s'exprimer librement. En jouant le rôle de quelqu'un d'autre, une personne peut s'exprimer sans pour autant « être d'accord » avec ce qu'elle dit. Le théâtre et le fait de jouer un rôle peuvent être l'une des méthodes utiles pour parler des sujets sensibles ou des sujets tabous. Il peut également aider les plus jeunes à « parler » aux vieux de façon non risquée.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions que les filles ont déposées à la fin de la séance précédente, et donner des réponses. Demander s'il y a d'autres questions et fournir les réponses.
3. Demander aux filles ce que signifie le théâtre pour elles ou dans leur culture. Expliquer aux filles que le théâtre est une forme artistique qui peut aider à faire passer un message. Pendant la séance d'aujourd'hui, les filles vont utiliser le théâtre pour communiquer leurs idées sur les filles et l'éducation.

Activité 1 : Le problème de Solange

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Au cours de cette séance les filles vont monter une pièce de théâtre qui présentera un problème ou un succès concernant l'éducation des filles dans leur communauté. En bas, vous avez un exemple que vous pouvez adapter à ce qui se passe dans votre communauté ou dans votre culture. (*Voici quelques solutions possibles pour le scénario ci-dessous : chercher le soutien d'un membre de la famille ou d'un responsable d'école ; demander de l'aide des frères et des sœurs pour les tâches ménagères, etc.*)

Le problème de Solange

Solange a 15 ans et elle est élève brillante dans son école. Mais comme sa maman vient d'avoir un cinquième enfant, les parents de Solange veulent qu'elle reste à la maison pour aider à faire les tâches ménagères. Solange ne veut pas quitter l'école.

• Que doit-elle faire ?

Demander aux filles de jouer une série de sketchs qui présenteront les différentes solutions que Solange pourrait adopter.

2. À la prochaine séance, inviter les filles à utiliser les accessoires et les costumes pour rendre leur théâtre plus intéressant ; demander aux filles où est-ce qu'elles aimeraient jouer leur sketch et pour qui. Quelques idées :
   - Jouer la pièce de théâtre pour d'autres camarades de classe pendant une fête scolaire.
   - Jouer la pièce de théâtre à la fin d'une réunion au village ou en ville devant les parents et les membres de la communauté.
   - Enregistrer le théâtre sur une cassette et l'envoyer à la station locale pour qu'il passe à la radio.

Activité 2 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points principaux. Faire un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient écrire ces questions sans mettre leur nom sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre de même que tout ce qu'il faut faire pour jouer le théâtre (logistique).



Une représentante d'une ONG Malienne octroie une bourse à une élève.

AMSS/WORLD EDUCATION

SÉANCE 4 :
AGIR DANS LA COMMUNAUTÉ

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Demander aux filles de sélectionner une activité de Séance 1 de ce module qui traite le problème de la scolarisation des filles dans leur communauté.
3. Travailler avec elles pour établir un plan d'action concret afin de réaliser l'activité dans la communauté.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Former des petits groupes d'enseignement par les pairs afin que les filles puissent s'aider entre elles à faire leurs devoirs à domicile. Inviter un(e) enseignant(e) en qui vous avez confiance à apporter son soutien à ces filles.
- Mener une discussion d'un article du journal, d'une émission radio ou d'un programme télévisé qui traite de la question de la scolarisation des filles ou tout autre problème concernant les filles.
- Choisir un groupe de filles et les emmener visiter une école primaire pour encourager les petites à rester à l'école et à poursuivre leurs études.
- Encourager les filles plus âgées à « adopter » une fille qui est à l'école primaire et l'aider à faire ses exercices.
- Encourager les filles à sensibiliser les groupements féminins ou associations villageoises sur l'importance de la scolarisation des filles.
- Collaborer avec les responsables de l'école pour organiser un programme de remise de prix à « l'étudiant(e) du mois » discernée en fonction des résultats scolaires, l'assiduité et le leadership.
- Organiser un concours de rédaction sur le thème « L'importance de l'éducation des filles ».
- Fêter la semaine « éducation pour tous » en organisant un événement spécial à votre école ou dans votre communauté afin de souligner l'importance d'envoyer tous les enfants à l'école, surtout les filles. Pour plus d'informations, visiter le site Internet de l'UNESCO à l'adresse : www.unesco.org/education/efa/efa_week/index_new.shtml

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 4 : LES LEADERS ET LE LEADERSHIP



Séance 1 : Qu'est-ce qu'il faut pour être leader ? 1
Séance 2 : Devenir un leader 8
Séance 3 : Le leadership en action 11

KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Aider une jeune fille à développer son potentiel de leadership est le rôle central que joue un mentor. C'est en renforçant les capacités de leadership chez les filles que l'on aura aidé à s'assurer que la génération prochaine de leaders Africains compte des femmes en son sein. Pour parvenir à cet objectif, les mentors doivent activement cultiver les aptitudes ou les talents de la fille (telles que la science, la musique, ou la littérature), amener la fille à avoir plus de confiance en elle-même, et l'encourager à jouer un rôle de leader au sein de l'école et/ou de la communauté. Ce module vise à présenter aux filles les principes du leadership ainsi que des femmes occupant des postes de leadership pour permettre aux filles de devenir des leaders au sein de leurs communautés.

« Si l'on veut que l'Afrique se développe, il faudra développer le leadership de la femme africaine. »

–Soukeyna Bâ, présidente de l'Entreprise de Développement de la Femme en Afrique

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
QU'EST-CE QU'IL FAUT POUR ÊTRE LEADER ?

Durée : 2 heures

Objectifs

- Identifier les caractéristiques d'un bon leader
- Identifier les divers styles de leadership
- Découvrir les stratégies permettant de devenir un leader de communauté

Mots Clés

- **Leader :** Un individu qui influence ou motive d'autres personnes au sein d'une communauté donnée ; un exemple à suivre
- **Leadership :** L'aptitude à influencer ou à motiver les autres

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Papier vierge
- Crayons de couleur, marqueurs, ou crayons
- Grand espace ouvert
- Papier calepin pour participants
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Passer en revue les activités et questions à discuter.
3. Prévoir des bouts de papier pour des questions. (Voir activité de fin de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions posées par les filles de manière anonyme à la fin de la séance précédente et répondre. Demander aux filles si elles ont d'autres questions à poser et donner des réponses appropriées.
3. Expliquer aux participants de façon générale que cette séance sert à amener les filles à se demander pourquoi il est important d'être un leader au sein de leur communauté. Elles vont également parcourir les diverses stratégies qui permettent de devenir un leader.

Activité 1 : Définition d'un leader

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Ecrire le mot « leader » au tableau. Demander aux filles de le définir.
2. Mener une discussion à l'aide des questions ci-dessous :

a) **Qui peut être un leader ?** (*Réponses possibles :* Une personne qui a des aptitudes nécessaires pour la tâche qu'elle mène ; une personne qui est motivée ; quelqu'un qui est respectée par la communauté ; quelqu'un qui croit en un idéal ou un but et qui prend des actions pour le réaliser.)

b) **De quelles aptitudes ou instruction un leader a-t-il besoin ?** (*Réponses possibles :* Un leader doit pouvoir travailler et communiquer facilement avec les autres. Selon la tâche, la personne doit avoir des connaissances sur un sujet donné ou être habile en rédaction ou en mathématiques.)

c) **Comment se comporte-il un leader ?** (*Réponses possibles :* respectueux envers les autres, sûr de lui, attentionné.)

d) **Quelles qualités le leader doit-il avoir ?** (*Réponses possibles :* l'honnêteté, la diplomatie, la maîtrise d'un sujet donné ou d'un problème, la confiance en soi, des aptitudes en communication.)

e) **Quels défauts ne doit-on pas trouver chez un leader ?** (*Réponses possibles :* La malhonnêteté, l'autoritarisme, l'intérêt personnel, le manque de confiance en soi.)

f) **Pourquoi et comment les gens deviennent-ils des leaders ?** (*Réponses possibles :* Certaines personnes ont des qualités qui font d'elles des leaders naturels ; certaines crises, certaines circonstances ou certains évènements peuvent amener une personne à devenir un leader ; les gens acquièrent les aptitudes nécessaires pour exercer le rôle de leader.)

3. Demander aux filles de répondre aux questions ci-dessous :

   - **Quelle est la définition du leadership ?** (Se reporter aux « Mots Clés » ci-dessus pour une définition précise.)

- **Pourquoi est-il important d'être un leader ?** (*Réponses possibles :* Les leaders sont capables d'atteindre leurs objectifs ; les leaders sont capables de se distinguer dans leurs communautés.)
- **Pourquoi est-il important que les filles et les femmes soient des leaders ?** (*Réponses possibles :* Les filles et les femmes subissent des décisions prises à tous les niveaux, y compris à l'école, dans leur communauté, et par le gouvernement, donc elles devraient jouer un rôle actif dans ce processus de prise de décisions.)

  Informer les participants que traditionnellement les femmes et les filles n'ont jamais eu l'opportunité de jouer des rôles de leadership, surtout en religion et en politique. Mais cela ne signifie pas que les femmes n'ont jamais joué des rôles de leaders dans leurs communautés.

4. Demander aux filles quels sont les rôles de leadership qui conviennent aux femmes dans leur communauté. Rappeler que les leaders ne portent pas toujours pour titre maire, imam, ou directrice d'école. Ils peuvent être des gens importants dans la préservation des traditions, ou qui occupent une fonction dont la communauté a besoin. **Insister sur le fait qu'il n'y a pas de postes de leadership uniquement réservés aux hommes ou aux femmes.**
   - Y a-t-il des postes de leadership uniquement réservés aux hommes ou uniquement réservés aux femmes ? Si oui, pourquoi ?
   - Les filles sont-elles d'accord pour une répartition des rôles de leadership en fonction du sexe ?



Des boursières au lycée ESB au Rwanda montrent leur joie.

ALEXI ZEKAS/AED

« Un leader est la tête de l'autorité, le cœur de la perception, et la langue de la justice. »

–Egypte, 2300 ans Avant Christ

Activité 2 : Les femmes leaders

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de penser à une femme qu'elles admirent. Leur faire de donner une image de cette femme, et leur faire parler de ses qualités, de ses aptitudes ainsi que de ses réalisations.
   - Demander à chaque fille de dire pourquoi elle a choisi cette femme en particulier.
   - La femme choisie est-elle considérée comme un leader de communauté ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?
   - Inviter les filles à partager leurs réponses.
2. Expliquer la différence entre une personne qui sert de **modèle ou d'exemple à suivre** (une personne admirée pour une caractéristique particulière ou plusieurs caractéristiques) et un **leader** (quelqu'un qui influence ou motive les autres au sein d'une communauté donnée).
3. Demander aux filles de donner les noms des leaders féminins qu'elles connaissent, au sein de leur communauté ou dans le monde en général.
   - Pourquoi considèrent-elles que ces femmes sont des leaders ?
   - Est-ce qu'elles aident d'autres filles ou d'autres femmes ?
4. Après que les filles auront échangé leurs réponses, leur demander si les caractéristiques qu'elles ont énumérées ne correspondent qu'aux femmes leaders ou si elles s'appliquent aussi aux hommes. Leur demander d'expliquer leurs réponses.
   - Si les filles disent que les caractéristiques qu'elles ont énumérées ne correspondent pas aux caractéristiques des hommes leaders, leur demander de décrire les caractéristiques qui s'appliquent aux leaders hommes.
   - Les caractéristiques énumérées pour les hommes leaders et pour les femmes leaders sont-elles différentes ?

À l'attention du facilitateur :

Faire remarquer que la perception qu'on a des leaders hommes ou femmes peut différer suivant les exigences culturelles qui touchent le comportement des hommes ou des femmes ou les rôles traditionnels.

- Comment les filles considèrent-elles ces différentes qualités de leadership pour hommes et pour femmes ?

5. Poursuivre la discussion en demandant aux filles quels leaders elles aimeraient imiter dans la communauté (ou en dehors de la communauté) et pourquoi ?



MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

Une boursière en Sierra Leone

Activité 3 : Le gros nœud

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les filles en groupes de cinq à huit participants. Dire à chaque groupe de former un cercle. Demander à chaque fille de tendre son bras droit dans le cercle et de prendre la main d'une autre fille en dehors de sa voisine immédiate. Faites faire le même exercice aux filles avec leur main gauche. Leur dire qu'elles constituent maintenant un **gros nœud** qu'elles doivent « défaire » sans se laisser les mains. Elles peuvent passer par-dessus les mains ou passer entre les mains, mais il ne leur est pas permis de se laisser les mains. À la fin, les filles devraient se trouver dans un cercle main à la main avec leurs voisines immédiates. Elles ont dix minutes pour effectuer l'exercice. Le groupe qui se dégage du nœud le premier gagne. Surveiller leur progrès.

2. Après que les filles auront défait leurs nœuds, leur demander de répondre aux questions suivantes :

a) **Comment sont-elles parvenues à défaire le nœud ?** (*Réponses possibles :* Elles ont découvert comment leurs mains étaient emmêlées, et elles ont collaboré pour les démêler ; une personne a agi comme leader.)

b) **Si elles n'ont pas pu défaire le nœud, quelles sont les raisons ?** (*Réponses possibles :* Elles n'ont pas pu découvrir les étapes à faire pour défaire le nœud ; les gens n'ont pas pu collaborer ; les gens ont fini par être frustrés et ils ont abandonné.)

c) **Quels sont les problèmes qu'elles ont rencontrés ?** (*Réponses possibles :* L'une d'entre-elles a donné toutes les instructions, et n'a pas voulu écouter les idées des autres ; certaines n'ont pas pu travailler en groupe.)

d) **Est-ce qu'une des filles a joué un rôle de leadership ? Si oui, qu'est-ce qu'elle a fait ?** (*Réponses possibles :* Elle a donné des instructions, organisé le groupe, ou encouragé les autres.)

3. Demander aux filles de réfléchir sur les leaders dont elles ont discuté pendant la séance.

- Est-ce que chaque personne mène de la même manière ?
- Demander aux filles de citer les divers styles de leadership. Quels sont les avantages et les inconvénients des uns et des autres ?

4. Fournir les informations suivantes sur les **styles de leadership** :

a) Les leaders **autoritaires** ou autocratiques dirigent sans tenir compte des idées des autres, et ils usent parfois de la force pour que les choses soient faites. Le style autoritaire est parfois utilisé lorsqu'une décision doit être prise rapidement, ou dans les cas où la majorité pourrait conduire à une décision qui nuit à la minorité.

b) Un leader qui dirige selon l'approche **participative**, ou démocratique tient compte des idées des autres avant de prendre une décision. Ce style de leadership permet aux autres de participer à la prise de décision, quoiqu'en fin de compte la décision revienne au leader. Ce style est généralement le plus efficace, parce qu'il donne aux autres le sentiment d'être respectés et impliqués dans le processus de la prise de décision. Mieux encore, la décision finale est plus facile à accepter parce que les uns et les autres ont le sentiment que leurs voix ont été entendues.

c) Avec un style de **laissez-faire** (ou « libre cours »), un leader laisse les autres décider pour lui ou pour elle. Le résultat est que d'autres peuvent se donner le droit de prendre des décisions. Ce style peut être utile si le leader n'a pas le temps de prendre toutes les décisions. Un leader qui abuse de cette approche peut découvrir que les autres font des choses qu'il ou elle n'approuve pas, ou alors que les gens ont le sentiment qu'ils ne reçoivent pas assez de directives.

d) **Le leadership par l'exemple** consiste à servir de modèle aux autres en agissant plus qu'en parlant.

Après avoir décrit les styles de leadership, demander aux filles si elles connaissent des exemples de différents types de leaders. Qu'est-ce qu'elles ont aimé ou n'ont pas aimé sur le style de ce leader ? Est-ce que ces leaders ont pu bénéficier du soutien de ceux qui les entouraient ?

Demander aux filles le style de leadership qu'elles ont utilisé durant le jeu du « gros nœud ». Leur demander de décrire la relation entre le leader et le reste du groupe.

5. Discuter des qualités/aptitudes qu'un leader devrait posséder. Parmi les réponses possibles, nous avons :

- le fait de pouvoir affronter et gérer les difficultés
- le fait de ne jamais cesser de vouloir apprendre

- le fait de pouvoir travailler avec les autres, y compris avec ceux qui sont différents de soi
- le fait de pouvoir motiver les autres



Une mentor parle aux boursières en République Démocratique du Congo.

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 2 :
DEVENIR UN LEADER

Durée : 1 heure

Objectifs

- Identifier les stratégies à élaborer et les obstacles à franchir pour devenir un leader
- Discuter des moyens pour les filles de devenir leaders dans leurs communautés

Mots Clés

- **Obstacle :** Toute chose qui peut empêcher quelque chose de se passer
- **Stratégie :** Un plan pour surmonter un obstacle et atteindre un but

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Crayons de couleur, marqueurs, ou crayons
- Papier calepin pour participants
- **Document 6 : L'histoire d'Aminata**
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Faire les copies du **Document 6 : L'histoire d'Aminata** (facultatif).
3. Passer en revue les activités et questions à discuter.
4. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
5. Prévoir des bouts de papier pour des questions. (Voir l'activité finale de la séance.)



ALEXI ZEKAS/AED

Des mentors de l'île de Pemba, en Tanzanie

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont d'autres questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.
3. Expliquer aux participants que cette séance aidera les filles à identifier les défis auxquels les leaders font face, ainsi que les moyens pour les surmonter.
4. Demander aux filles de citer les noms de quelques femmes leaders qu'elles admirent et pourquoi elles les admirent. Demander si elles croient qu'il était facile pour ces femmes leaders de faire ce qu'elles ont fait. (Il est probable que les filles répondent « non ».) Expliquez-leur qu'il n'est pas toujours facile d'être un leader.

Activité 1 : Surmonter les obstacles pour devenir leader

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Rappeler aux filles les divers leaders féminins qu'elles admirent. Leur demander de réfléchir sur les difficultés qu'elles ont rencontrées en voulant défaire le « gros nœud ». En quoi ces difficultés ressemblent aux obstacles que ces leaders rencontrent parfois ? (Si le groupe est nombreux, repartir les filles en petits groupes et faire en sorte que chaque groupe établisse une liste.)

2. Ecrire les idées des filles au tableau. (On rendra l'activité plus active et interactive en demandant à chaque fille ou à chaque groupe d'écrire un obstacle sur un bout de papier, avant de l'attacher au tableau.) Leur demander si un obstacle quelconque ou un défi est particulier aux filles. Sinon, est-ce qu'il existe des obstacles à devenir leader auxquels les filles en particulier doivent faire face ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?

3. Une fois que le groupe s'est entendu sur une liste d'obstacles particuliers aux filles, demander aux filles d'imaginer des stratégies pour les surmonter. (Encore, si le groupe est nombreux, confier un obstacle à chaque groupe et faire en sorte qu'une élève expose les conclusions du groupe.)

4. Quelles sont les stratégies qu'une fille peut exécuter seule ? Quelles sont les stratégies qui demandent l'appui d'autres filles, d'enseignants, des parents ou des membres de la communauté ? Demander si une des filles a essayé de surmonter un obstacle particulier ? Si oui, lui demander de partager son expérience.

Activité 2 : Être un leader pour le changement

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Faire lire par l'une des filles et à voix haute le **Document 6 : L'histoire d'Aminata**. Si les participants sont nombreux, répartir les élèves en groupes de trois à quatre personnes pour discuter des questions qui figurent au bas du document. Après 10 minutes environ, demander aux élèves de partager leurs réponses avec tout le groupe.

« Vous devez être le changement que vous désirez voir dans le monde. »

–Mahatma Gandhi

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.

2. Remercier les participants pour leur collaboration active.

3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leur nom sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.

4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 3 :
LE LEADERSHIP EN ACTION

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Cette activité pourrait nécessiter des séances supplémentaires de suivi.

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les filles en petits groupes et leur demander d'identifier, dans leur école ou dans leur communauté un problème qu'elles voudraient résoudre.
2. Leur demander de discuter les questions ci-dessous dans leur groupe :
   - Discutez de quelques problèmes dans votre école. Choisissez un problème que vous aimeriez résoudre.
   - Qu'est-ce qui cause ce problème selon vous ?
   - En fonction des causes, que pensez-vous que l'on puisse faire pour résoudre le problème ?
   - Quelles sont les ressources de la communauté dont vous pourrez vous servir pour résoudre le problème ? (Ces ressources peuvent être des personnes ou des choses.)
   - Y a-t-il quelqu'un qui puisse vous aider à résoudre le problème ?
   - Quelles sont des actions spécifiques que l'on peut mener pour résoudre le problème ? Dresser une liste ou élaborer un plan de ce que vous pourrez faire pour vous résoudre le problème.
   - De quelles aptitudes et qualités de leadership avez-vous besoin pour exécuter votre plan ?
3. Demander à chaque groupe de partager ses idées. Si possible, choisir une ou deux des idées pour exécuter. Ainsi les filles apprendront les qualités et aptitudes de leadership à travers une expérience réelle.



AED/ECOLES CONVENTIONNÉES CATHOLIQUES

Des mentors congolais participent à un atelier de formation.

ACTIVITÉS SUPPLEMENTAIRÉS :

- Si possible, aider les filles à se connecter au forum en ligne de la Voix des Jeunes des Nations Unies pour discuter des problèmes auxquels les jeunes font face à travers le monde. Les filles pourront envoyer leurs idées et avis au forum. (http://www.unicef.org/french/adolescence/index_22918.html)
- S'informer et discuter des femmes qui sont des leaders reconnus dans votre communauté ou dans votre pays.
- Financer un concours de rédaction d'essai au sujet du leadership des filles et des femmes dans votre établissement scolaire ou dans votre communauté. Contacter un établissement scolaire pour vous aider à coordonner le travail, choisir un sujet, et faire la publicité du concours à la radio et au sein de divers établissements scolaires. Offrir un petit prix au meilleur auteur. (Vous pourriez collaborer avec un enseignant.)
- Demander aux filles d'écrire des poèmes, des chants, ou des sketchs sur le leadership des filles. Leur faire faire des représentations théâtrales, et faire publier ou diffuser leurs œuvres.
- Organiser un séminaire de leadership. Inviter des leaders locaux à partager leurs expériences et leurs conseils avec les jeunes leaders.
- Etablir un prix annuel de leadership dans la communauté. Mettre sur pied un comité qui désignera la fille et/ou le garçon qui se sera distingué(e) en termes de leadership durant l'année.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 5 : FAIRE FACE AU STRESS



Séance 1 : Définir et identifier le stress 1
Séance 2 : Gérer le stress 6

KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Les gens ont souvent tendance à supposer que l'enfance et l'adolescence sont des périodes durant lesquelles on est relativement à l'abri des responsabilités et des travaux qui mènent au malaise physique et émotionnel appelé « stress ». Cependant, les jeunes gens de par le monde parlent de plus en plus des sentiments de stress qu'ils ressentent. S'ils ne sont pas préparés à gérer ces sensations quotidiennes de stress, les jeunes gens pourront se sentir accablés et adopter des comportements néfastes à leur santé et à leur bien-être.

Les filles ont besoin d'apprendre comment identifier les causes de stress dans leurs vies et leurs réactions au stress. Il leur faut comprendre le rôle positif que le stress peut jouer dans leurs vies, mais également savoir comment gérer et prévenir les effets négatifs des excès de stress.

Les mentors peuvent aider les filles à développer des pratiques utiles pour la gestion du stress qu'elles vont rencontrer dans leurs vies. Les activités qui suivent aideront les filles à : comprendre le rôle que le stress joue dans la vie, identifier les sources de stress dans leurs propres vies, et apprendre des aptitudes qui leur permettront de gérer le stress pour une vie plus saine et plus heureuse.

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
DÉFINIR ET IDENTIFIER LE STRESS

Durée : 1 h 30 minutes

Objectifs

- Définir et comprendre le mot « stress »
- Connaître les différentes causes de stress, ainsi que les réactions au stress

Mots Clés

- **Dépression :** Un trouble mental spécialement caractérisé par la tristesse, l'inactivité, des difficultés à réfléchir et à se concentrer, un appétit excessif ou inexistant, de longues heures de sommeil, le sentiment de désespoir, et parfois des tendances au suicide. La dépression peut tout simplement être un état général de tristesse.
- **Stress :** Réactions mentales, physiques ou émotionnelles aux diverses situations que nous rencontrons dans la vie

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Plusieurs morceaux de papier coupés en bandes (Voir Activité 2)
- Papier calepin pour participants
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Passer en revue les d'activités et questions à discuter.
2. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
3. Prévoir des bouts de papier pour des questions. (Voir l'activité de fin de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont quelques questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.
3. Expliquer aux filles que cette séance les aidera à mieux comprendre les causes et les types de stress dans la vie. Le stress peut jouer un rôle utile en ce qu'il nous pousse à l'action. Il peut également jouer un rôle négatif s'il cause une dépression, des problèmes de santé, ou un comportement négatif.



KATIE MARTOCCI/WORLD EDUCATION

Des boursières béninoises mettent les imperméables qu'elles ont reçus comme une partie de leurs bourses.

Activité 1 : Définir le stress

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de définir le stress. Il est possible qu'elles trouvent le stress plus facile à décrire qu'à définir. Expliquer que le stress est ce qui se passe dans notre corps, dans notre esprit et nos émotions lorsque nous sommes confrontés à un changement de quelque nature que ce soit. Reporter les idées des filles au tableau ou sur le papier flipchart.

2. Le stress peut provenir de choses positives ou négatives : une naissance, un deuil, une distinction, un échec aux examens, une maladie, un déménagement, un manque d'argent, etc. Le niveau ou l'intensité de la réaction d'une personne au stress, ainsi que la façon de réagir, peut varier selon la personne. L'un peut manifester son stress en mangeant plus que d'habitude, tandis l'autre pourrait cesser de manger pendant son stress. Le stress peut amener l'un à trop dormir tandis que l'autre ne pourra pas dormir à cause du stress.

3. En apprenant comment on réagit en tant qu'individu, on peut comprendre comment le stress touche sa vie.

Activité 2 : Analyser le stress pour le maîtriser

Durée : 45 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Nous nous contentons parfois de ne reconnaître que nos réactions au stress et nous ne prenons pas le temps d'identifier les racines profondes du stress. Il est important de déterminer tout d'abord ce qui cause le stress afin de pouvoir le surmonter.

2. Demander aux filles de s'asseoir dans un cercle. Leur demander de citer les causes de stress dans leurs vies, ou dans la vie des gens qu'elles connaissent. Désigner deux ou trois filles qui vont écrire les réponses sur des feuilles individuelles de papier.

3. Ajouter les causes citées ci-dessous si les filles ne les ont pas déjà évoquées :

La puberté

Les fiançailles

La maladie

Le manque d'argent de pension

La bagarre avec un ami

Les travaux ménagers

La charge des frères/sœurs

La défaite à un jeu ou dans un débat

Le harcèlement à l'école

Le fait d'avoir le VIH/SIDA

La maladie ou la mort d'un parent ou d'un proche

Le mariage

Les problèmes scolaires

Les examens ou les devoirs

Le désir sexuel

Etre chargée de discipline

Le déménagement

Le remariage d'un parent

Le test du VIH

La présence du VIH/SIDA dans la famille

La prise en charge d'un proche malade

Le divorce/l'abandon

Les voyages

L'insomnie

Les règles

La solitude

La grossesse

Les problèmes financiers

Les congés scolaires

4. Une fois que les filles auront dressé une liste des causes de stress, les répartir en équipes. (S'il n'y a pas assez de filles, vous pourrez continuer l'exercice avec un seul grand groupe.) Demander aux filles de s'imaginer comment les gens réagissent au stress. Donner à chaque partenaire deux ou trois bouts de papier portant chacun une cause de stress. Leur demander de discuter des questions suivantes :

   - Cette situation pourrait-elle provoquer beaucoup de stress ou alors un peu de stress dans la vie d'une personne ?
   - Comment une personne pourrait-elle réagir à cette situation ?

   Les réponses pourront se rapporter à des changements **physiques, mentaux ou émotionnels**. (*Réponses possibles :* La perte d'appétit, la chute des cheveux, l'hypertension, la confusion, un comportement bizarre, le manque d'énergie, la confusion, l'agression, la dépression, l'anxiété, les pleurs, la peur, la colère ou l'agitation. Le stress peut parfois amener les gens à consommer de l'alcool, à fumer, ou à se droguer. Le stress peut même conduire au suicide.)

5. Après 15 minutes environ, inviter chaque équipe de partenaires à partager ses réponses. Encourager d'autres filles à ajouter leurs idées. Noter toutes les différences parmi les réactions au même évènement.

À l'attention du facilitateur :

Si un cas de consommation d'alcool ou de drogue et/ou de suicide d'un jeune a été signalé dans votre zone, vous pourrez consacrer plus de temps à discuter de ces problèmes sérieux. Relevez précisément les raisons qui poussent les jeunes gens à consommer de l'alcool, à prendre la drogue, ou à se suicider. Le suicide, par exemple, pourrait résulter d'une profonde dépression, d'un désespoir extrême, de la honte, d'un traumatisme ou de la peur. Inviter les participants à dire comment elles pourraient créer un environnement favorable pour empêcher les jeunes de se suicider. Elles peuvent par exemple apporter leur soutien aux personnes vivant avec le VIH/SIDA, de sorte qu'elles ne se sentent pas marginalisées. Vous pourrez également inviter un agent de santé, ou quelqu'un qui travaille avec les alcooliques et les drogués pour s'entretenir avec le groupe.

6. A la fin de la discussion, collecter les bouts de papier. Désigner un coin de la salle comme « bas » un autre comme « moyen » et un troisième comme « élevé ». Quand vous lirez chacune des causes de stress, toutes les filles devront courir vers le coin de la salle qui décrit le mieux le niveau de stress que la situation provoque.

7. Inviter les filles à regagner le cercle, et leur demander si l'une d'entre-elles aimerait indiquer une ou deux manières par lesquelles elles aiment évacuer le stress. (*Réponses possibles :* pratiquer le sport, parler avec des amis, pleurer, danser, chanter, lire, prier, etc.)

Activité 3 : Jeu de détente (ou un autre jeu traditionnel)

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

Laisser du temps à la fin de la séance pour la détente, un jeu réducteur de stress ou de la danse, comme, par exemple, le « massage à l'orage » décrit ci-dessous.

Étapes de Facilitation :

1. Inviter les filles à s'asseoir dans un cercle. Demander à chaque fille de tourner vers sa droite de manière à regarder le dos de celle qui est devant elle. Inviter les filles à poser leurs mains sur les épaules de la fille qui se trouve devant elles. Leur demander de masser doucement ses épaules. Ceci devrait être un massage de détente et non pour faire mal ou mettre mal à l'aise.



À l'attention du facilitateur :

Vous vous apercevrez que les filles se mettront à rire, et d'autres pourraient se sentir mal à l'aise. Leur rappeler de se détendre, et d'être très douces les unes envers les autres.

2. Expliquer qu'un massage est comme une belle journée radieuse de soleil et sans stress.
3. Expliquer que parfois un ciel ensoleillé peut se remplir de nuages, tout comme la joie peut se transformer en stress. Il peut même pleuvoir. (À ce moment, demander aux filles de tapoter légèrement le dos de celle qu'elles sont en train de masser. Ceci doit évoquer une douce sensation comme de la pluie qui lui tombe sur le dos.)
4. Leur dire qu'une petite pluie peut se transformer en orage, tout comme les évènements qui surviennent dans nos vies peuvent provoquer beaucoup de stress. (Demander maintenant à chaque fille de se servir de ses paumes de main pour donner des tapes au dos de celle qui se trouve devant elle, en simulant un « orage » sur le dos de la personne.)
5. Expliquer que l'orage, tout comme le stress finit par s'en aller. (Les filles devraient recommencer à tapoter le dos de la personne avec leurs doigts.)
6. Leur dire qu'à la fin, le stress s'en va, et le soleil revient! (Leur dire de masser doucement le dos de leur voisine pendant quelques minutes avant la fin de l'exercice.)
7. Une fois que les filles auront cessé de se masser les unes les autres, leur demander quelle est la sensation créée par le massage.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 2 :
GÉRER LE STRESS

Durée : 1 h 30 minutes

Objectifs

- Identifier les aptitudes pour gérer le stress
- Comprendre le besoin de gérer le stress dans la vie

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Calepin pour les participants
- **Document 7 : Astuces pour gérer le stress**
- Crayons en couleurs, marqueurs, ou crayons
- Grand espace ouvert
- Papier calepin pour participants
- Petit calepin ou (feuille vierge) pour constituer les pages du journal intime du stress
- Papier vierge (papier dur de préférence) pour la couverture du journal
- Marqueurs, ciseaux et colle
- Matériel pour décorer la couverture (marqueurs, crayons, peinture, morceaux de tissus ou papier couleur, boutons, etc.)
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Rassembler le matériel nécessaire à la confection des journaux intimes du stress. (Voir **Activité 3**.)
3. Si possible, faire une copie du **Document 7 : Astuces pour gérer le stress** pour chaque fille.
4. Revoir et répéter les exercices de détente et les techniques de visualisation.
5. Revoir les activités et les questions de discussion.
6. Préparer les réponses aux questions posées par les filles à la fin de la séance précédente.
7. Préparer des bouts de papiers pour les questions. (Voir l'activité finale de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont des questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.

3. Expliquer aux participants que puisqu'ils comprennent mieux maintenant ce qu'est le stress et qu'ils ont identifié les causes du stress dans leurs vies, il est temps de montrer comment le stress peut être géré de façon pratique.

   Le stress peut être géré en :

   - éliminant, évitant ou diminuant les causes du stress ;
   - développant des attitudes qui allègent l'intensité de notre réaction au stress, ainsi que tous ses effets néfastes.

   Souligner que la vie ne peut jamais être complètement débarrassée de stress. Nous pouvons seulement essayer de nous armer pour mieux y faire face.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Deux filles jouent au centre de mentoring après l'école en Afrique du Sud.

Activité 1 : Pourquoi gérer le stress ?

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de citer les avantages qu'il y a à gérer le stress. (*Réponses possibles :* L'énergie s'accroît, la santé s'améliore, la confiance s'accroît, les relations s'améliorent ainsi que les résultats scolaires.)

2. Ecrire les réponses des filles au tableau ou sur le papier flipchart.

À l'attention du facilitateur :

Il serait encore plus intéressant de présenter les réponses des filles en les écrivant sur des bouts de papier coupés en forme de cercles. Fixer ces cercles avec du scotch sous la forme d'un bouquet de ballons ou de fleurs au mur. Cela servira à rappeler aux filles les raisons pour lesquelles il est important de gérer le stress.

3. Demander aux filles pourquoi nous ne tentons pas simplement d'éliminer le stress de nos vies. (*Réponses possibles :* Certains types de stress peuvent être bénéfiques ; il est difficile de contrôler les situations stressantes telles que la mort, les examens ou la maladie.)



Deux filles montrent leurs t-shirts du camp de mentoring en Afrique du Sud.

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

Activité 2 : Astuces pour la gestion du stress

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Si possible, faire une copie du **Document 7 : Astuces pour gérer le stress** pour chaque fille. Sinon, vous pouvez circuler votre exemplaire parmi les filles et leur faire lire à tour de rôle les astuces à voix haute.

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles que cette activité devrait les aider à identifier les techniques de gestion des causes du stress et leurs réactions au stress. Demander aux filles de réfléchir aux moyens par lesquels elles affrontent le stress. Par exemple, décident-elles de prendre une promenade, ou de parler à une amie ou à un mentor ? Ecrire leurs réponses au tableau, ou faire en sorte que les filles écrivent leurs réponses individuelles sur des petits bouts de papier, et qu'elles les fixent aux murs avec du scotch autour de la salle.

2. *Activité facultative :* Demander aux filles de choisir une situation stressante commune aux filles de la communauté qu'elles pourront jouer sous forme de sketch. Choisir les filles qui joueront les différents rôles et faire jouer le sketch. Discutez-le après.

3. Que les filles passent en revue les techniques de gestion du stress énumérées ci-dessus. Vous pourriez vous apercevoir qu'elles relèvent des catégories telles que celles citées ci-dessous. Présenter les techniques suivantes pour réduire le stress, et indiquer à quelle catégorie les réponses des filles correspondent:

   Organisez-vous : Très souvent, notre environnement est si désordonné qu'il provoque le stress. Nous ne parvenons pas à retrouver les choses dont nous avons besoin au moment voulu, par exemple. Nous oublions les instructions ou les rendez-vous importants. Ainsi donc, vous pouvez éviter le stress en élaborant un plan pour mettre de l'ordre dans votre chambre ou dans votre dortoir. Un autre moyen de s'organiser consiste à analyser où vous devriez dépenser votre argent et là où vous le dépensez effectivement : Le dépensez-vous pour des casse-croûtes et des cartes téléphoniques de recharge, ou alors le dépensez-vous pour des choses essentielles ? Dressez un budget pour voir là où va votre argent.

   Anticipez : La plupart du temps, la pression des devoirs et des examens est causée par le fait de toujours renvoyer à plus tard, le manque de planification ou d'action. Pour éviter cela, établissez un plan d'étude pour vous assurer que vos devoirs sont faits à temps ou même à l'avance. Fixez une date qui vous permettra de commencer la préparation des examens assez tôt. Etudiez avec vos camarades ou demandez de l'aide à un professeur en qui vous avez confiance, un mentor ou un élève plus âgé. Elaborez un programme hebdomadaire ou mensuel de devoirs, d'activités, et de rendez-vous pour être sûr de ne pas prendre du retard.

   Divisez et Régnez : Vos devoirs et la garde de vos frères et sœurs sont-ils stressants ? Pour éviter de devenir stressée, ne pensez pas au même moment à tout ce que vous avez à faire. Répartissez le travail par tranche de 10–15 minutes ou divisez le travail en tâches individuelles. Offrez-vous un petit bonus ou une pause à la fin de chaque tâche (buvez de l'eau, écoutez de la musique, faites des étirements, ou détendez-vous). Demandez qu'on vous aide à faire vos tâches ménagères, ou répartissez le travail entre vous et vos frères et soeurs, vos voisins, ou vos amis.



Le mentoring fournit des modèles à imiter pour les boursières.

WORLD EDUCATION/AED

Demandez de l'aide : Cacher notre stress aux autres ou tenter d'y faire face seule cause plus de stress encore. Parfois, un peu de soutien nous suffit pour venir à bout d'une situation et de nos sensations de stress. Dire aux filles de ne jamais avoir honte de se confier à quelqu'un quand elles font face au stress. Le simple fait de dire à quelqu'un ce que vous ressentez vous fera du bien. Rappelez-vous que les amis, les membres de la famille, les enseignants, les mentors et les adultes responsables peuvent souvent vous aider à résoudre vos problèmes ou à réduire votre stress.

Acceptez-le : Parfois nous devons accepter que la cause de notre stress ne peut être ni changée, ni éliminée. Tout ce que nous pouvons faire, c'est nous dire que le niveau de stress qui en résulte ne sera pas aussi élevé que ce qu'il était quand pour la première fois nous avons été exposés à un cas pareil. Nous pouvons également essayer de changer notre réaction pour ne pas être bouleversée. Nous devons chercher à voir les aspects positifs de la situation, et parfois adopter des positions plus modérées. Par exemple, pensez aux examens comme un moyen d'accéder en classe supérieure et non pas une catastrophe. Au lieu de chercher à être parfait dans toutes les matières, acceptez qu'il y a des matières dans lesquelles vous n'excellez pas. Pensez aux bons moments que vous avez vécus avec vos amis plutôt qu'à une dispute récente.

4. Expliquer aux filles que certaines techniques de réduction de stress exigent un renforcement de nos muscles physiques et mentaux. Nous pouvons nous préparer à être plus résistants au stress en étant physiquement et mentalement outillés.

5. Si possible, distribuer une copie du **Document 7 : Astuces pour gérer le stress** à chaque fille. Si vous n'avez pas de document, faire circuler votre document, et demander à chaque fille de lire à voix haute une des astuces.

6. Demander maintenant aux filles de réfléchir individuellement. Leur demander de fermer les yeux et de penser à une chose qui est en train de provoquer le stress dans leurs vies. Lire une à une et à voix haute les questions suivantes. Accorder aux filles un peu de temps entre les questions pour réfléchir à la réponse.

   - Comment avez-vous réagi au stress ?
   - Avez-vous essayé de faire quelque chose par rapport au stress ? Si oui, quoi ?
   - Pourriez-vous éviter ou éliminer la cause du stress ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
   - Que pourriez-vous faire pour éliminer la source du stress ?
   - Si vous ne pouvez pas éliminer la cause du stress, que pourriez-vous faire pour réduire le niveau de stress que vous ressentez ?
   - Citez deux choses que vous ferez cette semaine pour essayer de faire face à cette situation stressante.
   - Imaginez-vous maintenant sans stress. Rappelez-vous cette image pendant que vous essayez de faire face au stress!

   Une fois que vous aurez fini de lire les questions, dire aux filles d'ouvrir les yeux. Encourager les filles à s'imaginer sans stress dans les jours qui viennent.

Activité 3 : Confectionner un journal intime du stress

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

S'il n'y a pas assez de fournitures, vous pourrez soit plier les bouts de papier en forme d'agenda, soit ignorer l'activité. À noter que les journaux intimes sont confidentiels et ne devraient pas être lus sauf si une fille vous le demande spécifiquement.

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles qu'elles vont créer un journal intime dans lequel elles vont reporter le stress qu'elles ont connu dans leur vie. Le fait de réfléchir et écrire au sujet du stress peut les aider à faire ressortir les causes du stress dans leur vie, tout comme cela pourra les aider à comprendre leurs réactions, et trouver les voies et moyens pour gérer leur stress. Chaque jour, ou chaque semaine, les filles pourront reporter dans leur journal le stress dans leurs vies, les effets positifs ou négatifs que le stress a sur elles, et comment elles ont géré ce stress. Les contenus des journaux intimes pourraient être partagés lors d'une séance ultérieure, ou ne servir que de référence aux filles elles-mêmes.

2. Distribuer les calepins, le papier, la colle, le scotch, les ciseaux, les crayons, les marqueurs, et le matériel de décoration des calepins. Si les fournitures sont limitées en nombre, donner aux filles des bouts de papier qu'elles pourront plier sous forme de journal.

3. Chaque journal intime devrait disposer d'assez de pages pour créer une fiche pour chaque semaine durant laquelle vous vous retrouverez. (Si vous voulez que les filles écrivent tous les jours dans

leurs journaux, il vous faudra plus de pages.) Chaque page devrait disposer d'assez d'espace pour décrire la cause du stress, le niveau, et la réaction de la fille.

4. Accorder environ 30 minutes aux filles pour créer leurs journaux.

5. Offrir aux filles le choix entre rentrer chez elles avec leurs journaux ou vous permettre de les garder jusqu'à la prochaine séance. Rappeler également aux filles que vous ne lirez pas leurs journaux sans leur permission. (Certaines filles pourront vouloir que leur mentor lise leur journal parce qu'elles considèrent que la communication écrite est plus facile que d'en parler.)

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.

2. Remercier les participants pour leur collaboration active.

3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.

4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 6 : L'ADOLESCENCE, LA REPRODUCTION ET LES RELATIONS



Séance 1 : Les transformations dans nos corps 1
Séance 2 : Grossesse et contraception 10
Séance 3 : Les amitiés et l'influence des amis 16
Séance 4 : Relations, sexe, et abstinence sexuelle 21
Séance 5 : Le harcèlement, l'abus et l'exploitation sexuels 38

MELISSA CRUTCHFIELD/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL/AED

Le moment de la croissance peut être quelque chose d'agréable et de passionnant. Mais pour bon nombre de jeunes personnes, c'est aussi une période d'anxiété durant laquelle ils essaient de faire face aux transformations qui se produisent dans leurs corps et leurs émotions. Il est parfois difficile aux jeunes de parler de ces transformations avec les parents et les aînés. Mais plus les adultes entretiendront les enfants sur la puberté et l'adolescence, plus ils manifesteront à ces jeunes leur soutien et la preuve qu'ils leur souhaitent une vie saine et sauve. En tant que mentor, plus vous êtes ouvert et honnête envers les jeunes, plus ils se sentiront à l'aise de se confier à vous pour solliciter vos conseils et votre assistance.

Malheureusement, des millions de filles sont victimes de grossesses non désirées et d'infections sexuellement transmissibles (IST) parce qu'elles ne sont pas informées sur les risques liés aux activités sexuelles précoces et aux rapports sexuels non protégés. Autant le sujet paraît sensible et tabou à évoquer avec les jeunes gens, autant les recherches ont prouvé qu'il est essentiel de parler aux jeunes gens de l'adolescence, du sexe, de la grossesse, du VIH, et des autres « sujets tabous » parce que cela leur fournit des armes qui leur permettent de reporter l'activité sexuelle.

Les mentors peuvent jouer un rôle important en aidant les filles à opérer un choix judicieux sur leur santé de la reproduction. Les activités qui vont suivre servent à aider les mentors à faciliter les discussions et les activités en ce qui concerne l'adolescence et la reproduction. Les informations et les discussions permettront aux filles d'opérer des choix sains et saufs quant à leur santé de la reproduction et à leur avenir.

À l'attention du facilitateur :

En raison du caractère sensible de ce chapitre, vous voudriez bien recourir à un mentor femme ou à une professionnelle de la santé pour conduire, ou aider à conduire les activités. Certaines activités devraient être adaptées suivant l'âge des filles. Au début de chaque séance, rappeler aux filles que les sujets dont vous discuterez pourraient choquer leur sensibilité. Leur rappeler qu'elles sont libres de poser des questions et qu'elles ne devraient pas se moquer des commentaires ou questions des autres. Leur demander comment chacun de ces sujets est perçu dans leur culture, leur religion, ou leur communauté.

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
LES TRANSFORMATIONS DANS NOS CORPS

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre la puberté et les transformations physiques et émotionnelles qui l'accompagnent
- Expliquer et comprendre le cycle des règles

Mots Clés

- **Adolescence :** Période de développement physique et psychologique, qui commence avec l'apparition des signes de la puberté, et va jusqu'à la maturité. L'adolescence va généralement de 10 à 19 ans.
- **Éjaculation :** Emission rapide du sperme à partir du pénis d'un homme
- **Fécondation :** Union du spermatozoïde et de l'ovule menant généralement à la grossesse
- **Règles/menstruation :** Décharge de sang et d'autres liquides à partir de l'utérus en raison du manque de grossesse. Elles débutent d'habitude pendant la puberté et apparaissent une fois par mois.
- **Ovulation :** Période durant laquelle les ovaires de la femme relâchent un ovule (œuf) parvenu à maturité ; moment durant lequel une fille ou une femme est le plus susceptible de tomber enceinte
- **Ovule :** Cellule sexuelle de la femme (œuf)
- **Puberté :** Moment de la vie pendant lequel le corps de la fille se développe pour devenir un corps de femme et celui du garçon, un corps d'homme. Ces transformations débutent vers 10 ou 11 ans environ et se poursuivent entre 17 et 21 ans. (Les garçons connaissent la puberté plus tard que les filles.)
- **Spermatogenèse :** Quand les testicules d'un garçon/homme produisent du sperme
- Voir **documents** pour d'autres Mots Clés.

Matériel Recommandé

- Petits bouts de papier (pour Activité 3)
- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Calepin pour participants
- Bic et crayons pour prise de notes
- **Document 8 : L'appareil reproducteur de la femme (interne)**
- **Document 10 : Anatomie externe des appareils reproducteurs**
- **Document 11 : Se soigner pendant les règles**
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Copier les scénarios de jeux de rôle de l'Activité 3 sur les bouts de papier. (Ne pas inclure les solutions possibles.)
3. Si possible, faire une copie des documents pour chaque fille.
4. Revoir les activités et les questions à discuter.
5. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
6. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir activité finale de séance.)



Des adolescentes réfléchissent à des questions importantes au centre de mentoring de l'ONG Heartbeat en Afrique du Sud.

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont des questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.

3. Expliquer aux participants que la séance d'aujourd'hui va traiter de la puberté et de l'adolescence, des choses dont ils ont certainement déjà entendu parler. Leur dire que les sujets qui seront abordés pourraient choquer leur sensibilité. Toutefois, il est important de discuter du sujet de la puberté et de l'adolescence, parce qu'elles affectent leur santé physique et leur bien-être mental. Rappeler aux filles qu'elles sont libres de poser des questions à voix haute ou de les écrire sur des bouts de papier qui seront mis dans la boîte à questions à la fin de la séance. Les filles doivent respecter les commentaires des autres.

Activité 1 : Qu'est-ce que la puberté ?

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de définir le mot « puberté » et puis leur demander les questions ci-dessous.

   - Qu'est-ce qui se passe pendant la puberté ?
   - Quelles sont les transformations physiques qui s'opèrent sur les garçons et les filles ?
   - Quelles sont les autres transformations qui s'opèrent telles que les transformations émotionnelles, les transformations dans les relations de famille, et les transformations avec les amis ?

   Constituer une liste de réponses au tableau. Vous inspirer du tableau ci-dessous pour plus d'idées.

LES FILLES	LES GARÇONS
• Les seins se développent • Les poils apparaissent aux aisselles • Les poils apparaissent sur le pubis • L'ovulation et les règles débutent • Les dents de croissance apparaissent • Le bassin s'élargit • La peau et les cheveux pourraient devenir gras • Les secrétions vaginales pourraient débuter	• Les poils apparaissent sous les aisselles et sur la poitrine • Les dents de croissance apparaissent • Les poils du pubis apparaissent • Le pénis devient plus gros • La voix devient grave • Les épaules deviennent larges • La production du sperme et l'éjaculation débutent • La peau et les cheveux peuvent devenir gras

2. **Parler des transformations :** Demander aux filles si certaines de ces transformations (physiques, émotionnelles, ou sociales) sont difficiles à assumer.

   - Les filles et les garçons ont-ils peur de passer par la puberté, ou alors c'est un moment vivement attendu ?
   - Comment les filles affrontent-elles ou célèbrent-elles ces transformations ?

3. Les points importants à communiquer aux élèves sont les suivants :

   - Il est important de connaître les transformations du corps afin de les comprendre.
   - Dites à une adulte telle que votre mère, votre tante, ou à une enseignante en qui vous avez confiance comment vous vous sentez. Posez-leur des questions sur tout ce que vous ne comprenez pas. Demandez-leur de vous dire comment elles ont affronté la puberté.
   - Entretenez une bonne hygiène pour gérer les odeurs corporelles et la peau grasse.
   - Pratiquez des activités saines qui vous font vous sentir bien dans votre peau.

4. Demander aux filles de définir l'**adolescence**. Les orienter vers une discussion sur l'adolescence en utilisant les questions ci-dessous :

   - Votre communauté ou votre culture reconnaît-elle l'adolescence ? (Dans certaines cultures, par exemple, une fois que les filles commencent à avoir leurs règles, elles sont considérées comme des adultes.)
   - Est-ce qu'on célèbre l'adolescence dans votre communauté ou votre culture par des cérémonies ou d'autres traditions ? Si oui, quelle est l'importance de ces cérémonies ? (Par exemple, chez les Akans de la Côte d'Ivoire et du Ghana, les cérémonies marquant l'entrée dans l'adolescence permettent à la jeune personne de fréquenter des amis, avoir un copain ou une copine, voire même se marier.)
   - Quelles sont les émotions associées à la puberté et à l'adolescence (la honte, l'agitation, la confusion, le bonheur, l'incertitude, le stress, etc.) ? Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à gérer ces émotions ? (Les amies peuvent par exemple se soutenir et se prodiguer des conseils, etc.)
   - Les garçons et les filles sont-ils considérés ou traités différemment pendant et après l'adolescence ? Si oui, comment cela affecte-t-il le sentiment qu'ils ont envers eux-mêmes ? L'adolescence accroît-elle ou réduit-elle les opportunités ou les libertés de la fille ? Qu'en est-il des garçons ? (Remarquer que souvent les garçons bénéficient de plus de liberté en grandissant. Cependant, les filles pourraient connaître plus de restrictions à cause de leur maturation sexuelle qui pourrait provoquer des soucis de la part des parents. Bien plus, souvent on ne permet pas aux adolescentes de s'épanouir dans les activités non traditionnelles telles que le sport, les mathématiques ou la science, mais on les encourage à se limiter à leurs rôles d'épouse et de mère.)
   - Quels autres changements surviennent-ils dans la vie d'une fille ou d'un garçon durant l'adolescence, en dehors des transformations physiques ? (La famille pourrait par exemple commencer à envisager le mariage ; une jeune personne pourrait avoir le sentiment que sa famille ne la comprend pas ; les parents pourraient permettre ou interdire à leurs enfants de fréquenter des personnes de sexe opposé ; une fille ou un garçon pourrait décider d'avoir des rapports sexuels.)

- Comment les parents et les adultes réagissent-ils souvent envers leurs fils et filles par rapport à la puberté ? Ces réactions sont-elles positives ou négatives ? (Ne pas manquer de préciser si ces réactions témoignent d'un traitement inégal entre garçons et filles.)
- Comment les filles et les garçons réagissent-ils les uns envers les autres pendant qu'ils traversent l'adolescence ? (Les garçons pourraient commencer à draguer les filles, et les filles pourraient s'amuser à allumer les garçons.)

Le rapport avec le sexe opposé est l'une des parties les plus confuses, les plus palpitantes et les plus effrayantes de l'adolescence. Les garçons et les filles commencent très souvent à se sentir physiquement attirés les uns par les autres, mais ils ne savent pas toujours comment gérer leurs sentiments. Dire aux filles que vous reviendrez plus en détail sur les relations au cours d'une autre séance.

Activité 2 : Qu'est-ce que les règles ?

Durée : 35 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer que pour la plupart des filles, la puberté est définie à partir du moment où elles commencent à avoir leurs règles ou à saigner du vagin une fois par mois environ. Dans la plupart des sociétés et cultures, l'apparition des règles marque une étape importante dans la vie de la fille. Une fois que les règles apparaissent, la fille est désormais considérée comme une femme. Ce nouveau statut est accompagné de plusieurs transformations physiques et mentales, mais surtout du regard que la société porte désormais sur la fille. Ces changements peuvent être sources de confusion et de stress. Les filles ne reçoivent pas toujours des informations détaillées et précises sur la manière de se comporter durant cette période en raison du tabou qui entoure les règles.

2. En menant la discussion suivante, ne perdez pas de vue l'interprétation et le traitement que la culture locale fait des règles. Toutefois, mettre un accent sur le fait que les règles n'affectent en rien la capacité des filles à faire des études ou à pratiquer le sport. Bien plus, une fille ne devrait pas être considérée comme « sale » ou « inférieure » aux garçons ou aux hommes parce qu'elle est en période de règles.

3. Demander aux filles de définir les règles. Leur demander si elles savent ce qui cause les règles. Distribuer les **Documents 8** et **10**. Ne pas oublier de demander aux filles de garder ces documents et les apporter lors des séances de ce module. En vous servant des diagrammes, expliquer l'appareil reproducteur de la femme. Expliquer le cycle menstruel, comme suit :

a) Chaque fille naît avec deux ovaires, qui contiennent chacun des milliers d'oeufs appelés « ovules ». Une fois que ces œufs parviennent à maturité, un œuf (ou ovule) est relâché par mois dans un processus appelé « l'ovulation ». (Mois après mois, les ovaires droit et gauche relâchent un œuf à tour de rôle.) Les œufs des filles ne parviennent pas à maturité au même moment, et c'est pour cela que les règles n'apparaissent pas chez toutes les filles au même âge. L'œuf est si petit qu'il ne peut être vu qu'au microscope.



Boursières à l'école primaire Flamingo en Afrique du Sud

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

b) L'œuf circule à travers les trompes de Fallope pour parvenir à l'utérus. Pendant ce processus, l'œuf peut être fécondé par le spermatozoïde d'un homme. Si la fille ou la femme a des relations sexuelles, le spermatozoïde de l'homme pourrait féconder l'œuf. Si la femme est en bonne santé, et que toutes les conditions sont réunies, l'œuf va se développer en fœtus (un bébé non encore né qui se trouve dans l'utérus d'une femme).

c) Pendant que l'œuf attend d'être fécondé, l'utérus de la femme s'apprête à le nourrir en fortifiant ses parois intérieures par des couches de placenta. Cet « oreiller » de placenta est composé de sang et de tissus, et couvre la paroi de l'utérus. Si l'œuf est fécondé, il va s'attacher aux parois de l'utérus et commencer à se développer en fœtus.

d) Si la femme n'a pas de rapports sexuels (ou si l'œuf n'est pas fécondé parce que la femme a utilisé des contraceptifs tels que le condom ou la pilule), le sang et les tissus qui s'étaient formés et collés aux parois utérines vont se détériorer. Et l'organisme de la femme va s'en débarrasser à travers le vagin de la femme. Les règles sont le résultat de la décharge mensuelle de cette poche de sang (et d'autres liquides), ainsi que de l'œuf non fécondé.

e) Chaque fille ou femme a un cycle menstruel différent qui peut durer entre deux à huit jours par mois. Quoique la plupart des femmes aient un cycle de 28 à 30 jours, la périodicité peut varier en fonction des habitudes alimentaires, du stress, ou de la quantité d'exercices physiques. Les premières règles chez la fille n'apparaissent pas souvent de façon régulière. Les filles commencent

d'habitude à avoir leurs règles entre 10 et 15 ans, bien que cela puisse varier considérablement d'une fille à une autre.

f) Une femme continuera d'avoir ses règles chaque mois à moins d'être enceinte ou d'avoir atteint l'âge de la « ménopause » (quand les règles s'arrêtent). Après la ménopause, la femme ne peut plus concevoir parce qu'elle n'a plus d'œufs fertiles.

4. **Gérer votre période de règles** : Les règles peuvent parfois provoquer le stress, l'anxiété ou la honte. Elles peuvent également être accompagnées de douleurs abdominales, de maux ou de crampes. Avant que les règles ne commencent, la fille peut ressentir des douleurs dans ses seins ou connaître des sautes d'humeur, telles que la mélancolie et la colère. Certaines filles n'ont pas du tout ces symptômes. Tout cela est également normal.

5. Demander aux filles comment les règles sont perçues dans leur communauté. Y a-t-il des rites particuliers qui les accompagnent ? Discuter de la façon dont les filles peuvent se soigner au niveau de la santé et de l'hygiène pendant leurs règles :

   - Quel genre de matériel les filles utilisent-elles pour protéger leurs habits des règles ? Est-ce qu'elles l'achètent ? Si oui, comment ?
   - Comment les filles s'en sortent-elles à l'école pendant leurs règles ? (Y a-t-il des latrines ou des toilettes réservées aux filles ?)
   - Qu'est-ce que les filles peuvent faire par rapport aux règles douloureuses ? Le traitement est-il disponible ?
   - Comment les filles peuvent-elles se soutenir et ne pas avoir honte pendant les règles ?

   Distribuer le **Document 11 : Se soigner pendant les règles** et discuter des moyens par lesquels les filles peuvent se soigner pendant cette période.

Activité 3 : Jeu de rôle

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Chacun des scénarios ci-dessous traite un aspect particulier de la puberté et de l'adolescence. Confier un des scénarios de jeu de rôle à deux filles ou à un petit groupe de filles. (S'il y a d'autres scénarios plus adaptés à votre communauté, veuillez les ajouter.) **Ne pas distribuer les solutions possibles.**

2. Demander à chaque groupe de dire comment il pourrait gérer la situation. (Les filles pourraient modifier la situation pour la faire correspondre à leurs propres expériences.)

3. Donner 15 minutes à chaque groupe pour discuter de la situation et envisager les solutions possibles. Demander par la suite à chaque groupe de mettre sa solution en scène sous forme de jeu de rôle ou de sketch.

À l'attention du facilitateur :
Si vous ne disposez pas d'assez de temps, ou si les filles ont répété plusieurs jeux de rôles, vous pourrez plutôt orienter l'activité vers une discussion de groupe.



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Des activités ludiques comme la danse font partie du mentoring au Malawi.

4. Discuter du jeu de rôle avec le reste du groupe.
   - Quel aspect de l'adolescence chaque jeu de rôle vise-t-il ?
   - Quelles pourraient être les conséquences possibles de leurs actes ?
   - Les autres sont-elles d'accord quant à la manière dont les filles ont géré la situation et à la conclusion à laquelle elles sont parvenues ?

Scénarios de jeux de rôle :

1. **À l'école, vous remarquez un jour que vos règles ont commencé. Que faites-vous ?** (*Solutions possibles :* Vous demandez une serviette hygiénique à votre amie ; vous demandez à une enseignante si vous pouvez rentrer à la maison vous changer et revenir à l'école.)

2. **Vos parents viennent juste de vous dire que vous ne devriez plus fréquenter les garçons ou quitter la maison si ce n'est pas pour aller à l'école. Que faites-vous ?** (*Solutions possibles :* Vous demandez à vos parents pourquoi ils ont pris cette décision ; vous discutez avec vos parents pour parvenir à un compromis, tel que ne sortir qu'avec d'autres filles ou rester dehors jusqu'à une

heure convenue en commun ; vous demandez à un enseignant ou mentor de vous aider à parler à vos parents.)

3. **Vous commencez à vous sentir attirée par votre voisin, un garçon que vous avez toujours connu. Vous ne comprenez pas d'où viennent ces sentiments et vous ne savez quoi en faire. Que devriez-vous faire au sujet de ces sentiments ?** (*Solutions possibles :* Vous demandez à votre mère, tante, mentor, ou à votre meilleure amie ce que vous devriez faire ; vous dites au garçon ce que vous ressentez.)

4. **Vous avez remarqué que vos seins deviennent plus gros et vous vous dites qu'il faut déjà que vous commenciez à porter un soutien-gorge. Que devriez-vous faire ?** (*Solutions possibles :* Vous demandez à votre mère ou à votre tutrice de vous acheter un soutien-gorge ; vous économisez votre argent et achetez un soutien-gorge ; vous empruntez un soutien-gorge auprès d'une amie jusqu'à ce que vous puissiez en acheter un.)

5. **Un garçon commence à beaucoup s'intéresser à vous. Vous ne savez pas ce que vous êtes supposée faire. Que devriez-vous faire ?** (*Solutions possibles :* Vous demandez à votre amie si ce garçon a une bonne réputation ; vous demandez au garçon quelles sont ses intentions ; vous ignorez les avances du garçon ; vous demandez conseil à vos parents ou à votre mentor ; vous décidez que vous aimez le garçon, et vous commencez à répondre à ses propos.)

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 2 :
GROSSESSE ET CONTRACEPTION

Durée : 1h30 minutes

Objectifs

- Connaître les appareils reproducteurs masculins et féminins
- Pouvoir expliquer comment une grossesse peut se produire
- Comprendre les mythes et les vérités qui entourent le sujet de la grossesse

Mots Clés

- (Voir documents.)

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- **Document 9 : L'appareil reproducteur de l'homme (interne),** et **Documents 8** et **10** (de la séance précédente)
- **Document 12 : Prévention de la grossesse – vrai ou faux**
- Bouts de papier pour Activités 1 et 2
- Calepin pour participants
- Bics et crayons pour prendre des notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Inviter une sage-femme, infirmière, ou autre agent de santé pour aider à faciliter la séance. Rencontrer l'intéressé bien à l'avance pour discuter des objectifs de la séance et du rôle de la personne.
2. Rassembler le matériel.
3. Photocopier, si possible, les documents expliquant les appareils reproducteurs masculins et féminins.
4. Ecrire les phrases « vraies » et « fausses » sur la grossesse sur des morceaux de papier avec une phrase par morceau. (Voir Activité 2, **Document 12 : Prévention de la grossesse – vrai ou faux**.)
5. Ecrire en résumé chaque étape de la grossesse sur un morceau de papier individuel. Vous devez avoir un jeu complet des six étapes pour chaque petit groupe (de six élèves). (Voir Activité 1.)
6. Revoir les activités, dessins et questions à discuter.
7. Préparer des réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
8 Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir activité finale de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 15 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont des questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.
3. Expliquer aux participants que la discussion d'aujourd'hui va examiner comment une grossesse peut se produire et comment l'éviter. Leur rappeler qu'il peut arriver que certaines ne comprennent pas les notions de règles et de grossesse, et qu'il n'y a pas de honte à poser des questions. Leur dire que mieux elles connaîtront leur corps, mieux elles pourront en prendre soin et rester en bonne santé.
4. Présenter l'agent de santé qui va aider pendant la séance.



Des élèves congolais écoutent leur mentor.

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Activité 1 : Appareils reproducteurs de l'homme et de la femme

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

A l'attention du facilitateur :
Avant cette activité, il vous faudra constituer des jeux de six morceaux de papier avec les étapes de la fécondation/grossesse—**excitation, érection, éjaculation, rapport sexuel, fécondation, grossesse**—écrites dessus, une étape par papier. Après que vous aurez reparti les filles en petits groupes de six, chaque membre du groupe recevra un morceau de papier. Préparer un jeu de six morceaux pour chaque groupe d'élèves.

Étapes de Facilitation :

1. Distribuer des photocopies du **Document 9 : L'appareil reproducteur de l'homme (interne)** et demander aux filles de sortir leurs copies des **Documents 8** et **10** sur les appareils reproducteurs internes et externes.

2. En groupe, lire et réviser les Mots Clés associés à chaque diagramme. Demander aux filles s'il y a quelque chose qu'elles ne comprennent pas.

3. Demander aux filles si l'une d'entre-elles sait comment une fille ou une femme peut tomber enceinte. Corriger toute fausse information. Expliquer la grossesse en vous servant des dessins et en mettant l'accent sur les points suivants :

   Éjaculation : Décharge rapide de sperme à partir du pénis d'un homme

   Érection : Durcissement, gonflement et dressage du pénis qui se remplit de sang quand un homme devient sexuellement excité

   Excitation : Le fait de devenir sexuellement excité

   Fécondation : Union du spermatozoïde et de l'ovule menant généralement à la grossesse

   Ovule : La cellule sexuelle de la femme (œuf)

   Rapport sexuel : Les rapports sexuels comprennent les rapports vaginaux, buccaux, ou anaux

   Rapport vaginal : Rapport sexuel pendant lequel le pénis de l'homme pénètre dans le vagin de la femme

   Spermatozoïde : Cellule sexuelle masculine qui se couple à l'ovule féminin (œuf) dans le processus de fécondation

a) Une fille ou une femme tombe enceinte du fait d'un rapport sexuel avec un garçon ou un homme. Avant que cela n'arrive, le garçon doit devenir sexuellement **excité**.

b) Son pénis entre **érection,** c'est-à-dire il devient dur.

c) **Le rapport sexuel vaginal** a lieu lorsque l'homme fait pénétrer son pénis en érection dans le vagin d'une femme.

d) Quand le pénis de l'homme est dans le vagin de la femme, l'homme relâche – ou **éjacule** – des millions de spermatozoïdes. Le sperme de son pénis se répand du vagin jusqu'à l'utérus de la femme.

e) Si le corps de la fille ou de la femme a déjà commencé à ovuler ou à produire des œufs, le spermatozoïde pourrait rencontrer l'œuf dans la trompe de Fallope de la femme. Plusieurs spermatozoïdes pourraient s'attacher à cet œuf, appelé ovule. Le premier spermatozoïde qui atteint cet œuf est celui qui va provoquer la grossesse. L'union entre le spermatozoïde et l'œuf s'appelle la **fécondation**.

f) Une fois que l'œuf et le spermatozoïde sont unis, il descend de la trompe de Fallope vers l'utérus de la femme, et il s'attache à la paroi. Pendant la **grossesse**, l'œuf fécondé se développe en fœtus, qui finira par devenir un bébé.

g) Si l'œuf d'une femme n'est pas fécondé, il sortira de son corps lors des règles.

4. Demander aux filles si elles ont des questions. Demander si elles ont déjà entendu des mythes, des superstitions au sujet de la grossesse, et corriger tous les malentendus.

5. Une fois que vous aurez expliqué le processus, répartir les filles en groupes de six. Donner à chaque membre de groupe un bout de papier sur lequel l'une des étapes ci-dessus est inscrite. Quand vous direz : « Partez » les filles devront faire la course pour mettre les cartes en ordre. Le premier groupe qui arrangera bien les cartes sera vainqueur.

Activité 2 : Vrai ou faux ?

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles d'écrire une affirmation portant sur la grossesse ou la contraception sur un morceau de papier. Par exemple « Seules les filles ayant eu un rapport sexuel avec beaucoup de garçons et d'hommes tomberont enceinte. » ou « Une fille ne peut pas tomber enceinte la première fois qu'elle a un rapport sexuel. » Dire aux filles de ne montrer leur papier à personne d'autre.

2. Récupérer les affirmations des filles, et les mélanger aux phrases déjà préparées. (Vous référer au **Document 12 : Prévention de la grossesse – vrai ou faux**.)

3. **Jouer à vrai ou faux.** Répartir le groupe en deux équipes. Le jeu consiste à voir quelle équipe a appris le plus sur la contraception. Chaque équipe aura l'occasion de donner une réponse qui concerne la grossesse. L'équipe devra expliquer sa réponse. Si une équipe trouve la bonne réponse et donne la bonne explication, elle gagnera un point. Si la réponse est fausse, l'autre équipe aura l'opportunité de répondre et de gagner un point.

4. Désigner l'équipe qui va commencer. Lire une des déclarations à voix haute. Demander si la déclaration est vraie ou fausse. Quand une équipe répond, demander à un membre d'expliquer la réponse de l'équipe. Si la réponse n'est pas correcte, permettre à l'autre équipe de répondre

correctement et de gagner un point. **Répéter la bonne réponse pour chaque phrase.** Alterner entre les deux équipes jusqu'à ce que toutes les questions soient expliquées. Faire le décompte des points et déclarer qui a gagné.

5. Vous devriez évoquer les effets néfastes de la grossesse précoce, dont on parlera également en détail dans le Module 7. Parmi les conséquences de la grossesse précoce, il y a :

- Le traumatisme psychologique qui peut naître d'une activité sexuelle précoce et non désirée
- Les problèmes de santé liés à une grossesse précoce, et à l'accouchement (Parmi les filles âgées de 15 à 19 ans, les complications de la grossesse constituent la cause principale de décès. Cette probabilité est multipliée par cinq pour les filles âgées de moins de 15 ans et par deux pour les filles dont l'âge est entre 15 et 20 ans.)
- Le manque de moyens pour prendre soin des enfants comme il se doit (Les mères jeunes et peu instruites ont tendance à avoir des enfants et des familles moins bien portants que les mères plus mûres et plus instruites.)
- Manque d'opportunité pour développer le sens de la personnalité



Une boursière fait un exercice de grammaire au tableau.

MARC VALENTIN/WINROCK INTERNATIONAL

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 3 :
LES AMITIÉS ET L'INFLUENCE DES AMIS

Durée : 2 heures

Objectifs

- Discuter des aspects d'une bonne amie
- Comprendre le concept de l'influence des pairs
- Discuter des stratégies pour faire face à l'influence des pairs

Mots Clés

- **Pair :** Une personne ayant un âge à peu près égal au vôtre et dont les expériences de la vie sont similaires aux vôtres
- **Influence des pairs :** Influence subie de la part des amis ou d'autres pairs à faire certaines choses, ou à agir d'une certaine manière

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Calepin pour participants
- Bics et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Passer en revue les questions à discuter.
3. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
4. Prévoir des bouts de papier pour des questions. (Voir activité de fin de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont quelques questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.

3. Expliquer aux participants que les relations que les jeunes gens nouent les uns avec les autres constituent l'un des aspects les plus importants de la puberté et de l'adolescence. Les amis peuvent constituer une source de gaieté et de soutien. Cependant, les jeunes s'aperçoivent souvent qu'ils subissent beaucoup d'influence de la part de leurs amis ou des gens de leur âge pour faire certaines choses. Aujourd'hui, vous parlerez de ce qui caractérise un bon ami, ainsi que de comment les jeunes gens peuvent résister à l'influence négative de certains amis.

Activité 1 : Amis et amitié

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Inviter les filles à se mettre à deux ou à former des groupes de trois personnes. Leur demander de réfléchir aux amitiés dans leurs vies. Chaque fille devrait décrire à sa partenaire (ou aux membres du petit groupe) une bonne amie qu'elle a eue. **Qu'est-ce qui faisait de cette personne une bonne amie ?** Donner 10 minutes aux filles pour partager leurs expériences avec leurs partenaires.

2. Une fois que les participants auront fini, demander à chaque fille de partager l'histoire de sa partenaire. Parler des thèmes et des caractéristiques communs. **Qu'est-ce qui caractérise une bonne amie ? Qu'attendez-vous d'une bonne amie ?** Les discussions devraient porter sur des qualités telles que l'honnêteté, la compréhension, la confiance, la gentillesse, et le respect.

3. Ensuite, demander aux filles de discuter en petits groupes des caractères de quelqu'un qui **n'est pas une bonne amie.** Les réponses pourraient comprendre la malhonnêteté, la mesquinerie, le manque de respect, la méchanceté, l'influence sur les amies pour participer à certaines activités. Après 10 minutes, inviter chaque groupe à partager ses réponses avec le reste des participants. Discuter des thèmes communs.

Activité 2 : Conflits entre amis

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux participants que les amies se mettent parfois en désaccord ou ont des disputes entre elles. À d'autres occasions, une amie pourrait blesser la sensibilité de l'autre. Ce n'est pas pour

autant que l'amitié devrait cesser. Cela veut dire que les amies doivent communiquer et chercher à trouver une solution. Discuter des questions suivantes :

- Avez-vous déjà eu un conflit ou un désaccord avec une amie ? Si oui, comment avez-vous résolu le problème ?
- Que pouvez-vous faire si votre amie vous blesse, vous met en colère ou vous énerve ? (*Réponses possibles :* Dire à votre amie pourquoi vous êtes énervée ; exiger des excuses ; trouver un compromis si vous n'êtes pas d'accord ; demander conseil à un mentor, enseignant, parent, ou une amie.)
- Une amie vous a-t-elle jamais demandé de faire une chose que vous ne vouliez pas faire ? Qu'avez-vous fait?
- Que devriez-vous faire si vous voulez rompre les liens d'amitié avec quelqu'une qui n'est pas une bonne amie ? (*Réponses possibles :* Expliquer à la personne pourquoi cela ne vous arrange pas d'être son amie ; passer plus de temps avec d'autres amies.)



Les filles jouent en plein air au cours d'un camp de mentoring en Afrique du Sud.

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

Activité 3 : L'influence des pairs

Durée : 60 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de définir le mot « pair ». Expliquer la définition. Les pairs/égaux sont des gens du même âge que vous et qui ont avec vous des expériences similaires. Tout le monde a des

gens de la même tranche d'âge, depuis la naissance jusqu'à la vieillesse. Tous les pairs ne sont pas des amis, mais la plupart des gens ont pour amis des gens de leur tranche d'âge.

2. Les pairs sont des gens très importants. Ce sont les personnes avec qui nous grandissons et avec qui nous avons souvent des amitiés solides ainsi que d'autres formes de relations. Ces personnes nous soutiennent pendant l'enfance et jusqu'à l'âge adulte.

3. Les pairs peuvent également s'influencer les uns les autres à faire certaines choses. Ceci se passe généralement pendant l'adolescence. Cette influence peut parfois s'avérer bonne, comme l'influence qui pousse à avoir de bonnes notes à l'école.

4. En d'autres circonstances, cette influence peut être négative. Demander aux filles toutes formes d'influence négative des pairs qu'elles ont vues à l'école ou dans leur communauté. (*Réponses possibles :* le port de certains habits, ou l'écoute de certaines musiques, l'usage de certains mots ou langages, avoir un copain, avoir des relations sexuelles, boire de l'alcool, fumer, ou prendre de la drogue ; faire faire une chose que vous ne voulez pas faire.)

5. **Quelles sont certaines conséquences des influences négatives des pairs ?** (*Réponses possibles :* L'influence des pairs peut conduire une personne à faire une chose qui va irriter ou décevoir ses parents, ou lui causer des problèmes à l'école. L'influence à boire de l'alcool ou à prendre de la drogue illégale peut avoir des conséquences négatives sur la santé. L'influence pour avoir des relations sexuelles peut amener une personne à être infectée d'une IST, à attraper le VIH, ou à tomber enceinte.)

6. Maintenant que vous avez discuté des divers types d'influence des pairs et de leurs conséquences, il est temps d'évoquer comment les jeunes gens doivent faire face à ces situations. Si vous avez un grand groupe, diviser les filles en groupes et faire en sorte que chaque groupe monte un petit sketch sur un sujet particulier d'influence des pairs. (Si vous ne disposez pas d'assez de personnes pour une mise en scène, chaque groupe pourrait simplement discuter de la situation.) Voici quelques études de cas que vous pourrez mettre en scène ou adapter à votre communauté :

Scénario 1

Ndiyakupi et Selma sont des amies très proches depuis de nombreuses années. Ndiyakupi a un copain qui est son aîné de plusieurs années. Il lui a acheté un téléphone portable et de nouveaux habits. Ndiyakupi ne cesse de dire à Selma qu'il lui faut aussi trouver un copain plus âgé qu'elle, afin d'avoir de beaux habits et des cadeaux. Selma n'est pas d'accord, mais Ndiyakupi la taquine et lui dit qu'elle est un « bébé » parce qu'elle ne veut pas de copain.

Scénario 2

Charity et Josiah sont copain et copine depuis un an. Josiah lui fait souvent pression pour avoir des rapports sexuels, mais Charity lui dit qu'elle veut attendre jusqu'au mariage. Les amies de Charity lui disent que personne n'attend plus le mariage pour avoir des relations. Elles lui disent que si elle n'a pas de rapports avec Josiah, il les aura avec une autre fille.

Scénario 3

Cecilia a 12 ans. Flora, une de ses camarades de classe, est orpheline. Tout le monde à l'école dit que les parents de Flora sont morts des suites du SIDA, et par conséquent elle doit avoir le VIH. Personne ne veut s'asseoir près d'elle, parce tout le monde a peur d'être infecté. Cecilia a de la peine pour Flora. Elle sait que le SIDA ne se transmet pas parce qu'on s'est assis à coté de quelqu'un. Elle

essaie d'être gentille envers Flora autant que cela est possible. Maintenant tout le monde fait du commérage derrière le dos de Cecilia. Les amies de Cecilia menacent de la quitter si elle continue de se montrer gentille envers Flora.

Scénario 4

Espérance est deuxième en classe de mathématiques. Elle voudrait devenir scientifique. Ses amies lui disent toujours de ne pas se gêner pour ses devoirs, mais de passer plus de temps avec elles à écouter de la musique, à rendre visite aux garçons de leur classe, et à s'éclater. Espérance a peur de perdre ses amies, mais elle aime également ses études et veut avoir une carrière.

Scénario 5

Omar et David ont tous les deux 17 ans, et sont de bons amis. Récemment, David a commencé à boire la bière chaque samedi soir. Omar n'aime pas fréquenter les bars. David et ses autres amis se moquent d'Omar et disent que tant qu'il ne va pas boire, il restera une « femmelette ».

Scénario 6

Fati fréquente une école avec internat parmi beaucoup de filles issues de familles riches. La famille de Fati n'a pas beaucoup d'argent et ne peut pas lui offrir de beaux habits à porter les week-ends lors des sorties. Les filles riches se moquent de Fati parce qu'elle porte de vieux habits démodés. Les amies de Fati lui demandent de ne pas y prêter attention, mais elle commence à ne plus vouloir aller à l'école et ses notes commencent à baisser.

7. Discuter des questions suivantes après chaque mise en scène :
   - Expliquer ce qui s'est passé dans le scénario.
   - Qu'est-ce qui pourrait arriver si la personne « cédait » à la pression des pairs ? Quelles sont les conséquences pour une fille ? Pour un garçon? Pourraient-elles être différentes ?
   - Quel conseil pourriez-vous donner à une personne qui est en train de subir une influence négative des pairs ?

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la rencontre prochaine.

SÉANCE 4 :
RELATIONS, SEXE, ET ABSTINENCE SEXUELLE

Durée : 2h30 minutes

À l'attention du facilitateur :

La séance suivante traitera du comportement sexuel des jeunes. Quoique ce soit un sujet qui peut mettre mal à l'aise les jeunes et les vieux, il est important de discuter des problèmes qu'il suscite. Bien que souvent les adultes ne pensent pas que les jeunes aient des rapports sexuels, beaucoup de jeunes le font. Dans plusieurs régions du monde, l'âge de la maturité sexuelle est en train de baisser, et le premier rapport sexuel se fait plus tôt qu'avant dans la vie de jeunes gens.[1] Une étude a trouvé que près de la moitié des filles en Afrique sub-saharienne ont eu des relations sexuelles avant le mariage.[2] Parler des risques liés aux activités sexuelles aidera les jeunes à retarder les activités sexuelles et à se protéger contre les grossesses non désirées et les IST telles que le VIH/SIDA.

Objectifs

- Discuter des divers aspects des relations entre les garçons et les filles
- Comprendre pourquoi les jeunes ont des rapports sexuels ou s'en abstiennent
- Identifier les conséquences de l'activité sexuelle
- Identifier des stratégies pour faire face à l'influence des pairs en ce qui concerne la sexualité
- Identifier des stratégies pour retarder le premier rapport sexuel

Mots Clés

- **Abstinence sexuelle :** Le fait de n'entretenir aucun type de rapport sexuel, y compris la pénétration vaginale, anale, ou buccale
- **Amour :** Forte affection pour autrui du fait de la parenté ou des liens personnels ; attirance basée sur le désir sexuel, et/ou affection et tendresse éprouvées par les amoureux ; affection basée sur l'admiration, la bienveillance ou des intérêts communs
- **Engouement :** Sentiments intenses, souvent provisoires, d'amour ou attraction physique pour quelqu'un ; se dit aussi « amourette »
- **Mature :** Caractéristique de, ou convenable à, une personne mûre ou adulte ; basée sur une considération judicieuse
- **Relation ou amitié platonique :** Relation ou amitié marquée par l'absence de rapports sexuels
- **Respect :** Haute estime ou égard spécial

1. UNFPA, "State of the World Population 2003," http://www.unfpa.org/swp/2003/english/ch2/page2.htm (accédé le 11 Mars, 2008).
2. Ibid.

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Crayons de couleur, marqueurs, ou crayons
- Papier calepin pour les participants
- (Pas obligatoire) Copie du scénario « Grâce et Aloyo » (Voir Activité 1.)
- Bouts de papier sur lesquels les filles pourront écrire les scénarios et une photocopie (pas obligatoire) de **l'Annexe 5** pour l'Activité 6 : Demandez à Tantine Amina.
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Nous recommandons qu'un mentor femme ou qu'un agent de santé femme dirige la discussion.
2. Rassembler le matériel.
3. Revoir les activités et les questions de débat.
4. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir activité finale de séance.)
5. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Les sketchs et le théâtre constituent un excellent moyen de sensibiliser les membres de la communauté.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Rappeler aux filles qu'à cause de la nature sensible des sujets à débattre, la confidentialité doit être respectée pendant la séance.
3. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et y apporter des réponses. Demander si elles ont des questions supplémentaires à poser et y apporter les réponses appropriées.
4. Expliquer aux participants que la discussion de ce jour portera sur les relations entre les filles et les garçons. Entre autres sujets, il sera question de sexe, une chose qui pourrait les mettre mal à l'aise. La raison pour laquelle vous débattrez sur le sexe est qu'il est très important que vous connaissiez les choix, les conséquences, et les vérités liés aux relations sexuelles. Cette information vous permettra de prendre des décisions saines et en toute connaissance de cause, pendant que vous grandissez et que vous vous développez.
5. S'il est vrai que ce ne sont pas toutes les filles et tous les garçons qui se livrent à l'activité sexuelle, il n'est pas moins important de parler de sexe et des effets qu'il peut avoir sur les vies des jeunes.

Rappel Important : Qu'une personne parle de sexe ne signifie pas que cette personne a des rapports sexuels. Le fait qu'une fille soit au courant des questions liées au sexe ne fait pas d'elle une fille « facile » ou frivole.

À l'attention du facilitateur :

Demander aux filles dans quelle langue elles veulent s'exprimer pour aborder ces sujets. Ceci pourrait déterminer le niveau de confiance et d'aise avec laquelle elles aborderont ces sujets sensibles.

Activité 1 : Attraction physique et relations

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Discuter avec les filles des concepts d'attraction physique passagère ou « engouement » comparée à une vraie relation. Expliquer que l'attraction physique ou engouement sont des mots que les gens utilisent pour décrire les sentiments intenses qu'ils éprouvent pour les personnes de sexe opposé. (Voir *Mots Clés*). Très souvent ces sentiments viennent et s'en vont. Tout le long de l'adolescence, les filles pourraient s'apercevoir qu'elles sont attirées par les garçons et qu'elles voudraient

développer des relations avec eux. Une relation dure d'habitude plus longtemps qu'un engouement ou une simple attirance physique ; une relation appelle à des sentiments plus profonds aussi.

À l'attention du facilitateur :

Ne pas oublier d'insister sur le fait qu'il est **normal** qu'une fille ne s'intéresse pas aux garçons ! Ce n'est pas toutes les filles qui fantasment ou qui entretiennent des rapports sexuels avec des garçons. Toutefois, la discussion pourra fournir des informations utiles aux filles pour l'avenir.

2. Diviser les filles en groupes de deux. Lire à voix haute le scénario « Grâce et Aloyo » ou faire des copies pour chaque groupe de filles. Leur donner du temps pour répéter le jeu de rôle ou sketch. Après 10 à 15 minutes, inviter deux filles à jouer le sketch.

À l'attention du facilitateur :

Si vous n'avez pas de temps pour répéter le jeu de rôle, lire simplement le scénario à voix haute, et puis discuter.

Grâce et Aloyo

Grâce et Aloyo sont de bonnes amies. Grâce dit à Aloyo qu'elle aime vraiment Michael, qui est selon elle le garçon le plus mignon de l'école – et le plus intelligent aussi ! Michael a commencé à s'intéresser à Grâce et lui achète parfois des jus après les cours. Il semble être très gentil et n'a même pas essayé de la toucher. Aloyo a entendu Michael se vanter en classe de ses qualités de footballeur. Elle l'a même vu marcher avec une autre fille de l'école, le week-end dernier. Grâce dit à Aloyo que ce n'est pas grave. Michael est très attentionné envers elle, et elle compte le rencontrer ce week-end pour une promenade au bord du fleuve. Aloyo dit lui qu'elle devrait aller lui dire qu'elle ne pourra pas y aller. Grâce dit à Aloyo de ne pas faire l'idiote – Michael est un gentil garçon et elle n'a rien à craindre. Parce qu'Aloyo ne s'intéresse vraiment pas aux garçons, elle pense que Grâce pourrait avoir raison.

3. Questions à débattre : Entamer la discussion avec les filles en posant les questions ci-dessous. Les réponses possibles sont données pour chaque question.

- **Pourquoi pensez-vous que Grâce aime Michael ?** (*Réponses possibles :* Il est possible que Grâce aime Michael pour plusieurs raisons, y compris son apparence, son intelligence, parce qu'il est gentil envers elle, ou parce qu'il lui achète des jus. Il est normal qu'une fille aime un garçon pour toutes ses raisons, mais elle devrait éviter d'aimer juste pour des raisons superficielles, telles son apparence ou seulement parce qu'il lui achète des choses. Il est également très important que le garçon l'aime pour des raisons plus profondes et lui montre du respect.)
- **Quels sont selon vous les sentiments que Michael éprouve pour Grâce ?** (*Réponses possibles :* Michael semble aimer Grâce parce qu'il passe du temps avec elle et lui achète des jus. Mais parce qu'on l'a vu avec une autre fille, il est possible qu'il ne lui soit pas fidèle. D'autre part, Aloyo pourrait imaginer une chose qui n'est pas vraie. Grâce devrait se renseigner auprès de Michael ou d'autres personnes pour savoir vraiment ce qui s'est passé.)
- **Pourquoi pensez-vous que Aloyo ne s'intéresse pas aux garçons ?** (*Réponses possibles :* Il est possible qu'elle s'intéresse plus aux amitiés, à l'école ou à d'autres activités ; elle pourrait n'avoir jamais rencontré un garçon qu'elle aime.)

- **Pensez-vous qu'elle devrait donner des conseils à Grâce sur les garçons ?** (*Réponses possibles :* Aloyo est l'amie de Grâce et elle est bien placée pour lui donner des conseils, parce qu'elle connaît très bien Grâce. Il est également possible qu'elle veuille aider son amie à prendre de bonnes décisions.)

- **Que pensez-vous de la décision de Grâce ?** (*Réponses possibles :* Grâce peut vouloir aller se promener là où il y a d'autres personnes ; Grâce devrait chercher à savoir si Michael voit une autre fille ; Grâce devrait réfléchir aux raisons pour lesquelles elle aime Michael : est-ce parce qu'il lui achète des jus et parce qu'il est mignon, ou bien encore parce qu'il la traite avec respect ?)

Activité 2 : Relations entre garçons et filles

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Après le jeu de rôle, inviter les filles à partager leurs idées sur les relations garçons et filles. Veiller à respecter l'opinion des unes et des autres. Voici quelques questions à débattre, ainsi que des sujets que le facilitateur devrait soulever s'ils ne sont pas évoqués par les participants :

a) **Quels types de relations sont acceptables entre garçons et filles dans votre communauté ? Les garçons et les filles peuvent-ils être de « simples » amis ? Les filles et les garçons se draguent-ils dans votre communauté ? Est-ce un comportement acceptable ?** Il est normal que les garçons et les filles s'intéressent les uns aux autres pendant l'adolescence. Il peut arriver parfois qu'une fille éprouve d'intenses sentiments pour une autre personne. Ceci s'appelle de l'engouement ou du fantasme. Ces sentiments peuvent être troublants, et une personne pourrait ne pas savoir comment les exprimer. Il arrive parfois que les jeunes gens confondent fantasme et amour parce que les sentiments sont si intenses. Faire des fantasmes sur quelqu'un est une chose parfaitement normale. Toutefois les filles ne doivent pas laisser leurs sentiments les pousser à faire des choses pour lesquelles elles ne sont pas prêtes, telles qu'avoir des rapports sexuels.

b) **Qu'y a-t-il de bon dans les amitiés et les relations ?** Avoir une relation peut faire qu'une fille se sente bien dans sa peau. Les amis (qu'ils soient garçons ou filles) peuvent s'entraider dans les problèmes, se soutenir et partager les expériences. Et bien sûr, les amis peuvent s'éclater entre eux!

c) **Quelles sont les qualités d'un bon copain et d'une relation heureuse ?** (*Réponses possibles :* Honnête, respectueux, fidèle, travailleur et non violente, etc.) Rappeler aux filles les qualités d'une bonne amie dont elles ont débattu dans l'activité précédente. Insister à l'endroit des filles qu'un copain—et un mari—devrait respecter les sentiments et idées de la fille.

d) **Les filles aiment-elles parfois les garçons parce qu'ils leur achètent des choses ou leur donnent de l'argent ? Est-ce une bonne idée ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Est-il acceptable que des filles aient des relations avec des garçons ou des hommes plus âgés qu'elles ? Quelles sont les conséquences possibles de ces types de relations ?** Une relation basée sur l'argent ou les cadeaux rend la fille très fragile. Une telle relation n'est pas bonne parce qu'elle n'est pas basée sur le respect, la gentillesse et l'honnêteté. Une fille pourrait aussi se sentir obligée de faire ce que

le garçon ou l'homme demande (y compris les rapports sexuels) pour qu'il continue à lui acheter les choses ou à lui donner de l'argent. Les filles qui entretiennent des relations avec un homme plus âgé ont un pouvoir de décision très limité à cause de l'écart d'âge et du manque d'autorité. Les filles qui ont des rapports sexuels avec des hommes plus âgés sont également plus exposées aux grossesses non désirées et/ou aux infections sexuellement transmissibles telles que le VIH.

e) **Quelles sont les caractéristiques d'une mauvaise relation ?** C'est une question importante à débattre parce que les filles—et les femmes—sont parfois piégées dans des relations émotionnellement et physiquement destructrices. Parmi les caractéristiques d'une mauvaise relation, on peut citer : le manque de respect qu'une personne a envers l'autre ; le garçon/l'homme se montre possessif envers la fille/la femme, et ne la laisse pas fréquenter ses amies ni sortir seule de la maison ; une personne trompe l'autre ; une personne est émotionnellement et physiquement brutale ; une personne insulte l'autre. **Insister sur le fait que la violence physique ou émotionnelle n'est jamais un comportement acceptable.**



Des boursières avec leur mentor en Ouganda

ALEXI ZEKAS/AED

À l'attention du facilitateur :
Discuter de ce qui constitue une violence ainsi que les formes d'assistance disponibles pour se protéger.

f) **Quelles sont certaines des difficultés associées aux relations ? Comment une relation peut-elle affecter la scolarisation d'une fille ?** Parfois, les amitiés et les relations connaissent des problèmes qui sont dus au manque de communication, à la différence des attentes que les concernés ont de la relation, ou aux désaccords sur un sujet particulier. Résoudre ces difficultés fait partie de la relation, mais un copain ou une copine ne doit pas vous pousser à faire une chose qui vous mettra en danger ou qui est contraire à vos convictions. Rappeler aux filles qu'il peut être parfois très difficile de trouver l'équilibre entre un copain et les études. Les filles ne devraient pas laisser une relation perturber leurs études. Une fille devrait se rappeler que s'engager dans des rapports sexuels pourrait la conduire à une grossesse; la forcer à abandonner les études, ainsi qu'à contracter des IST telles que le VIH.

Activité 3 : Définir le sexe et l'activité sexuelle

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Pour un appui supplémentaire, et si vous le jugez approprié, nous vous recommandons d'inviter un agent de santé pour discuter de ce sujet. Vous pourriez vouloir annuler cette activité en raison de l'âge des filles. Ayez à l'esprit que les adultes ne se rendent pas parfois compte que les jeunes filles sont exposées à ces idées. Il est important que les filles s'instruisent sur le sexe avant de devenir sexuellement actives. Une telle connaissance pourrait contribuer à retarder le premier rapport sexuel. En tant que mentor, vous pourriez savoir à quel âge les filles deviennent sexuellement actives dans votre communauté. Veuillez donc utiliser cette séance à l'intention des filles dont l'âge est légèrement en dessous de ce seuil. Il est par conséquent possible que vous soyez amené à partager des informations au contenu sexuel non voilé avec des filles dont l'âge peut tourner autour de 10 ou 11 ans. Le plus tôt les filles deviennent conscientes des risques liés aux différentes activités sexuelles, plus il est probable qu'elles les éviteront.

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles que vous allez commencer en définissant le mot « sexe ». Bien que nous croyions savoir ce qu'est le sexe, le mot peut signifier plusieurs choses différentes pour des gens différents. Pour discuter du sexe—et aussi du VIH—il est important que chacun ait la même information. Les filles devront respecter les opinions des autres et ne devront se moquer des commentaires de personne.

2. Demander aux filles de citer toutes sortes d'activités sexuelles auxquelles elles peuvent penser. Leur dire de ne pas se sentir gênées de prononcer les noms des parties du corps dont vous avez parlé dans les séances précédentes sur l'adolescence et la puberté. Ecrire ce qu'elles disent au tableau.

À l'attention du facilitateur :
Si les filles ne réagissent pas, il vous faudra peut-être simplement écrire les expressions suivantes au tableau et demander qu'elles vous donnent les définitions. Surtout, corriger toute fausse information.

Après avoir écrit chacune des expressions ci-dessous, écrire les définitions fournies.

Masturbation : Acte par lequel une personne se caresse les organes génitaux pour stimuler le plaisir

Masturbation mutuelle : Quand deux personnes se caressent les organes sexuels l'un de l'autre

Pénétration vaginale : Rapport sexuel durant lequel le pénis d'un homme pénètre dans le vagin d'une femme, également « coït vaginal »

Rapport anal : Rapport sexuel durant lequel le pénis d'un homme pénètre dans l'anus de quelqu'un

Rapports buccaux : Rapports sexuels durant lequel la bouche/lèvre/langue d'un homme entre en contact avec le vagin d'une femme, ou la bouche/lèvres/langue d'une femme entre en contact avec le pénis d'un homme

3. Expliquer que la pénétration vaginale, les rapports buccaux et les rapports anaux sont toutes des types de rapports sexuels. La masturbation, la masturbation mutuelle, et le fait d'embrasser quelqu'un sont souvent associés à l'acte sexuel, mais ils ne constituent pas un rapport sexuel.

4. Ensuite, demander aux filles laquelle de ces activités est acceptable dans leur culture. Parcourir les activités une à une et leur demander de lever le doigt si elles pensent que l'activité concernée est culturellement acceptable. Leur demander de justifier leurs opinions.

À l'attention du facilitateur :
Vous trouverez probablement que la pénétration vaginale est considérée comme le type d'activité sexuel le plus traditionnel ou le plus « normal ».

5. Faire le résumé suivant :

- Placer une « * » devant la pénétration vaginale. Ceci est le seul type d'activité sexuelle qui puisse mener à la grossesse. La pénétration vaginale est également le moyen le plus courant par lequel le VIH est transmis.
- Encercler la pénétration vaginale, la pénétration anale et les rapports buccaux. Ces types d'actes sexuels peuvent transmettre des IST y compris le VIH/SIDA. Vous en discuterez plus en détail plus tard.
- La masturbation, la masturbation mutuelle, et embrasser quelqu'un ne peuvent pas transmettre le VIH, ni causer une grossesse.

Dire aux filles que l'objectif de cette activité est de s'assurer qu'elles ont des informations sur les différents actes sexuels. Tout le monde ne va pas se livrer à tous les types d'actes sexuels ; chacun doit décider du type d'acte qui lui est approprié. Par exemple, certaines personnes pourraient décider de ne jamais avoir des relations anales, alors que d'autres le feront. **Il est très important que nous connaissions les risques liés à chaque type d'acte sexuel. Toujours rappeler ceci : On ne doit forcer personne à participer à un acte sexuel de quelque nature que ce soit !**



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Des élèves à l'école Deportshoop en Afrique du Sud s'amusent en chantant et dansant.

Activité 4 : « Pourquoi devrais-je m'en soucier ? »

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Ecrire ces deux questions au tableau:

   - Pourquoi les jeunes gens disent-ils « oui » aux relations sexuelles ?
   - Pourquoi les jeunes gens disent-ils « non » ?

2. Demander aux filles de citer les raisons pour lesquelles les jeunes gens dans votre communauté décident d'avoir des rapports sexuels. (Si le groupe est nombreux, vous pourrez le diviser en petits groupes pour qu'elles se sentent plus à l'aise à discuter de ces sujets.) Faire une liste au tableau. Si les raisons ci-dessous ne sont pas évoquées, mais sont toutefois valables dans votre communauté, les ajouter à la liste :

Pourquoi les jeunes gens disent-ils « oui » au sexe :

- Ils veulent « prouver » leur amour.
- Un partenaire fait pression sur l'autre.
- Ils ont peur que leurs égaux ne se moquent d'eux.
- La personne se dit qu'il/elle est assez mûr pour avoir des rapports sexuels.
- La personne a peur de perdre sa copine/son copain.
- Le rapport sexuel semble être la prochaine étape de la relation.
- Ils sont curieux.

Laisser cette liste au tableau comme vous en aurez besoin pour faire la prochaine activité.

3. Rappeler aux filles que le rapport sexuel est un événement important dans la vie de quiconque. Il peut changer les relations, les sentiments qu'une personne éprouve pour lui-même ou elle-même, ainsi que sa santé physique. Le rapport sexuel peut être une chose merveilleuse quand il est entretenu dans les bonnes conditions, mais si vous n'êtes pas suffisamment physiquement ou émotionnellement mûre, il peut nuire à votre santé et bien-être.
4. Les jeunes gens disent souvent que le sexe n'est pas « quelque chose de terrible » ou que « tout le monde s'y livre. » Demander aux filles de citer quelques conséquences et les risques liés au rapport sexuel. Il peut s'agir de « bonnes » et « mauvaises » choses.
5. Poser la question, « **Si une fille a un rapport sexuel….** » Et demander aux filles de compléter la phrase. Ecrire leurs réponses au tableau.

À l'attention du facilitateur :
Vous pourriez leur demander d'écrire leurs réponses individuellement sur papier de manière anonyme.

Si une fille a un rapport sexuel…

…elle pourrait contracter le VIH ou une autre infection sexuellement transmissible (IST).

…elle pourrait être heureuse parce qu'elle se sent plus proche de son copain.

…elle pourrait avoir honte.

…ses parents pourraient le découvrir, se fâcher contre elle, et la chasser ou la renier.

…elle pourrait tomber enceinte et être obligée d'abandonner les études.

…elle pourrait tomber enceinte et être contrainte de se marier.

…ses amies ou la communauté pourrait croire qu'elle a des relations avec tout le monde.

Après que les filles citent les conséquences qu'il y a à entretenir des rapports sexuels, poser les questions suivantes :

- Quels sont les conséquences ou risques pour un garçon s'il a des relations sexuelles ? Sont-ils les mêmes que pour une fille ?

- Qu'est-ce que les gens pensent des filles ou garçons qui entretiennent des rapports sexuels avant le mariage ? Leurs opinions diffèrent-elles selon qu'il s'agit d'un garçon ou d'une fille ? Si oui, pourquoi croyez-vous qu'il en est ainsi ?
- Qu'arrivera-t-il à une fille dans votre communauté si elle tombe enceinte avant le mariage ?
- Qu'arrivera-t-il au garçon ou à l'homme qui l'a enceintée ? Qu'en pensez-vous ?

Faire remarquer que souvent les filles subissent un préjugé plus négatif pour le même comportement sexuel que les garçons. Demander aux filles si cela est vrai dans leur culture. Qu'en pensent-elles ?

6. **Mettre l'accent sur le fait que l'un des plus grands risques liés à l'activité sexuelle précoce est le fait de contracter une infection sexuellement transmissible telle que le VIH/SIDA.** Aujourd'hui en Afrique, les jeunes gens sont infectés à un taux alarmant. Les filles et les jeunes femmes sont particulièrement plus exposées aux IST—y compris le VIH—en raison des divers facteurs biologiques, mais aussi parce qu'elles ont moins de pouvoir d'exiger le port du condom pendant les rapports sexuels. Certaines filles aussi se livrent à des activités qu'elles croient ne pas être sexuelles—comme les rapports buccaux ou anaux—mais qui les exposent aux risques des IST tel que le VIH. Ces sujets seront abordés dans plus de détail à l'occasion des séances ultérieures.

Activité 5 : Dire « non » aux relations sexuelles

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Maintenant que vous avez évoqué les raisons pour lesquelles les jeunes gens choisissent d'avoir des rapports sexuels et des conséquences qu'il y a à les avoir, demander aux filles d'expliquer pourquoi une personne pourrait choisir de ne pas avoir des rapports sexuels.

2. À côté de votre liste de réponses à la question « Pourquoi les jeunes gens disent-ils 'oui' ? » créer une liste de raisons pour lesquelles ils pourraient dire « non » aux rapports sexuels. (*Ajouter les raisons suivantes si elles n'ont pas été évoquées.*)

Pourquoi les jeunes gens disent « non » aux relations sexuelles :

- Elles ne se sentent ni émotionnellement, ni physiquement prêtes.
- Elles ont peur de tomber enceinte.
- Les rapports sexuels avant mariage sont contraires à leur religion ou à d'autres valeurs sociales.
- Les parents désapprouvent.
- Elles n'ont pas encore rencontré la « bonne » personne.
- Elles veulent attendre jusqu'au mariage.
- Elles ont peur que les rapports sexuels fassent physiquement mal.

- Elles ont peur de contracter une IST, y compris le VIH.

3. Demander aux filles de définir **l'abstinence sexuelle**. Expliquer que c'est le fait de ne pas avoir de rapports sexuels. Expliquer que l'expression peut avoir des significations différentes suivant les personnes. Pour certaines personnes, il signifie ne se livrer à aucun type d'activité sexuelle, tel que le fait de s'embrasser ou de se toucher les organes génitaux. Pour d'autres personnes, l'abstinence sexuelle veut dire ne pas se livrer à la pénétration vaginale, mais d'autres types de comportement sexuel sont acceptables.



Une boursière avec sa mère et son frère cadet à la porte de leur maison à Morro Peixe, São Tomé

JAIMIE BLECK/WINROCK INTERNATIONAL

4. **Insister sur le fait que l'abstinence sexuelle signifie qu'on n'a pas de rapports sexuels de quelque type que ce soit, y compris la pénétration vaginale, les rapports buccaux, ou la pénétration anale.** Toutes ces trois activités sont des types de rapports sexuels. Seule la pénétration vaginale peut conduire à une grossesse, mais les trois types de rapports sexuels exposent une personne à la transmission du VIH et des autres IST. Il est important que les filles sachent qu'en se livrant à un de ces types de rapports sexuels, elles s'exposent à l'infection au VIH. Vous discuterez plus en détail de la transmission du VIH dans le Module 8.

5. **Jeu :** Répartir les filles en équipes. Leur demander : « Comment les garçons et les filles, ou les hommes et les femmes, montrent leur affection les uns pour les autres—sans avoir de rapports sexuels ? » Donner à chaque groupe un morceau de papier et un bic ou un marqueur. Leur donner un délai de cinq minutes par exemple. Une fois que le temps est écoulé, ramasser les papiers. Lire les réponses à voix haute. Comparer le nombre de réponses pour chaque groupe. Le groupe qui aura le plus d'idées gagne ! (*Réponses possibles :* Ils font une promenade ; regardent la télévision ou un film ; font du sport; rencontrent des amis ; rendent mutuellement visite à leurs familles respectives ; vont à l'église ou à la mosquée ; s'inscrivent dans le même club scolaire ; se tiennent par la main.)

À l'attention du facilitateur :
Ce jeu sert tout aussi bien d'activité de « brise-glace » au début d'une séance.

6. Dire aux filles que vous comprenez que retarder le premier rapport sexuel est plus facile à dire qu'à faire. Il peut être difficile de s'attacher à ses convictions quand tout le monde autour fait autrement. Egalement, il n'est pas bon de se précipiter sur le sexe, il est donc bon de réfléchir d'avance. **Avoir un plan** est souvent le meilleur moyen de vous assurer que vous allez respecter votre décision de retarder votre premier rapport sexuel. **Demander aux filles d'élaborer une liste d'« astuces » pour retarder le premier rapport sexuel.** (Leur donner 15 minutes pour élaborer la liste.)

   Exemples possibles :

   - Fixer vos limites au sujet de l'activité sexuelle et les communiquer à votre copain.
   - Trouver d'autres activités à faire. (Voir les réponses possibles ci-dessus.)
   - Parler des façons dont votre copain et vous pouvez montrer votre affection l'un envers l'autre sans avoir de rapports sexuels.
   - Vous entourer d'amies qui soutiennent votre décision.

Activité 6 : Demandez à Tantine Amina

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans plus

À l'attention du facilitateur :
Avant l'activité, prendre la copie que vous avez faite de l'**Annexe 5** et couper les questions en bouts de papier, de sorte qu'une question apparaisse sur un bout.

Étapes de Facilitation :

1. Dans certaines communautés, une femme mûre peut jouer le rôle de conseillère pour jeunes femmes. Parfois, ces femmes sages tiennent des rubriques dans les journaux, ou ont des émissions à la radio où elles répondent aux préoccupations des filles. Y en a-t-il une dans votre communauté qui remplisse ce rôle ?

2. Ensuite les filles vont toutes jouer à « Demandez à Tantine Amina ». Tantine Amina est une femme sage qui répond aux questions des filles dans son émission radio. Demander aux filles



Des boursières en Namibie

WINROCK INTERNATIONAL/FAWENA

d'adresser leurs questions par écrit à Tantine Amina. Leurs questions pourront concerner les garçons, la puberté, ou tout ce qui va leur passer par la tête. Les questions pourront les concerner elles-mêmes, ou être des fictions inspirées d'une expérience réelle. Donner 10 minutes aux filles pour écrire leurs questions.

3. Ramasser les questions des filles. Dire aux filles que vous allez ajouter d'autres soumissions à Tantine Amina. (Voir les scénarios ci-dessous.) Mélanger les soumissions des filles aux scénarios ci-dessous. (Les modifier pour les adapter à votre communauté.)

4. Lire les scénarios à voix haute. Demander aux filles de faire semblant d'être Tantine Amina et de répondre aux questions.

À l'attention du facilitateur :

Vous pourriez le faire en séance plénière en petits groupes. Encourager les filles à « jouer » vraiment le rôle de Tantine Amina!

- **Un garçon que je connais m'a demandée d'avoir des rapports sexuels avec lui. Il est très gentil et m'achète tout ce dont j'ai besoin tel que de nouveaux habits et des cahiers. Que devrais-je faire ?** (*Réponses possibles :* Tout d'abord, tu devrais décider si tu aimes ce garçon seulement parce qu'il t'offre des cadeaux. Tu devrais aussi réfléchir si le garçon ne croirait pas que tu lui « dois » quelque chose à cause des cadeaux, les rapports sexuels par exemple. Si tu penses que ce garçon ne t'achète des cadeaux que parce qu'il attend quelque chose de toi, tu devrais songer à rompre la relation.)

- **Mon copain et moi nous nous connaissons depuis un an déjà. Je crois que j'ai envie d'avoir des relations sexuelles avec lui, mais je ne suis pas sûre. S'il te plaît, donne-moi quelques conseils !** (*Réponses possibles :* Tu devrais d'abord chercher à savoir pourquoi tu as envie d'avoir des relations avec lui. Est-ce parce que tes amies font la pression sur toi ? Que pourrait-il arriver si tu avais des rapports avec lui ? Tu pourrais par exemple tomber enceinte ou attraper une IST—y compris le VIH. Discute avec ton copain sur la question de savoir si c'est la bonne décision pour vous deux. Vous devriez également penser à d'autres moyens de vous témoigner l'affection, tels que vous tenir par la main, vous embrasser, ou être proche l'un de l'autre. Rappelle-toi qu'un rapport sexuel peut avoir des conséquences qui durent toute la vie! Il existe d'autres moyens de vous exprimer l'amour que vous avez l'un pour l'autre sans avoir des rapports sexuels.)

- **Mes parents m'ont dit de ne pas avoir des rapports sexuels avant le mariage, mais j'en ai envie. Je connais les risques et j'ai acheté un condom. Que penses-tu que je devrais faire ?** (*Réponses possibles :* Je suis contente de savoir que tu es informée sur les rapports sexuels, et que tu as acheté un condom. Mais pourquoi penses-tu que tu es prête à avoir des rapports sexuels ? Pourquoi penses-tu que tu ne peux pas attendre jusqu'au mariage ? Quel rôle ton copain joue-t-il dans la prise de cette décision ? Rappelle-toi comment il est important de respecter tes parents. Qu'est-ce qui pourrait arriver si tes parents découvraient ? Pense aux conséquences qu'il y a à avoir des rapports sexuels—sur tes émotions, ta famille et ta santé—et puis prend ta décision.)

- **Mon copain me dit tout le temps qu'il m'aime. Je crois que cela veut dire qu'il veut avoir des rapports sexuels avec moi. Je l'aime aussi. Aide-moi Tantine Amina ! Je ne sais pas quoi faire!** (*Réponses possibles :* Juste parce que tu aimes ton copain ne veut pas dire que tu dois avoir des relations avec lui! Ton copain pourrait ne pas vouloir avoir des rapports sexuels avec toi! Rappelle-toi que les rapports peuvent mener à la grossesse et aux IST, y compris le VIH. Discutez d'autres moyens moins risquant par lesquels vous pouvez vous témoigner votre amour sans avoir des rapports sexuels.)

- **J'ai dit à ma meilleure amie de ne pas avoir des rapports sexuels avec son copain. Elle me taquine en disant que « Tout le monde le fait. Ce n'est pas grave. » Je ne veux pas qu'elle me prenne pour une gamine, mais je ne veux pas la perdre comme amie. Que penses-tu que je devrais faire ?** (*Réponses possibles :* Les vrais amis ne se moquent pas des décisions des uns et des autres, sur des choses aussi importantes que le sexe. Explique à ton amie pourquoi tu

as décidé de ne pas avoir de rapports sexuels, tel que le respect pour tes parents ou la religion et la peur de la grossesse ou des IST. Rappelle-lui que tout le monde n'est pas prêt (ou disposé) à avoir des rapports sexuels au même moment. Si elle continue à se moquer de toi, c'est qu'elle n'est pas une vraie amie, et tu ferais mieux de rompre avec elle.)

- **Une nuit, mon copain a commencé à m'embrasser et a tenté de m'enlever les habits. Maintenant j'ai peur de me retrouver avec lui, et si je lui dis que je ne veux plus le voir, je sais qu'il dira à tout le monde à l'école que je suis quelqu'un de mauvais. S'il te plaît, dis-moi ce que je devrais faire.** (*Réponses possibles :* Tu devrais expliquer à ton copain pourquoi il te met mal à l'aise, et pourquoi tu ne veux pas qu'il t'enlève les habits. S'il insiste que tu aies des rapports sexuels avec lui, ou que tu fasses quoique ce soit qui te donne le sentiment d'être en danger, tu devrais t'éloigner de lui. S'il te menace, parle à tes parents, à ton mentor, à un enseignant, ou à un autre adulte responsable. Tu dois toujours te préoccuper plus de ta sûreté, non de ce que les autres pensent de toi. Tes vraies amies comprendront.)



Des boursières éthiopiennes

ALEXI ZEKAS/AED

Activité 7 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leur nom sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 5 :
LE HARCÈLEMENT, L'ABUS ET L'EXPLOITATION SEXUELS

Durée : 2 heures

Objectifs

- Définir le harcèlement sexuel, l'abus et l'exploitation sexuels
- Identifier les conséquences du harcèlement sexuel, de l'abus et l'exploitation sexuels
- Identifier les moyens pour faire face au harcèlement sexuel, à l'abus et l'exploitation sexuels

Mots Clés

- **Abus sexuel :** Le fait qu'une personne soit contrainte par la force d'avoir un rapport sexuel non désiré
- **Exploitation sexuelle :** Tout abus d'une position de faiblesse, d'autorité, ou de confiance à des fins sexuelles y compris le fait de profiter financièrement, socialement ou politiquement de l'exploitation sexuelle d'une autre
- **Harcèlement sexuel :** Comportement verbal ou physique malveillant et mal venu de nature sexuelle, particulièrement manifesté par une personne se prévalant d'une certaine autorité sur une subordonnée (telle qu'une employée ou une élève)

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Papier calepin pour participants
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Assembler le matériel.
2. Travailler avec quatre filles pour préparer une mise en scène de « l'histoire de Musu » en séance plénière. (pas obligatoire)
3. Revoir les activités et les questions de débat.
4. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
5. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité finale de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions posées de manière anonyme par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont quelques questions supplémentaires à poser et donner apporter les réponses appropriées.

3. Expliquer aux filles que les discussions d'aujourd'hui vont porter sur des sujets généralement considérés comme tabous, mais qu'il est très important d'aborder. Les jeunes filles sont souvent victimes d'abus sexuels, de harcèlement et d'exploitation à l'école, à la maison, et dans leurs communautés. **Dire aux filles que vous comprenez qu'il soit difficile et souvent pénible d'en parler. Si elles ne souhaitent pas participer, personne ne les oblige. Toutefois, vous espérez qu'elles écouteront au moins la discussion. Leur rappeler que les filles peuvent aussi vous parler en privé si elles le souhaitent.**



MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Une boursière dans le Lesotho

Activité 1 : L'histoire de Musu

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Si vous avez pu préparer un sketch avant l'heure, demander aux participants de jouer « L'histoire de Musu » devant tout le monde. Dans le cas contraire, lisez-la à l'intention du groupe et demandez à des volontaires de « jouer » des rôles pendant que vous lisez. Les quatre personnages sont : Musu, l'enseignant de Musu, et les amis de Musu, Joséphine et Agnès.



L'histoire de Musu

Musu est une jeune fille de 15 ans qui va au collège. Elle est heureuse de fréquenter l'école, même si elle doit marcher cinq kilomètres à pied chaque jour, parce que la plupart des filles avec qui elle allait à l'école primaire ont dû abandonner car il leur fallait travailler ou se marier.

Un jour le professeur de mathématiques de Musu, un homme marié habitant en ville, lui a demandé de rester en classe un vendredi après-midi. Musu était inquiète parce qu'elle savait que sa mère l'attendait à la maison pour l'aider à faire la cuisine ; elle avait peur de tarder trop longtemps, ne voulant pas rentrer à la maison dans l'obscurité.

Son professeur lui dit que ses notes en mathématiques continuent à baisser. Il lui dit aussi qu'elle devient de plus en plus belle comme fille, et qu'il aimerait qu'elle vienne chez lui pour recevoir des « leçons spéciales » qui feront améliorer ses notes. Il est plus grand que Musu, et quand il la tire vers lui, elle ne peut pas résister. Il dit à Musu qu'il aimerait qu'elle soit sa copine et qu'il va changer ses notes si elle accepte d'avoir des rapports sexuels avec lui.

Musu a très peur, alors elle dit à son professeur que son père, un grand homme d'affaires qui habite en ville, vient en visite, et qu'il sera très fâché si elle n'est pas à la maison à l'heure. Le professeur finit par la laisser partir en lui disant qu'il attend d'avoir de ses nouvelles la semaine prochaine.

Musu file tout droit à la maison. Elle est très fâchée contre la proposition de son professeur. Elle sait qu'elle ne veut pas sortir avec son professeur. Elle a honte de dire à sa mère ce qui lui est arrivé parce qu'elle a peur que sa mère ne la gronde. Ce week-end, elle se confie auprès de ses deux meilleures amies, Joséphine et Agnès. Joséphine lui dit de céder aux avances du professeur, mais Agnès lui dit qu'elle devrait refuser les avances de son professeur. Musu est troublée et elle ne sait pas quoi faire.

2. Après la mise en scène, mener une discussion orientée autour des questions suivantes :

- Qu'avez-vous observé dans le sketch/histoire ?
- Pourquoi l'enseignant a-t-il fait ce qu'il a fait ?
- Comment croyez-vous que cette situation pourrait affecter Musu ? (*Réponses possibles :* Elle pourrait cesser d'aller à l'école et ses notes pourraient être affectées. Elle pourrait être bouleversée.)

- Pourquoi les amies de Musu lui ont donné les conseils qu'elles lui ont donnés ?

3. Faire remarquer que l'enseignant occupe une position sociale, intellectuelle et économique plus élevée dans la communauté que Musu en raison de son âge, de ses moyens et de son niveau d'instruction, et du fait qu'il soit un homme. Il se sert de sa position élevée et de son pouvoir pour forcer Musu à faire à une chose qu'elle ne veut pas faire, peut-être parce qu'il peut « plaisanter » avec ses actes.

4. Leur demander de discuter des questions suivantes :

   - Pourquoi pourrait-on considérer les actes de l'enseignant comme du harcèlement sexuel ? (*Réponse possible :* L'enseignant a rendu le cadre scolaire dangereux pour Musu et il a dit qu'il changera ses notes si elle couche avec lui.)
   - Peut-on dire que les actions de l'enseignant constituent des abus sexuels ? (*Réponse possible :* Oui, il l'a touchée.)
   - Les actes de l'enseignant peuvent-ils également être considérés comme de l'exploitation ? Pourquoi ou pourquoi pas? (*Réponse possible :* Oui, il profite de sa position et de son statut d'enseignant pour forcer Musu à faire une chose qu'elle ne veut pas faire.)
   - Ce qui est arrivé à Musu pourrait-il arriver dans votre communauté ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
   - Comment crois-tu que la communauté pourrait réagir envers Musu et envers l'enseignant si cela arrivait ?

5. Demander si les filles ont des questions ou des préoccupations au sujet de la première activité.

Activité 2 : Décisions, actions et conséquences

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les participants en petits groupes de trois à cinq personnes. Demander à chaque groupe de désigner quelqu'un qui fera un compte-rendu au groupe après.

2. Demander aux groupes de discuter et de dresser une liste de conséquences possibles par rapport à la question suivante :

   Qu'est-ce qui pourrait arriver si Musu décide de coucher avec son enseignant ? Qu'est-ce qui pourrait arriver si elle décide de ne pas le faire ?

3. Un premier groupe de filles (Groupe 1) devra parler des conséquences sociales et communautaires. Il y a des choses que Musu pourrait subir dans sa vie sociale et dans sa communauté si elle décide d'avoir des rapports avec son enseignant. L'autre groupe de filles (Groupe 2) devra s'intéresser aux conséquences individuelles que Musu pourrait subir, en rapport avec son bien-être physique et émotionnel. Accorder aux groupes 15–20 minutes pour dresser une liste de réponses.

4. Après que les participants auront terminé l'exercice, demander au représentant du Groupe 1 de présenter les conséquences possibles. Demander à d'autres membres du Groupe 1 d'ajouter toute autre conséquence. (*Si aucun membre de groupe ne l'a fait, ne pas manquer d'ajouter ces conséquences possibles :* le rejet de la part des parents ou des amis, l'isolement social, ou une mauvaise renommée. Elle pourrait également être contrainte de quitter l'école si quelqu'un découvre leur relation ou si elle attrape une grossesse.)

5. Ensuite, demander à une représentante du Groupe 2 de présenter les résultats possibles de la décision de Musu. Demander à d'autres membres du Groupe 2 d'ajouter toute autre idée. (*Si aucun membre de groupe ne l'a fait, ne pas manquer d'ajouter ces conséquences :* grossesse, VIH/SIDA ou IST, la peur, la honte, la colère, la perte d'appétit, les cauchemars, l'anxiété, l'insomnie et la dépression.)

Activité 3 : Comment une amie pourrait aider Musu ?

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles ce qu'elles feraient si Musu venait solliciter leur conseil et faire une liste de leurs idées au tableau ou sur le papier flipchart. Leur rappeler que Musu compte sur vous pour l'aider. Elle a surmonté sa peur et sa honte pour vous parler de son problème.

2. Après que les filles auront partagé leurs idées, ajouter ces idées à la liste :

   - Ecouter attentivement et lui accorder votre attention et votre compassion
   - Rappeler à Musu que ce n'est pas sa faute ; lui dire de ne pas se sentir coupable ni honteuse
   - Etre patiente et sensible
   - Demander ce que vous pouvez faire pour aider
   - Ne pas répandre des rumeurs ni faire des commérages sur le problème de Musu
   - Rappeler à Musu que vous continuerez de lui apporter votre appui et d'être son amie
   - Offrir de l'accompagner pour rencontrer un adulte responsable (membre de famille, un autre enseignant, un mentor, un pasteur/prêtre/imam, etc.) pour discuter du problème
   - Maintenir le contact avec Musu et l'adulte responsable jusqu'à ce qu'une solution durable soit trouvée
   - Si vous estimez que Musu pourrait être en danger, informez un adulte responsable vous-même (N'oubliez surtout pas de demander à Musu si vous pouvez parler de sa situation à d'autres personnes. Toutefois, si vous avez le sentiment qu'elle est en danger, vous pourrez en parler à un adulte responsable même si elle ne vous donne pas sa permission.)

Activité 4 : Que peut faire Musu ?

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Inviter les filles à proposer des idées sur les actions que Musu ou les membres de la communauté pourraient entreprendre pour que cessent ces abus. (*Ne pas manquer d'évoquer les possibilités suivantes :* parler aux parents/membres de la famille/mentor/adulte responsable ; demander à quelqu'un d'intervenir avec l'enseignant/ses égaux/son superviseur/les autorités ; organiser des campagnes de sensibilisation sur l'exploitation sexuelle ; éviter de se rendre chez l'enseignant seule.)

2. Pour conclure l'activité, rappeler que les filles sont fréquemment victimes d'abus sexuels, de harcèlement et d'exploitation sexuelle à l'école, à la maison et dans leurs communautés. Il est très difficile et pénible d'en parler. Ne manquez surtout pas de leur faire savoir que vous êtes disposé à en parler avec elles en privé après la séance ou à un autre moment.

Rappel : Les enseignants — et surtout les mentors — ont l'obligation de soutenir les filles, et de faire tout ce qui est en leur pouvoir pour garantir leur succès académique ainsi que leur bien-être personnel. Ne pas manquer de dire aux filles qu'elles ne doivent jamais avoir peur de vous dire si elles subissent des harcèlements à l'école. Les enseignants aussi devraient encourager leurs collègues à pratiquer la « tolérance zéro » contre le harcèlement et les relations avec les élèves. (Par tolérance zéro, on entend que les enseignants ne vont pas fermer les yeux aux collègues qui se livrent au harcèlement et qui entretiennent des relations avec les élèves.) Les écoles peuvent adopter des règles qui interdisent ce genre de comportement. Si l'école de votre communauté n'a pas encore adopté de telles règles, vous pourrez consulter les membres de la communauté et les responsables de l'école pour œuvrer en vue de leur adoption.

Activité 5 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.

2. Remercier les participants pour leur collaboration active.

3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.

4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Des boursières au Niger se font photographier.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Organiser une discussion avec les parents sur les filles et l'adolescence. Rappelez-vous que l'adolescence de leur fille pourrait également être pour eux une épreuve difficile et stressante. Discuter avec eux des transformations physiques et émotionnelles qui s'opèrent pendant la puberté et de l'aide qu'ils peuvent apporter pour aider leurs filles à mieux y faire face.
- Avant et après chaque séance, faire en sorte que les filles consignent leur sentiments dans un journal. Leur poser des questions dont la réponse les aidera à cerner les contours du voyage à travers l'adolescence.
- Organiser un événement scolaire en vue de sonner l'alarme contre le harcèlement sexuel. Inviter les leaders de la communauté et les enseignants.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 7 : LE MARIAGE ET LA FAMILLE



Séance 1 : Cérémonies et coutumes 1
Séance 2 : Le mariage précoce 6
Séance 3 : Planifier une famille – 1ère partie 12
Séance 4 : Planifier une famille – 2e partie 17

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL

Le mariage est l'un des événements les plus importants pour les individus et les communautés. Il incarne la culture et les religions, rassemble les familles et les communautés et symbolise un moment important dans la vie des individus. Pourtant, très souvent les filles et les jeunes femmes ont peu à dire en ce qui concerne le choix d'un époux, l'âge auquel elles se marieront et même combien d'enfants elles auront.

Dans certaines parties du monde, les filles sont appelées à se marier sans leur consentement à un très jeune âge et le plus souvent à un homme plus âgé. Malheureusement, beaucoup de ces mariages se passent quand la victime n'est ni physiquement, ni psychologiquement préparée. Ces genres d'union violent les droits de la jeune fille.

Donner aux filles (ainsi qu'à ceux qui se soucient de leur bien-être) les informations et les outils nécessaires pour leur permettre de prendre des décisions par rapport au mariage, aux relations et à leur santé reproductive est important si l'on veut s'assurer que les filles et leurs familles demeurent en bonne santé. Ce savoir est important aussi car il permet aux filles de poursuivre toutes les opportunités que la vie peut présenter pour assurer leur bien-être. Les séances suivantes ont été créées pour débattre des causes et conséquences du mariage précoce, des bienfaits des mariages tardifs, et de la manière dont les filles et les femmes peuvent se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST) ainsi que le VIH/SIDA et les grossesses non désirées.

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
CÉRÉMONIES ET COUTUMES

Durée : 2 heures

Objectifs

- Définir le mariage
- Examiner les pratiques traditionnelles du mariage
- Identifier le rôle de différentes personnes dans la planification du mariage

Matériel Recommandé

- Tableau et de la craie ou papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppes, etc.) pour collecter les questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les sujets de discussion.
3. Préparer les réponses aux questions des filles déposées lors de la séance précédente.
4. Apprêter des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions soumises par les filles de façon anonyme à la fin des séances précédentes et répondre à ces questions. Demander aux filles si elles ont encore d'autres questions et donner des réponses.
3. Expliquer aux participants que se marier et fonder une famille sont des étapes très importantes dans la vie de beaucoup de personnes. Les séances suivantes vont donner aux filles l'occasion de discuter des pratiques coutumières du mariage dans leurs communautés et leurs idées personnelles sur le sujet.



Ces jeunes femmes au Sénégal servent de mentors aux filles de leur communauté.

MARCO SOTELINO/WORLD EDUCATION

Activité 1 : Qu'est-ce que le mariage ?

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles : « **Quelle est votre définition du mariage ?** » Parler des différentes idées **culturelles** et **légales** du mariage, y compris la polygamie si elle est pratiquée dans votre région.

Est-ce que le mariage a une **définition personnelle** pour différentes personnes ? (*Réponses possibles :* L'amour est un aspect important du mariage ; le mariage est important parce qu'il crée et renforce les relations familiales ; le mariage est important parce qu'il représente la sécurité, l'ordre et la protection.)

2. Maintenant, demander aux filles de discuter des manières différentes selon lesquelles le mariage est décidé. Utiliser les questions suivantes pour mener la discussion :

- Qui a la responsabilité d'arranger les mariages ? (*Réponses possibles :* parents et autres membres de la famille ; une personne demande quelqu'un en mariage.)
- Quels sont les avantages et les inconvénients de ces différentes méthodes ?
- À quel âge les jeunes gens se marient-ils ? Est-ce différent chez les garçons/hommes que chez les filles/femmes ?
- Comment se pratique le mariage dans votre communauté ? Etes-vous d'accord ou pas avec cette pratique ?
- Comment reconnaît-on les unions matrimoniales dans votre communauté ? En d'autres mots, que doit faire un couple pour être considéré comme marié ? (*Réponses possibles :* cérémonies avec la famille et les amis ; cérémonies religieuses ; ou certificat de mariage.)

Activité 2 : Cérémonies et coutumes

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les participants en groupes. Chaque groupe aura la responsabilité de discuter un des sujets ci-dessous : les cérémonies de mariage ; les rôles des hommes et des femmes ; et le marié et la mariée. Donner à chaque groupe à peu près 10 minutes pour discuter de son sujet et des questions ci-dessous. (Lire les questions ci-dessous à voix haute pour chaque groupe pour qu'ils puissent en discuter.) Ensuite, inviter les groupes à présenter leurs réponses.

Mariage et cérémonies

- Existe-t-il des cérémonies de fiançailles ? Si oui, en quoi consistent-elles et comment s'appliquent-elles chez les hommes comme chez les femmes ?
- Quand un couple se fiance ou se marie, est-il obligatoire pour les familles d'offrir des cadeaux ? Si oui, qui offre et qui reçoit les cadeaux ? Quel est l'impact de ces cadeaux ?
- Quels types de cérémonies de mariage pratique-t-on dans votre région ? Sont-elles pareilles chez les hommes et les femmes ?
- Quelle est votre partie préférée des cérémonies de mariage ? Pourquoi ?
- Existe-t-il des cérémonies ou des rites de mariage que vous n'aimez pas ? Si oui, pourquoi ?

Rôles des femmes et des hommes

- Quels sont les rôles des filles et des femmes dans la planification du mariage ?
- Quels sont les rôles des garçons et des hommes dans la planification du mariage ?
- Est-ce que les rôles attribués aux hommes diffèrent des rôles attribués aux femmes ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?

Le marié et la mariée

- Comment se sentent les mariées quand elles se marient ? Sont-elles contentes, tristes, craintives ou joyeuses, etc. ?
- Comment se sentent les mariés quand ils se marient ? Sont-ils contents, tristes, craintifs, ou joyeux, etc. ?
- Est-ce que les mariés et les mariées réagissent différemment ? Si oui, pourquoi ?
- Quelles sont les réactions et les émotions des invités à la cérémonie de mariage ? Sont-elles différentes de celles de la mariée ou du marié ? (Par exemple, la mariée peut être triste ou effrayée de quitter sa famille pendant que les gens sont en train de manger, boire et fêter).

Activité 3 : Trois mariages

Durée : 50 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les filles en trois groupes. Chaque groupe devra créer un sketch de théâtre sur l'un des sujets suivants :

   Groupe 1 : Le mariage d'une grand-mère il y a longtemps

   Groupe 2 : Un mariage qui se passerait aujourd'hui

   Groupe 3 : Un mariage parfait de l'avenir selon l'idée du groupe

2. Après que chaque groupe aura présenté son « mariage », discuter de ce qui suit :

   - Existe-t-il une différence entre les trois types de mariage ?
   - Existe-t-il des similitudes entre les cérémonies ?
   - Qu'est-ce que vous aimez ou n'aimez pas à propos de ces différents mariages ?

Activité 4 : Questions et clôture

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points essentiels. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire

2. Remercier les participants pour leur collaboration active.

3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient alors écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte, panier ou autre récipient en sortant.

4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine réunion.



Les mères de boursières au Sénégal assistent à une réunion avec leurs filles.

MARCO SOTELI/WORLD EDUCATION

SÉANCE 2 :
LE MARIAGE PRÉCOCE

Durée : 2 heures

Objectifs

- Identifier les changements dans les pratiques de mariage au fil du temps
- Identifier les causes et effets du mariage précoce
- Comprendre les bienfaits du mariage retardé

Mots Clés

- **Mariage consensuel :** Mariage mutuellement et délibérément consenti entre deux partenaires
- **Mariage forcé :** Mariage sans le consentement d'un ou des deux partenaires
- **Mariage précoce :** Mariage avant l'âge adulte (généralement 18 ans)

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise des notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppes, etc.) pour ramasser les questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les questions à discuter.
3. Préparer les réponses aux questions des filles lors des séances précédentes.
4. Apprêter des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions soumises de façon anonyme à la fin de la séance précédente et répondre à ces questions. Demander aux filles si elles ont encore des questions. Si oui, donner des réponses.

3. Expliquer aux participants que la signification du mariage peut varier selon les personnes. La séance d'aujourd'hui va donner aux filles l'opportunité de présenter leur définition du mariage. Expliquer aussi que vous allez discuter du mariage précoce et voir comment il peut influencer la vie des filles.

Activité 1 : Mariage précoce – causes et conséquences

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Dans certaines régions du monde, les filles se marient à un âge très jeune, souvent aussitôt qu'elles commencent les menstruations. Le mariage avant l'âge adulte (à peu près 18 ans) est considéré comme **mariage précoce (ou « mariage des enfants »)**. Le mariage précoce, très souvent arrangé par les membres de la famille, est commun en Afrique sub-saharienne et en Asie du sud. Très souvent, ces mariages se passent sans le consentement de la fille. En Afrique sub-saharienne, plus de 40 pour cent de filles se marient avant l'âge de 18 ans et ce pourcentage est plus élevé dans plusieurs pays.[1]

   Mener une discussion sur les mariages précoces en posant les questions suivantes :

   - A quel âge les filles et les garçons dans votre communauté se marient-ils ?
   - Pensez-vous que c'est un âge approprié ? Expliquez votre réponse.
   - Est-ce que la loi prévoit à quel âge l'on doit se marier ? Cette loi est-elle respectée ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

2. Si les mariages précoces ou forcés sont communs dans votre région, demander aux filles pourquoi ça se passe. Parmi les causes que l'on peut évoquer il y a :

   - **La pauvreté :** Les parents qui ne peuvent pas s'occuper de tous leurs enfants les marient dès que possible. Certains parents pensent que les filles seraient mieux prises en charge si elles sont mariées.

1. UNFPA, "State of World Population 2005 Child Marriage Fact Sheet," http://www.unfpa.org/swp/2005/presskit/factsheets/facts_child_marriage.htm (accédé le 24 mars 2008).

- **La culture et/ou la religion :** Selon certaines cultures, dès que la fille commence les menstruations, elle devrait se marier. D'autres valorisent les grandes familles et encouragent ainsi les gens à se marier tôt pour avoir beaucoup d'enfants.
- **La peur du VIH/SIDA et des relations sexuelles/grossesses avant le mariage :** Les mariages précoces sont parfois vus comme un moyen de protéger les filles contre les activités sexuelles avant le mariage, les grossesses hors mariage et le VIH/SIDA.



À l'attention du facilitateur :

Préciser que les mariages précoces ne diminuent pas le risque de transmission du SIDA chez les jeunes filles. En effet, dans certains endroits, le risque d'infection chez les filles s'est plutôt accru car les mariés ne sont pas censés utiliser les préservatifs, même en cas d'infidélité de l'un des partenaires.

- **Les guerres et les conflits :** Dans ces situations, le mariage peut être vu comme un moyen de protéger la fille contre les dangers.

3. Demander aux filles de réfléchir aux conséquences des mariages précoces ou forcés. Qu'arrive-t-il aux filles et aux garçons qui se marient avant d'avoir fini les études, ou à l'âge de la puberté ? Discuter tout en mettant l'accent sur les effets suivants des mariages précoces :

- Refus de l'accès à l'éducation et à l'épanouissement
- Tristesse et solitude
- Traumatisme émotionnel dû au départ prématuré des filles de la maison familiale
- Traumatisme psychologique dû aux activités sexuelles précoces
- Mauvais traitement
- Violation des droits humains
- Problèmes de santé dus aux activités sexuelles et aux grossesses précoces (Parmi les filles de 15 à 19 ans, les complications liées aux grossesses sont la première cause de décès. Les filles de moins de 15 ans sont cinq fois plus exposées à la mort en couches que celles de plus de 20 ans. Les filles de 15 à 20 ans sont deux fois plus exposées au même sort.)
- Manque de soins adéquats pour les enfants (Les jeunes mamans non instruites ont plus de chances d'avoir des enfants en mauvaise santé que les mamans plus âgées et plus instruites.)
- Manque d'opportunité pour s'épanouir et poursuivre ses objectifs
- Plus forte probabilité d'être exposée au virus du SIDA puisque les hommes qui épousent les filles de moins de 18 ans sont d'habitude plus âgés et donc plus susceptibles d'être séropositifs.

4. Quand les filles auront fini de discuter des causes et conséquences des mariages précoces, leur demander de dresser la liste des avantages qu'il y a à retarder le mariage. (*Réponses possibles :* possibilité de terminer les études ; maturité physique et émotionnelle ; meilleure aptitude à s'occuper des enfants ; respect des droits de la fille à consentir au mariage ; moins de chance pour la femme de subir un mauvais traitement de son mari ; amélioration de la santé de la mère et de l'enfant.



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Des boursières au Niger assistent à une séance de travaux dirigés.

Activité 2 : Mariage précoce – que peut-on faire ?

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Etapes de facilitation :

1. Si vous habitez dans une localité où le mariage précoce est de rigueur, discuter des stratégies qui pourraient être utilisées pour retarder les mariages. Demander aux filles de faire une liste d'idées au niveau de la communauté et au niveau individuel. Quelques exemples pourraient être :

   - Encourager et promouvoir l'éducation des filles parce que les filles instruites sont plus susceptibles de retarder le mariage.
   - Sensibiliser la communauté sur les conséquences désastreuses des relations sexuelles et grossesses précoces ainsi que sur les droits des filles à l'éducation et au mariage consensuel.
   - Organiser des campagnes d'éducation publique sur les effets néfastes des mariages précoces, et les avantages qu'il y a à retarder le mariage. Parler aux associations de parents, aux groupes de femmes et aux communautés religieuses sur l'importance du mariage consenti mutuellement entre adultes.
   - Ecrire des lettres aux agences de presse, chaînes de télévision et stations radios exprimant vos points de vue sur les mariages précoces et forcés.
   - Militer pour qu'un âge minimum de mariage soit établi par la loi – une loi qui soit appliquée.

2. Faire jouer un sketch sur le mariage précoce en utilisant l'histoire de Njoki. (Voir le texte ci-dessous.)

L'histoire de Njoki

Njoki est une brillante lycéenne. Récemment, elle a appris que son père et sa mère étaient en train d'arranger un mariage entre elle et un cousin à elle. Njoki pense qu'elle est trop jeune pour se marier. En plus, elle souhaite vraiment terminer ses études.

Que doit-elle faire ?

3. Utiliser des exemples concrets de la vie active dans votre communauté ou vos pratiques culturelles, en changeant les noms pour protéger les identités des acteurs concernés. Vous pourrez y ajouter le cas d'une jeune fille qui épouse un vieil homme ayant déjà une ou plusieurs femmes, si la polygamie est autorisée dans votre localité.

Activité 3 : Conceptions traditionnelles et modernes sur le mariage

Durée : 45 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles que parfois les coutumes traditionnelles et plus récemment les idées « modernes » sur le mariage créent des désaccords entre les jeunes gens et les générations précédentes. Certaines personnes pourraient penser que le mariage devrait se faire selon la tradition, pendant que d'autres soutiennent l'idée du mariage qui reflète les attitudes courantes et les changements de croyance.

2. Conduire une discussion sur le rôle des idées sur les mariages « traditionnels » et « modernes » dans votre communauté.

   - Expliquer l'importance de la tradition dans les pratiques de mariage dans votre communauté.
   - Est-ce que les idées « modernes » ont influencé le mariage dans votre communauté ? Si oui, quelles sont ces idées modernes ? (*Réponses possibles :* Les hommes et les femmes devraient prendre la décision eux-mêmes de se marier au lieu des parents qui arrangent leur mariage ; les filles ne devraient pas se marier à un âge précoce ; les hommes ne devraient pas avoir à payer la dot ; les femmes devraient avoir la possibilité de gérer leur propre argent ; les couples devraient s'entendre sur le nombre d'enfants qu'ils souhaiteraient avoir ; les couples devraient se faire tester contre le virus du VIH/SIDA avant le mariage.)
   - Les différentes générations sont parfois en désaccord sur le mariage. Pourquoi croyez-vous que c'est ainsi ?
   - Est-ce que les jeunes dans votre communauté ont la même conception du mariage que les vieux ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

3. Si les différences entre les mariages traditionnels et les mariages modernes sont marquées dans votre communauté, organiser un débat au cours duquel deux camps parlent des avantages et des inconvénients des mariages modernes et des mariages traditionnels. Répartir les filles en deux camps suivants :

Camp 1 : Le mariage « traditionnel »

En premier lieu, le groupe doit déterminer les gens qu'il représente dans la communauté. Puis il devra soutenir que le mariage devrait se faire selon les coutumes et traditions. Ce groupe devra dresser la liste des avantages qu'il y a à suivre les pratiques du mariage traditionnel. Ce groupe devra critiquer les idées du mariage moderne.

Camp 2 : Le mariage « moderne »

Ce groupe devra décider des gens qu'il représente dans la communauté. Puis le groupe devra soutenir que le mariage devrait être basé sur les idées modernes d'égalité entre l'homme et la femme, que les couples devraient connaître leur statut de VIH/SIDA. Demander à ce groupe de faire la liste des avantages du mariage moderne et critiquer les pratiques traditionnelles du mariage.

4. En fonction des arguments avancés par chacun des deux groupes, discuter des questions suivantes :
   - Quels sont les avantages et inconvénients du mariage traditionnel ?
   - Quels sont les avantages et inconvénients du mariage moderne ?
   - Peut-on mélanger les pratiques modernes et traditionnelles. Si oui, comment ?
5. *Activité supplémentaire :* Présenter le débat devant un groupement dans la communauté locale pour encourager les discussions sur les pratiques du mariage.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points essentiels. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne devraient pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de mettre leurs questions dans le récipient, panier ou enveloppe avant de quitter la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine réunion.

SÉANCE 3 :
PLANIFIER UNE FAMILLE – I^{ÈRE} PARTIE

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre les conséquences des grossesses précoces et fréquentes
- Comprendre les avantages des naissances espacées et la planification des naissances

Mots Clés

- **Contraception :** Méthode naturelle ou artificielle (comme les préservatifs et les pilules contraceptives) utilisée pour empêcher la grossesse
- **Espacement des naissances :** Choisir la fréquence des grossesses pour éviter des naissances trop rapprochées, assurant ainsi la santé de la mère et de l'enfant
- **Planning familial :** Utilisation de la contraception pour déterminer la fréquence et le nombre des grossesses
- **Santé reproductive :** Le bien-être d'une personne par rapport aux aspects physiques, émotifs, et sociaux de la reproduction.

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Feuilles de papier pour les scénarios de l'Activité 2
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papiers pour les questions es filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Inviter une sage-femme, une infirmière ou autre agent de santé à venir conduire la séance. Rencontrer cet intervenant au préalable pour discuter des objectifs et des activités de la séance. Insister sur le fait que l'objectif de la séance n'est pas de moraliser les filles sur l'abstinence sexuelle, mais plutôt de leur fournir les informations sur les méthodes de prévention des grossesses non désirées et précoces.
2. Rassembler le matériel.
3. Ecrire les scénarios sur des bouts de papier pour l'Activité 2.
4. Réviser les activités et les questions à discuter.
5. Préparer les réponses aux questions des filles lors des séances précédentes.
6. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)



EUGENE KATZIN/AED

Des boursières étudient même la nuit en Guinée-Équatoriale.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions anonymes des filles soumises à la fin des séances précédentes et donner les réponses. Demander aux filles si elles ont encore des questions, et donner des réponses.
3. Expliquer aux filles qu'après avoir parlé du mariage, elles vont maintenant parler du moment où les couples décident de fonder une famille et d'élever des enfants. Aujourd'hui, nous parlerons du « planning familial ». Malgré le fait que ce sujet peut être gênant ou mettre les gens mal à l'aise, l'objectif est de donner aux filles les informations nécessaires pour prendre des décisions saines en ce qui concerne leurs corps et leurs futures familles.

Activité 1 : Qu'est-ce que le planning familial et pourquoi est-il important ?

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles que même si elles n'ont pas encore pensé à faire des enfants, il est important de penser aux conséquences d'une grossesse afin de leur permettre de prendre de bonnes décisions au cours de leurs vies.
2. Expliquer que le nombre d'enfants et les intervalles entre les naissances peuvent avoir un grand impact sur une famille, y compris :

- la santé des parents (surtout celle de la mère) ;
- la santé des enfants ;
- le bien-être financier de la famille et ;
- l'aptitude des parents à s'occuper des enfants.

3. Demander aux filles si elles on déjà entendu parler des expressions **espacement des naissances** ou **planning familial**. Leur demander de partager leurs définitions et leurs idées. Leur dire que l'espacement des naissances intervient quand une femme décide de laisser une certaine durée de temps – comme deux à trois ans, voire plus – entre les grossesses. Le **planning familial,** c'est décider quand on veut avoir des enfants et combien on en veut. Leur dire que les hommes et les femmes utilisent la contraception pour déterminer quand avoir des enfants et à quelle fréquence. Dire aux élèves que le planning familial de nos jours implique aussi de se faire examiner contre le virus du SIDA avant le mariage. Quand un couple connaît son statut de VIH, il peut appliquer le planning familial. Les conseils médicaux sont nécessaires au cas où l'un ou les deux partenaires est séropositif.

4. Demander aux filles de dire certaines méthodes traditionnelles d'espacement et de contrôle des naissances qu'elles connaissent. (*Réponses possibles :* allaiter un bébé pendant un certain nombre d'années ; médicaments à base de certaines plantes ; abstinence sexuelle temporaire.) Rappeler aux filles que le planning familial et l'espacement des naissances existent dans différentes cultures. Ce n'est pas une invention de l'occident. Cependant, certaines formes de contrôle traditionnel des naissances ne sont pas toujours efficaces. (Par exemple, l'allaitement maternel n'est pas efficace à 100% pour la prévention des grossesses, surtout après que les enfants ont six mois.) Vous discuterez d'autres formes modernes de contraception au cours des séances ultérieures. Pour le moment, se concentrer sur les raisons pour lesquelles les gens choisiraient de pratiquer le planning familial.

5. Demander aux filles de penser **aux avantages de l'espacement des naissances et du planning familial**. Ecrire « mère », « enfant » et « famille » au tableau. Ecrire les avantages pour chaque personne ou groupe.

À l'attention du facilitateur :

Vous pourrez aussi répartir les filles en trois groupes ; demander à un groupe de citer les avantages pour la mère, à un autre de citer les avantages pour l'enfant, et au troisième groupe de réfléchir aux avantages pour la famille. Ensuite chaque groupe présentera leurs réponses au groupe entier des participants.

Les réponses possibles comprennent :

- Le corps de la mère a le temps de se remettre après une grossesse avant la prochaine gestation.
- Les chances de fausses couches sont diminuées et les possibilités de porter des grossesses saines sont améliorées.
- Les chances d'avoir un bébé sain et de poids normal sont plus élevées.
- Le père et la mère seront plus disponibles à passer du temps avec chaque enfant au cours de son enfance.
- La mère aura plus de temps à se dévouer à des activités génératrices de revenus pour la famille.
- La famille sera capable de pourvoir à chaque enfant une alimentation suffisante, des fournitures

et frais scolaires, et des médicaments.

- La limitation de la croissance des populations empêche le surpeuplement et les dégâts qui en résultent (épuisement des ressources naturelles telles que le bois et l'eau, dégradation des sols, etc.)

Activité 2 : Jeu de rôle

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 13 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Si vous avez un petit groupe, vous pourrez simplement lire le scénario à voix haute et mener une discussion.

Étapes de Facilitation :

1. S'il s'agit d'un grand groupe, répartir les filles en groupes selon le nombre de personnes nécessaires pour monter les scénarios ci-dessous.
2. Désigner un scénario de la liste ci-dessous pour chaque groupe ou alors préparer d'autres scénarios vous-même. Donner à chaque groupe un papier avec le scénario écrit dessus. Accorder à chaque groupe 15 minutes pour monter un sketch. Rappeler aux filles qu'elles peuvent y ajouter des personnages et les adapter aux réalités de leur communauté.
3. Demander à chaque groupe de jouer le sketch pour les autres. Après que chaque groupe aura joué, demander aux filles ce qui s'est passé et si elles sont d'accord avec la solution proposée.

Scénario 1

Neshani et son mari ont deux enfants. Le plus jeune est né il y a cinq mois. Neshani voudrait avoir un autre enfant quand le dernier aura trois ans. Elle voudrait parler à l'infirmier du planning familial, mais elle est embarrassée de lui en parler. **Que devra faire Neshani ?**

(*Réponses possibles :* Neshani pourrait discuter avec son mari des raisons pour lesquelles elle voudrait espacer les naissances. Elle pourrait parler avec d'autres femmes pour demander des conseils. Neshani pourrait surmonter son embarras et parler à l'infirmier. Elle pourrait aussi partir avec une amie chez l'infirmier.)

Scénario 2

Amadou est un jeune homme avec une femme et un enfant. Il voudrait utiliser une méthode contraceptive afin que sa femme soit forte et en bonne santé lors de sa prochaine grossesse. Sa femme ne lui a jamais parlé de planning familial, et il a peur d'évoquer cela avec elle. Il a aussi peur d'aller s'acheter des préservatifs parce que les gens diraient qu'il entretient des relations hors mariage. **Que devra faire Amadou ?**

(*Actions possibles :* Amadou pourrait discuter du problème avec sa femme, même s'il a peur. Il pourrait parler soit à un ami, soit à un agent de santé pour évaluer les différents types de méthodes contraceptives. Amadou pourrait demander à un ami de lui acheter des préservatifs. Quelqu'un pourrait dire à Amadou qu'acheter des préservatifs ne veut pas forcément dire qu'une personne couche avec beaucoup de gens.)

Scénario 3

Lukombo et Jean sont mariés et ont un enfant. Ils aimeraient avoir plusieurs enfants parce que les enfants jouent un rôle très important dans leur culture. La tante de Lukombo lui fait comprendre que s'ils veulent avoir des enfants en bonne santé, ils devraient espacer les naissances de deux à trois ans d'intervalle. **Que pensez-vous que Lukombo et Jean doivent faire ?**

(*Réponses possibles :* Lukombo et Jean pourraient consulter une infirmière ou un agent de santé publique pour savoir comment espacer les naissances de leurs enfants. Ils pourraient rencontrer de la résistance de la part des amis ou membres de la famille qui pensent qu'espacer les naissances est une mauvaise idée. Cependant, ils pourraient aussi décider qu'espacer les naissances leur permettra de faire des enfants sains et donc ils devraient considérer une forme de planning familial.)

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points essentiels. Leur donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne devraient pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer les papiers dans un récipient, un panier ou une enveloppe en sortant de la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine séance.



Les mentors participent à un atelier de formation à Kampala, Ouganda.

ALEXI ZEKAS/AED

SÉANCE 4 :
PLANIFIER UNE FAMILLE – 2E PARTIE

Durée : 2 heures

Objectifs

- Identifier les méthodes de contraception modernes et leur mode d'utilisation
- Comprendre les avantages et les inconvénients des différentes méthodes contraceptives
- Identifier les lieux au sein de la communauté où l'on peut s'informer sur les méthodes de contraception et les obtenir

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- **Document 13 : Données sur les contraceptifs courants**
- **Document 14 : Mythes et réalités de la contraception**
- Echantillons des contraceptifs (facultatif)
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour l'Activité 2 et pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Inviter une sage-femme, une infirmière ou un autre agent de santé pour conduire la séance. Rencontrer cet intervenant au préalable pour discuter des objectifs et des activités de la séance.
2. Rassembler le matériel.
3. Obtenir un échantillon des méthodes contraceptives pour montrer aux participants, tels que pilules et préservatifs si possible.
4. Recopier les mythes de la colonne gauche du tableau du **Document 14 : Mythes et réalités de la contraception** sur des bouts de papier ou bien photocopier le document et découper les mythes de la colonne gauche en morceaux. Ne pas distribuer les réponses de la colonne droite aux élèves. Cela servira d'explications que vous lirez à voix haute.
5. Si possible, faire pour chaque fille une photocopie du **Document 13 : Données les contraceptifs courants** et du Document **14 : Mythes et réalités de la contraception.**
6. Revoir les activités et les questions à discuter.
7. Préparer les réponses aux questions des filles de la séance précédente.
8. Apprêter les bouts de papier pour les questions (Voir activité de la séance finale.)

À l'attention du facilitateur :
Il est recommandé qu'un agent professionnel de santé apporte ces objets. Montrer cela aux filles enlèvera le mystère entourant la question.

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les réponses aux questions anonymes soumises par les filles à la fin de la séance précédente. Demander aux filles si elles ont encore d'autres questions. Si oui, donner des réponses.

3. Expliquer aux filles que comme elles ont maintenant une compréhension de la grossesse, vous allez parler à présent des moyens que les hommes et les femmes peuvent utiliser pour décider quand et à quelle fréquence une femme peut tomber enceinte. Rappeler aux filles qu'un contraceptif est quelque chose qui empêche la grossesse. Vous allez discuter de la façon dont fonctionne chaque contraceptif, et quels sont les avantages et les inconvénients de chacun d'eux. Rappeler aux filles qu'elles peuvent poser des questions à tout moment au cours de la séance si elles ne comprennent pas quelque chose ou si elles aimeraient tout simplement plus d'informations.

Activité 1 : Les différentes méthodes de contraception

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de citer toutes les méthodes de contraception qu'elles connaissent.

2. Faire examiner les échantillons de contraceptifs à tour de rôle.

À l'attention du facilitateur :
Si vous n'avez pas d'échantillons, essayez de trouver une affiche, une photo ou un dessin.

Demander aux filles de dire comment on utilise chacun d'entre eux. Si elles peuvent, elles devraient aussi citer les avantages et les inconvénients de ces contraceptifs. Utiliser le **Document 13 : Données sur les contraceptifs courants** pour mener la discussion.

À l'attention du facilitateur :
Ne pas donner le document aux filles pendant la discussion ; leur demander si elles peuvent donner des informations sur chacun des contraceptifs.

Signaler le coût de chaque contraceptif et la fréquence d'utilisation pour empêcher la grossesse.

3. **Insister sur les méthodes qui protègent contre les infections sexuellement transmissibles (IST) et le SIDA.**

4. Après avoir identifié et discuté des méthodes de contraception, demander aux filles si elles savent où obtenir les contraceptifs et les conseils sur le planning familial dans leur communauté. Demander encore aux filles si elles ont des questions.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Une boursière se concentre sur ses leçons en classe à São Tomé.

Activité 2 : Mythe ou réalité ?

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer que souvent les gens n'utilisent pas (ou n'utilisent pas correctement) les contraceptifs, parce qu'ils n'en connaissent pas les réalités. Donner à chaque fille un morceau de papier avec une phrase sur la contraception tirée de la colonne de gauche du **Document 14 : Mythes et réalités de la contraception.**

2. Demander à chaque fille de lire sa phrase. Après lecture de chaque phrase, demander aux filles de lever la main si elles pensent que la phrase est vraie. Ensuite, demander à celles qui pensent que c'est un mythe de lever la main. Lire et expliquer les réponses correctes tirées de la colonne de droite du tableau.

3. Après que toutes les phrases auront été lues à voix haute et discutées, donner aux filles une copie du **Document 14 : Mythes et réalités de la contraception.**

Activité 3 : Barrières contre l'utilisation des contraceptifs

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Après avoir discuté des avantages du planning familial et des différentes méthodes de contraception, poser la question suivante aux filles : « Pourquoi pensez-vous que certaines personnes choisissent de ne pas utiliser les contraceptifs ou pratiquer l'espacement des naissances ? »

2. Faire une liste des barrières et de solutions possibles à ces problèmes. Utiliser le tableau ci-dessous dans les discussions.

BARRIÈRES	SOLUTIONS
Ne pense pas être en danger de contracter une infection sexuellement transmissible (IST)	Organiser des séances publiques d'éducation pour les élèves et les membres de la communauté pour les informer sur les conséquences des infections sexuellement transmissibles. Travailler avec les professeurs pour inclure dans leurs cours de biologie une séance sur les IST.
Veut avoir beaucoup d'enfants	Insister sur l'importance d'avoir des enfants sains, et non pas seulement un nombre élevé d'enfants. Rappeler qu'une famille devrait être capable de s'occuper non seulement de la santé des enfants, mais aussi de leur éducation.
Ne sait pas où obtenir des informations sur la contraception	Afficher des posters dans des lieux publics et informer les groupements locaux sur les endroits où on peut trouver des informations et des services.
Pense que c'est interdit par la religion	Expliquer qu'aucun texte religieux n'interdit explicitement toute forme de contraception ; au contraire la plupart des religions insistent sur l'importance de pouvoir subvenir convenablement aux besoins de la famille.
Le mari ou le copain ne le permettent pas	Expliquer que la contraception profite aussi à l'homme. À l'attention du facilitateur : rappeler aux filles que si un copain ne veut pas utiliser de contraception, elle se met en danger d'attraper une grossesse ou une infection sexuellement transmissible y compris le SIDA. Faire comprendre aux maris qu'espacer les naissances permet à la femme de mieux s'occuper d'elle-même, de ses enfants, et de sa famille. Il favorise aussi la survie de l'enfant.
Peur ou embarras pour l'achat des contraceptifs	Œuvrer pour créer une culture d'acceptation des contraceptifs. Parler des avantages du planning familial et exprimer son acceptation aux amis et autres.
Le type de contraceptif préféré n'est pas disponible dans la localité	Parler aux agents de santé pour qu'ils offrent une plus grande variété de contraceptifs. Demander au fournisseur local de votre contraceptif préféré et de garder son stock à jour.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points essentiels. Fournir un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne devraient pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer les papiers dans un récipient, un panier ou une enveloppe en sortant de la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine séance.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Jouer un sketch sur le sujet discuté dans ce module devant les autres élèves ou devant les associations locales.
- Dire aux filles de demander à une mère, une tante, une grand-mère ou une autre parente plus âgée de parler de son mariage. Comment était la cérémonie ? Quel âge avait-elle ? Quelles étaient ses émotions avant, pendant et après le mariage ? Qu'est-ce qu'on attendait des mariées en ce temps-là ? Les choses ont-elles changé de nos jours ?
- Organiser des causeries avec les associations locales pour parler des soucis des filles à propos du mariage précoce ou forcé.
- Organiser une visite à un commissariat de police pour prendre connaissance des lois sur le mariage dans la localité.
- Organiser une campagne publique d'éducation pour informer les gens sur les avantages du planning familial et la contraception.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 8 : LE VIH/SIDA



Séance 1 : Qu'est-ce que le VIH/SIDA ? 2
Séance 2 : La transmission du VIH 7
Séance 3 : Les effets du VIH sur le corps 18
Séance 4 : Les filles, les femmes, la culture et le VIH 27
Séance 5 : Soutenir ceux qui sont touchés par le VIH/SIDA .. 32
Séance 6 : L'impact du VIH/SIDA 38
Séance 7 : Prévenir le VIH 42

ALEXI ZEKAS/ACADEMY FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

L'Afrique sub-saharienne est la région du monde la plus touchée par le SIDA. Plus de deux adultes sur trois (68%) et presque 90% des enfants infectés par le virus du SIDA vivent dans cette région. En 2007, plus de trois sur quatre décès des suites du SIDA (76%) y ont été enregistrés. On estime aujourd'hui que 22,5 millions de personnes en Afrique sont infectées avec le VIH.[1]

Les jeunes gens partout dans le monde sont particulièrement atteints par l'épidémie du SIDA. En 2004 :

- Les jeunes âgés de 15 à 24 ans sont victimes de près de la moitié de nouvelles infections
- On estime que près de 10 millions de jeunes gens vivent avec le VIH.
- D'ici 2010, 18,4 millions d'enfants en Afrique sub-saharienne – plus d'un orphelin sur trois – auront perdu leurs parents à cause du SIDA.[2]

Les filles et les jeunes femmes sont particulièrement vulnérables au virus du SIDA. Les femmes représentent presque la moitié des gens qui vivent avec le virus du SIDA dans le monde. En Afrique sub-saharienne où l'épidémie est pire, elles représentent à peu près 57% des adultes vivant avec le virus, et trois quart de jeunes gens vivant avec le virus du VIH sur le continent sont des jeunes femmes âgées de 15 à 24.[3] De plus, les filles et les femmes ont moins de chance que les hommes d'avoir accès aux informations sur la transmission et la prévention du SIDA.[4]

Les filles et les jeunes femmes doivent savoir comment se protéger à la fois contre cette infection dévastatrice ainsi que contre d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). Alors que parler du VIH/SIDA peut paraître difficile, pénible et embarrassant pour certaines personnes, les séances suivantes donnent une information concrète sur les modes de transmission et de prévention du VIH. Elles aideront aussi à mener les discussions sur le sujet le plus important – comment les jeunes gens peuvent prendre de bonnes décisions qui les protégeront du VIH/SIDA.

1. 2007 AIDS Epidemic Update," http://data.unaids.org/pub/EPISlides/2007/2007_epiupdate_en.pdf (accédé le 9 mars 2008).
2. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Protect and Support Children Infected with HIV and AIDS (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/orphans.php (accédé le 9 mars 2008).
3. UNAIDS, "Policy and Practice: Key Populations: Women and Girls," http://"/www.unaids.org/en/PolicyAndPractice/KeyPopulations/WomenGirls/default.asp, (accédé le 9 mars 2008).
4. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accédé le 9 mars 2008).

« Le SIDA tue plus de gens en Afrique de nos jours que les guerres, famines et inondations réunies…Il est en train de dévaster les familles et les communautés, épuisant les services de santé et privant les écoles des élèves et des professeurs. »

—NELSON MANDELA, ANCIEN PRÉSIDENT DE L'AFRIQUE DU SUD



Assister à des cours à l'école maternelle aide les boursières Basarwa San à s'adapter à l'école.

WINROCK INTERNATIONAL/WEIDEMANN ASSOCIATES INC.

SÉANCE 1 :
QU'EST-CE QUE LE VIH/SIDA ?

Durée : 2 heures

Objectifs

- Définir le VIH/SIDA
- Déterminer certains mythes et réalités sur le VIH et SIDA
- Examiner les causes du VIH dans la communauté

Mots Clés

- **Prévalence :** Le pourcentage de la population affectée par une maladie pendant une période donnée
- **SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) :** Un ensemble de maladies provoquées par le VIH
- **VIH (virus de l'immunodéficience humaine) :** Le virus qui provoque le SIDA

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Papier (petits morceaux et papier flipchart si possible)
- Bloc-notes pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Scotch
- Bol, panier ou chapeau
- **Document 15 : Mythes et réalités du VIH/SIDA**
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Regarder les statistiques spécifiques du VIH/SIDA de votre pays dans le tableau de prévalence du VIH en **Annexe 6.**
2. Réviser les politiques au niveau national et au niveau du système éducatif par rapport au VIH/SIDA dans votre pays.
3. Comprendre la différence entre le VIH et le SIDA, et les différents modes de transmission.
4. Rassembler le matériel.
5. Recopier les informations de la colonne gauche du tableau du **Document 15 : Mythes et réalités du VIH/SIDA** sur différents morceaux de papier. Rajouter d'autres mythes courants dans votre région. (Voir Activité 2.)
6. Réviser les activités et les questions à discuter.
7. Préparer les réponses aux questions des filles de la séance précédente.
8. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions anonymes soumises par les filles à la fin de la séance précédente et donner les réponses. Demander aux filles si elles ont encore des questions et donner des réponses.

3. Expliquer aux participants que les prochaines séances traiteront du VIH/SIDA. C'est un sujet qui peut être nouveau pour certaines. Quoi qu'elles en aient entendu parler, elles auront l'opportunité d'en apprendre plus, de poser des questions et de donner leurs impressions sur le sujet.

4. Poser les questions suivantes pour évaluer le niveau de connaissance des filles, ainsi que ce qu'elles aimeraient savoir sur le VIH/SIDA :

   - Combien d'entre vous ont déjà discuté du VIH à l'école ?
   - Avez-vous une idée de ce que c'est le VIH ?
   - Comment le VIH affecte-t-il le corps ?
   - Comment pouvez-vous vous protéger contre le VIH/SIDA ?
   - Existe-t-il quelque chose sur le VIH/SIDA dont vous aimerez avoir de plus amples informations ?

À l'attention du facilitateur :
Noter ces points pour y revenir après. Comme certaines filles peuvent être réticentes par rapport à certains sujets « tabous », inviter les filles, à la fin de la séance, à écrire leurs questions sans mettre leur nom.

5. Expliquer que la discussion d'aujourd'hui portera sur une vue d'ensemble du VIH. Au cours des prochaines séances, nous parlerons de sujets variés relatifs au VIH/SIDA, y compris les modes de transmission et la prévention. Dire aux filles que certaines choses dont on va parler peuvent les mettre mal à l'aise ou les embarrasser, mais que c'est très important de parler de comment vivre en bonne santé et se sentir en sécurité. Leur rappeler qu'elles peuvent poser des questions à tout moment.

Activité 1 : Pourquoi les jeunes devraient-ils se préoccuper du VIH ?

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Lire à voix haute la citation de Nelson Mandela sur la première page de ce module. Ensuite, présenter les statistiques ci-dessous. Ecrire ces statistiques sur des bouts de papier et les distribuer aux filles pour les lire à voix haute.

- Sur 33,2 millions de personnes infectées du VIH dans le monde, 22,5 millions vivent en Afrique sub-saharienne.[5]
- Dans notre pays, _____ (*citer le pourcentage du tableau de prévalence en* ***Annexe 6***) pour cent de la population est infecté par le VIH ou le SIDA.
- En 2007, 1,6 million d'adultes et d'enfants africains sont morts du SIDA.[6]
- Dans le monde, 2,1 millions de personnes sont décédées du SIDA en 2007, y compris 300.000 enfants.[7]
- Il y a environ 11,4 millions d'orphelins en Afrique à cause du SIDA.[8]

2. Les informer que les jeunes gens, (plus particulièrement les filles) courent plus de risque de contracter le VIH/SIDA.

- En ce moment, près de la moitié des personnes nouvellement infectées chaque année sont des jeunes gens.[9]
- Les femmes constituent la moitié de la population vivant avec le VIH dans le monde. En Afrique sub-saharienne où l'épidémie est plus prononcée, elles constituent 57% des adultes vivant avec le VIH.[10]
- Les jeunes filles de 15 à 24 ans représentent les trois quarts de jeunes gens vivant avec le VIH sur le continent.[11]
- Par rapport aux hommes, les filles et les femmes ont moins de chance d'avoir accès aux informations sur la transmission et la prévention du VIH.[12]

3. Demander aux filles de penser à d'autres raisons pour lesquelles les jeunes gens devraient se préoccuper du VIH. (*Réponses possibles :* parce que les jeunes gens en sont infectés en grand nombre ; les parents malades ne peuvent plus s'occuper de leurs enfants ; certains enfants deviennent des orphelins ; il y aurait un manque de professeurs ou d'autres agents professionnels.)

Activité 2 : Mythe ou réalité ?

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Dire aux filles que la discussion va maintenant porter sur le VIH, les modes de transmission et de prévention.

5. UNAIDS, "2007 AIDS Epidemic Update," http://data.unaids.org/pub/EPISlides/2007/2007_epiupdate_en.pdf (accédé le 9 mars 2008).
6. Ibid.
7. Ibid.
8. UNAIDS, "Country Responses: Sub-Saharan Africa," http://www.unaids.org/en/CountryResponses/Regions/SubSaharanAfrica.asp (accédé le 9 mars 2008).
9. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accédé le 9 mars 2008).
10. UNAIDS, "Policy and Practice: Key Populations: Women and Girls," http:/"/www.unaids.org/en/PolicyAndPractice/KeyPopulations/WomenGirls/default.asp (accedé le 9 mars 2008).
11.. Ibid.
12. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accédé le 9 mars 2008).

2. Ecrire au tableau les mots « Mythe » et « Réalité ». Mettre les mythes et réalités du VIH /SIDA de la colonne gauche du **Document 15 : Mythes et réalités du VIH/SIDA** dans un chapeau, un panier ou un bol. (Ne pas copier les déclarations de la colonne droite. Celles-là sont des réponses que vous lirez à voix haute aux élèves.) Ensuite inviter les filles à choisir au hasard un bout de papier (sans regarder). Leur dire de ne pas le montrer aux autres.

3. Demander aux filles de lire à tour de rôle les phrases qu'elles ont sélectionnées et de les coller avec de la bande adhésive au-dessous de « Mythes » ou « Réalités ». Continuer jusqu'à ce que toutes les filles aient présenté leurs mythes et réalités. Après que les élèves auront fini cette activité, lire les phrases individuellement en demandant aux filles de lever la main si elles sont d'accord avec la classification. Leur dire de justifier leur opinion. Enfin, donner la bonne réponse avec explications.

À l'attention du facilitateur :
Vous n'avez pas besoin de vous aventurer dans une longue discussion; cela a plutôt pour but de déterminer le niveau de connaissance des filles et de les informer sur ce qu'elles ne savent pas sur le VIH.

Activité 3 : Pourquoi avons-nous le VIH dans notre communauté ?

Durée : 40 minutes

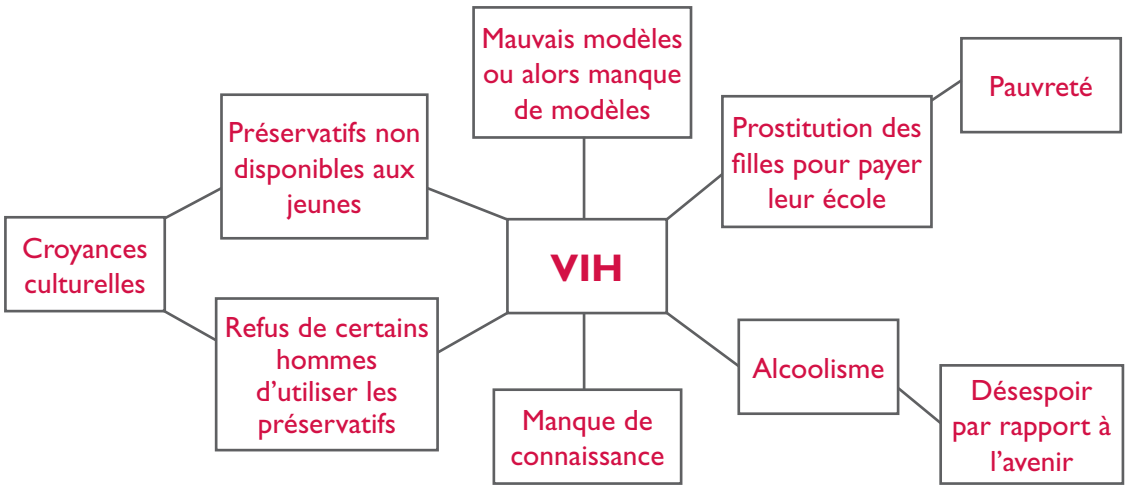
Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Répartir les filles en groupes de trois à six personnes. Donner à chaque groupe une grande feuille de papier et un marqueur.

2. Expliquer que le but de cette activité est de penser aux causes du VIH dans la communauté. Vous ne voulez pas penser aux raisons biologiques (par exemple, quels fluides transmettent le VIH, dont vous discuterez au cours de la séance prochaine). Par contre, vous pensez aux raisons sociales ou culturelles qui aideraient le virus du SIDA à se propager. Leurs réponses peuvent graviter autour de ce diagramme avec le mot VIH au centre. Elles devraient inclure les phrases et mots qui expliquent ce qui cause le VIH.

   Exemple : (Ne pas montrer ce diagramme aux filles, car cela pourra influencer leurs réponses.)



Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne doivent pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer les papiers dans un récipient, un panier ou une enveloppe en sortant de la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine séance.



Des boursières dans leurs nouveaux uniformes

KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

SÉANCE 2 :
LA TRANSMISSION DU VIH

Durée : 2 heures

Objectifs

- Identifier les modes de transmission du VIH
- Identifier comment le VIH se propage dans un groupe
- Comprendre le rôle que les IST jouent dans la transmission du VIH

Mots Clés

- **Abstinence sexuelle :** Fait de n'entretenir aucun type de rapport sexuel, y compris la pénétration vaginale, anale ou buccale
- **Embrasser :** Quand les lèvres d'une personne touchent celles d'une autre personne
- **Infertile :** Physiquement incapable d'avoir des enfants
- **Infection sexuellement transmissible (IST) :** (s'appelle parfois MST, maladie sexuellement transmissible) Une maladie infectieuse qui, comme son nom l'indique, se transmet entre partenaires au cours de différentes formes de rapports sexuels : contacts génitaux ou sanguins, rapports oraux, vaginaux ou anaux (muqueuses et fluides corporels)
- **Masturbation :** Acte pendant lequel une personne caresse ses parties génitales pour stimuler le plaisir
- **Masturbation mutuelle :** Acte pendant lequel deux personnes se caressent les parties génitales de l'autre pour stimuler le plaisir
- **Pertes génitales :** Liquide ou mucus secrété par les parties génitales. Une personne atteinte d'IST peut avoir des pertes jaunes ou vertes, avec une odeur anormale.
- **Porte d'entrée :** Une partie du corps humain par où le VIH peut pénétrer, telle qu'une blessure ouverte ou la paroi vaginale
- **Rapport anal :** Rapport sexuel pendant lequel le pénis de l'homme pénètre dans l'anus ou le rectum de l'autre personne
- **Rapport buccal :** Rapport sexuel pendant lequel la bouche de l'homme ou de la femme est en contact avec la partie génitale de l'autre personne
- **Rapport vaginal :** Rapport sexuel pendant lequel le pénis de l'homme pénètre dans le vagin de la femme
- **Transmettre :** Passer quelque chose d'une personne à une autre
- **VIH- :** Symbole utilisé pour indiquer que quelqu'un n'est pas porteur du virus VIH
- **VIH+ :** Symbole utilisé pour indiquer que quelqu'un est porteur du virus VIH

Matériel Recommandé

- Bouts de papier pour l'Activité 2
- Stylos ou crayons
- **Document 16 : Infections sexuellement transmissibles – signes et symptômes**

- Papiers de bloc notes pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppes, etc.) pour la collecte des questions à la fin de l a séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Préparer l'Activité 2.
   - Découper le papier en petits carrés (un carré par participant).
   - Sur presque tous les papiers, marquer « rapport vaginal. » Ecrire « rapport anal » sur deux bouts de papier. Marquer « rapport oral » sur un bout de papier.
   - Sur environ dix pour cent des papiers (deux sur 20 papiers, par exemple), dessiner un grand signe (+). (Si le taux d'infection du VIH dans votre région est plus de 10 %, augmenter le nombre de carrés pour correspondre à ce pourcentage.)
   - Dessiner un « P » sur environ 20 pour cent des papiers (ou quatre sur 20 papiers).
   - Laisser le reste des bouts de papier en blanc.
   - Plier les morceaux de papier de façon à ce que le contenu ne soit pas visible.
3. Réviser l'activité et les questions de discussion.
4. Préparer et répondre aux questions déposées par les filles lors de la dernière séance.
5. Apprêter les bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)
6. Faire des photocopies du **Document 16 : Infections sexuellement transmissibles – signes et symptômes (facultatif)**. Inviter un agent de santé pour parler du problème.



Des boursières au Botswana participent à un jeu de questions-réponses pour vérifier ce qu'elles connaissent du VIH/SIDA.

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions anonymes des filles soumises à la fin de la séance précédente et donner les réponses. Demander si elles ont d'autres questions et donner des réponses.

3. Expliquer aux participants que la discussion portera sur ce que c'est que le VIH et comment il se transmet d'une personne à une autre. Prévenir les filles que le sujet d'aujourd'hui pourrait les mettre mal à l'aise ou les gêner, mais qu'il est important qu'elles apprennent comment vivre en sécurité et en bonne santé. Leur faire comprendre qu'elles peuvent poser des questions à tout moment.

Activité 1 : Les modes de transmission du VIH

Durée : 45 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de citer les fluides qui peuvent transmettre le VIH. (Ecrire toutes leurs réponses au tableau, même celles qui ne sont pas correctes. Plus tard, souligner les bonnes réponses en les expliquant.)

2. Après qu'elles auront donné leurs réponses, leur dire que le VIH ne peut se transmettre que par un contact direct avec ces fluides spécifiques que sont **le sang, le sperme, les fluides vaginaux et le lait maternel**. Expliquer que le sperme est ce qui sort du pénis de l'homme pendant l'éjaculation, et que le fluide vaginal se trouve dans le vagin de la femme. Les fluides qui **ne peuvent pas transmettre le VIH** sont l'urine, les larmes, la salive, le mucus, la sueur, le vomissement et les matières fécales.

3. Demander aux filles d'expliquer comment le VIH peut se transmettre d'une personne à l'autre. Elles devraient être aussi spécifiques que possible.

Modes de transmission du VIH

- **Activité sexuelle :** Pendant les rapports sexuels, une personne est exposée au sperme ou au fluide vaginal d'une personne infectée avec le VIH. Ceci est le mode de transmission le plus courant en Afrique. **Une personne peut devenir infectée en ayant des rapports vaginaux, buccaux ou anaux.**

- **Transmission du parent à l'enfant :** Le VIH peut se transmettre de l'homme à la femme, qui à son tour peut le transmettre à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement, ou pendant l'allaitement maternel. Un bébé sur trois né d'une mère séropositive contracte aussi le virus. La transmission du parent à l'enfant peut se passer à trois niveaux différents :

a) Le fœtus contracte le virus du VIH quand il est encore dans l'utérus (la matrice de sa mère).

b) Le nouveau-né contracte le virus pendant la naissance s'il a un contact physique avec le sang de la mère.

c) Les mères séropositives passent le virus à leur enfant à travers l'allaitement maternel.

d) De nouvelles études montrent que les mères séropositives qui mâchent la nourriture avant de la mettre dans la bouche de leur enfant peuvent leur transmettre le virus du VIH à travers les plaies ou du sang dans la bouche.

- **Contact sanguin :** Ce mode de transmission arrive quand le sang d'une personne infectée par le VIH entre en contact avec le sang d'une autre personne, souvent à travers une blessure ouverte. Les activités communes qui favorisent ce mode de transmission sont :

a) Traiter une blessure sans porter de gants en latex.

b) Transfusion sanguine provenant d'une personne infectée par le virus.

c) Utiliser le rasoir ou le couteau qu'une personne infectée a utilisé pour se raser sans l'avoir nettoyé, ou pratiquer le tatouage, la circoncision, et les mutilations génitales féminines avec un objet contaminé.

d) Partager des seringues sales et non stérilisées lors des transfusions intraveineuses ou l'usage des drogues.

4. Expliquer aux filles que le virus du VIH se propage à travers les fluides. Cependant, toucher le fluide seulement ne suffit pas pour transmettre le virus. Le fluide doit pénétrer le corps par une « **porte d'entrée** » ou « porte ». Demander aux filles de citer certaines de ces « portes d'entrée ». Leurs réponses devraient comprendre :

- Une coupure ou une blessure ouverte
- Le mur vaginal (paroi à l'intérieur du vagin)
- La vulve (membrane souple autour de l'ouverture vaginale)
- La membrane se trouvant à la tête du pénis
- Le rectum (anus)
- La bouche (à travers des petites plaies à l'intérieur de la bouche)
- La paroi intérieure de la gorge (surtout chez les nouveau-nés qui sont allaités)

C'est pourquoi on ne peut pas contracter le VIH seulement en mangeant avec quelqu'un qui est infecté, ou en partageant la même latrine. **S'il n'y a pas de sang, sperme, lait maternel ou fluide vaginal, il y a peu de chance de contracter le virus du VIH**. Le plus souvent, le virus ne peut pas survivre en dehors du corps, donc, une personne ne peut pas contracter le virus à partir d'un fluide asséché. (Par contre, les fluides asséchés peuvent transmettre d'autres maladies dangereuses et ne devraient pas être touchés.)

Dans certains pays du monde, les adultes mâchent la nourriture avant de la passer de leur bouche à celles des enfants afin de les aider à digérer facilement. Les recherches ont prouvé que cette méthode peut transmettre le virus du SIDA à travers le sang dans la bouche. Ce comportement doit être considéré comme risquant.

5. Lire chaque mode de transmission écrit au tableau ou sur du papier un à un, et demander aux filles d'identifier la « porte » par laquelle le VIH se transmet d'une personne à une autre.

6. Demander aux filles de citer encore les différents types d'activités sexuelles. Leur demander si ces activités peuvent transmettre le virus du VIH. Les réponses correctes comprennent :

   - Le rapport vaginal : oui
   - Le rapport anal : oui
   - Le rapport buccal : oui
   - La masturbation : non
   - La masturbation mutuelle : faible risque (pourvu qu'il n'y ait pas de blessures ouvertes sur les mains ou les parties génitales)
   - S'embrasser en fermant la bouche : pas de risque
   - S'embrasser en ouvrant la bouche : faible risque (pourvu qu'il n'y ait pas de plaies ou de sang dans la bouche)

Insister sur les points suivants :

- Avoir des **rapports vaginaux** sans préservatifs vous expose à un grand risque de contamination. Ceci parce que le rapport vaginal implique deux fluides qui peuvent transmettre le VIH : le sperme et le fluide vaginal.
- Faire l'amour quand le vagin n'est pas lubrifié augmente aussi le risque de contamination du VIH. Ceci parce que la muqueuse du vagin peut s'écorcher, ouvrant ainsi une porte d'entrée au virus.
- Le **rapport anal** sans préservatif présente un très grand risque d'infection du VIH, parce que l'anus ne produit pas de lubrification naturelle (humidité) comme le vagin. Ainsi il reste sec durant le rapport ; par conséquent la muqueuse de l'anus peut s'écorcher ouvrant une porte d'entrée au virus du VIH transmis par le sperme.
- Le risque de transmission du virus VIH pendant le **rapport buccal** présente moins de risque que le rapport vaginal ou anal. Cependant le rapport oral sans protection (préservatif ou morceau de latex) peut toujours aboutir à la **contamination avec le virus**, spécialement si un partenaire a une maladie sexuellement transmissible ou des blessures cutanées sur les parties génitales ou la bouche au moment où l'éjaculation se produit.
- Il n'y a **pas de risque** de transmission du VIH par la masturbation car il n'y a pas d'échange de fluides. La personne qui se masturbe touche ses propres organes sexuels.
- Il n'y a **presque pas de risque** d'infection en cas de masturbation mutuelle, parce qu'il n'y a pas d'échange direct de fluide pouvant transmettre le virus. Cependant, quelqu'un ayant une blessure aux mains et qui entre en contact avec du sperme ou du liquide vaginal peut s'infecter. D'ailleurs certaines infections sexuellement transmissibles peuvent se propager par le biais de la peau.
- **On ne peut pas contracter le VIH en embrassant si l'on garde la bouche fermée. Par contre, s'embrasser avec la bouche grande ouverte entraîne des risques de contamination par le virus du VIH à travers des plaies ou du sang dans la bouche.**

Les points suivants peuvent être utiles dans le résumé de la discussion :

- Le rapport sexuel vaginal est le mode de transmission le plus commun en Afrique.
- Les filles devraient comprendre que les rapports sexuels vaginaux, anaux, ou oraux non protégés les exposent à un très grand risque d'infection du VIH.
- Avant de recevoir une injection, il faut toujours demander si la seringue a été stérilisée ou si elle est neuve. Dans certains pays, les seringues sont soit stérilisées soit utilisées sur une seule personne à la fois. Les filles ne devraient pas avoir peur des vaccinations ou des injections, parce qu'elles protègent contre d'autres maladies dangereuses.
- La plupart des transfusions sanguines sont sans risques tant qu'on analyse le sang pour détecter le virus du VIH.
- Les femmes enceintes qui pensent avoir été exposées au VIH devraient subir un test de dépistage du SIDA. Celles qui sont séropositives peuvent transmettre le virus à leur bébé pendant la grossesse, lors de l'accouchement ou à travers l'allaitement maternel. Si une femme enceinte est séropositive, elle devrait immédiatement consulter un médecin afin de voir comment éviter de transmettre le virus à son fœtus. Dans beaucoup de pays, les femmes enceintes peuvent recevoir des traitements pour réduire de façon considérable le risque de transmission du virus à leurs bébés.

7. Maintenant que les filles comprennent comment le virus du VIH se transmet, leur demander d'expliquer comment le VIH **ne peut pas** se transmettre. Faire une liste au tableau. Discuter les points suivants :

Le VIH ne peut pas se transmettre en :

- Mangeant dans le même plat que quelqu'un qui est séropositif
- Partageant la même toilette ou latrine avec quelqu'un qui est infecté
- Une piqûre de moustique (Le VIH ne peut vivre que dans le corps humain, c'est pourquoi les moustiques ne peuvent pas le transmettre.)
- L'abstinence sexuelle (éviter d'avoir des relations sexuelles)
- Embrasser quelqu'un qui est séropositif (pourvu que la bouche soit fermée)
- Etreindre ou serrer un séropositif dans les bras
- Boire l'eau du même puits ou du même robinet qu'un séropositif
- Partager le même bureau avec quelqu'un qui est infecté
- S'asseoir à côté de quelqu'un à l'école
- Se masturber (se toucher les organes sexuels)

8. Demander aux filles d'identifier des endroits dans leur communauté ou certaines pratiques qui exposent les gens à la transmission du VIH. Des exemples sont :

- Les hommes plus âgés connaissant déjà beaucoup de partenaires sexuels ont tendance à avoir des rapports avec des jeunes filles n'ayant aucune expérience sexuelle.
- Les hommes fréquentent les bars ou les marchés où ils paient les filles ou les femmes pour avoir des rapports sexuels.

- Les jeunes gens qui partent pour travailler dans de grandes villes ou d'autres pays. Certains n'utilisent pas de préservatifs ou ne sont pas fidèles à leurs femmes ; par conséquent, ils retournent chez eux ayant été infectés par le virus. Par ailleurs, leurs copines ou femmes n'ont peut-être pas été fidèles non plus et peuvent devenir infectées de leur côté.
- Certaines personnes pensent que les préservatifs diminuent le plaisir sexuel, ou empêchera des grossesses futures, et alors ils refusent de les utiliser.
- Les coutumes traditionnelles selon lesquelles une veuve doit épouser le frère de son mari défunt.
- Utiliser des rasoirs ou instruments non stérilisés pour couper ou percer le corps, faire le tatouage sur la bouche ou les gencives, faire des circoncisions ou des excisions chez les filles.
- La croyance qu'un homme séropositif peut guérir en couchant avec une vierge ou une vieille femme.

Si certains de ces points ne sont pas évoqués au cours de la discussion, vous pouvez les aborder et demander aux filles pourquoi ils pourraient être associés au VIH.

Activité 2 : La propagation de l'épidémie du VIH

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Cette activité réussit mieux avec un groupe de 10 à 20 personnes.
2. Inviter les participants à venir au milieu de la salle et former un grand cercle. Leur dire de fermer leurs yeux et de tendre la main gauche. Donner à chaque participant un des bouts de papiers carrés que vous avez déjà préparés. Leur dire de garder le papier plié dans leurs mains et de **ne pas** le regarder.
3. Après avoir distribué tous les papiers, dire aux filles d'ouvrir leurs yeux (mais de ne pas regarder le papier). Leur demander de circuler dans la salle et de saluer trois personnes en leur serrant la main. Bien que toutes les participantes soient des filles, pour cette activité elles devraient faire comme si c'était un groupe mixte de filles et de garçons. Après les salutations, demander aux filles de s'asseoir. Leur expliquer que le fait de saluer et de se serrer les mains, activité qu'elles viennent de faire, représente les rapports sexuels (vaginaux, anaux ou oraux) entre deux personnes. **Leur rappeler que le VIH ne se transmet pas en serrant la main de quelqu'un.**
4. Dire aux filles de regarder leurs cartes. Dessiner un grand « + » au tableau et dire à chaque personne qui a un « + » sur sa carte de se lever. (Ecrire le nombre au tableau.) Expliquer que pour ce jeu, chaque personne avec un « + » sur sa carte est supposée être infectée par le virus VIH (VIH+). Puis dire au groupe que chaque personne ayant salué ces deux personnes, devrait se lever aussi. Leur expliquer que ces personnes pourraient aussi être infectées par le VIH. (Ecrire le nombre de personnes au tableau.) Maintenant demander à celles/ceux qui ont salué ces personnes de se lever aussi. (Ecrire le nombre au tableau). Celles-là aussi pourraient être infectées par le VIH. Continuer à demander aux gens de se lever jusqu'à ce que tout le monde soit debout.

5. Après que tout le monde sera debout, écrire un grand « P » au tableau. Demander aux participants de lever la main si elles ont la lettre « P » sur leur carte. Leur dire que le « P » représente le préservatif, signifiant qu'elles ont utilisé le préservatif et donc ne sont pas infectées par le virus après avoir eu les rapports sexuels avec un séropositif. Demander à celles qui ont le « P » sur leur carte de s'asseoir. (Ecrire le nombre de ceux qui sont debout au tableau.) Par contre, celles qui n'ont pas de « P » (celles qui n'ont pas utilisé de préservatif) sont infectées.

6. Demander à tous les participants de s'asseoir. Leur rappeler que serrer la main à quelqu'un qui est séropositif (VIH +) ne peut pas faire contracter le virus. Elles ont serré la main seulement pour le jeu. Mener la discussion en utilisant les questions suivantes. (Attendre que les filles donnent leurs réponses avant de donner des réponses supplémentaires.)

- **Comment est-ce que le VIH s'est propagé dans le groupe ?** (*Réponse :* Les gens ont « propagé » le virus en se serrant la main.)
- **A quelle vitesse est-ce que le virus s'est « propagé » ?** (*Réponse :* Dire aux filles de se référer au nombre écrit au tableau. Insister sur le fait que le nombre a augmenté considérablement après quelques contacts seulement.)
- **Est-ce que ceci est similaire à la façon dont le virus peut se propager dans la communauté ?** (*Réponses possibles :* Si un séropositif a des rapports sexuels sans utiliser de préservatif, il peut transmettre le virus à sa partenaire, qui à son tour peut le transmettre à quelqu'un d'autre si elle n'utilise pas de préservatif.)
- **Comment vous êtes-vous senties quand vous vous êtes rendues compte que vous étiez infectées par le VIH ?** *(Les réponses varieront ; certaines filles peuvent être visiblement fâchées en apprenant qu'elles sont infectées par le virus du VIH. Leur rappeler que l'exercice était simplement une mise en scène et qu'elles ne sont pas réellement infectées.)*
- **Comment pensez-vous que les gens se sentent quand ils apprennent qu'ils ont le VIH ?** (*Réponses possibles :* Les réponses peuvent comprendre : le refus, l'incrédulité, la tristesse, la honte, la peur, la colère. Les amis et les membres de la famille peuvent aider ceux qui vivent avec le virus en leur apportant leur soutien au lieu de les marginaliser ou de les critiquer. Ils peuvent obtenir de l'aide dans des cliniques locales ou des organisations.)
- **Comment vous êtes-vous senties en apprenant que vous n'étiez pas infectées par le virus ?** (*Réponses possibles :* Certaines filles se sentiront soulagées, seront contentes, ou tristes pour leurs amies qui ont attrapé le virus. Elles pourraient aussi se dire que c'était seulement une question de chance si elles n'ont pas contracté le virus. Elles pourraient également se rendre compte du fait que l'épidémie se propage très facilement.)
- **Qu'est-ce que les membres du groupe auraient pu faire pour se protéger contre l'infection ?**

a) Quelqu'un aurait pu refuser d'avoir les rapports sexuels (dans ce cas-ci, de serrer la main). Dans la vie réelle, l'équivalent serait de pratiquer **l'abstinence**.

b) Une personne aurait pu demander de voir la carte de l'autre personne avant d'avoir les rapports (serrer la main). Dans la vie pratique, cela équivaudrait à demander au partenaire de passer **un test de dépistage du VIH** avant d'avoir des rapports sexuels avec lui/elle.

c) Une personne aurait pu choisir de saluer une seule personne. Ce qui se traduirait par **la fidélité** à une seule partenaire et donc, réduire le risque d'infection.

d) Quelqu'un aurait pu utiliser un préservatif (ou ne pas serrer une main nue).

7. Terminer l'activité en demandant aux participants de s'asseoir.

Activité 3 : Les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander à une fille si elle peut définir ce que c'est qu'une « IST » ou « MST ». Expliquer que « IST » est une abréviation pour infections sexuellement transmissibles, aussi connues comme maladies sexuellement transmissibles. Ce sont des infections que les gens attrapent en se livrant à des activités sexuelles, le plus souvent en pratiquant des rapports vaginaux ou oraux. Demander aux filles de donner le nom d'une infection sexuellement transmissible qu'elles connaissent ou dont elles ont entendu parler. Mettre ces noms au tableau. A côté de chaque nom, écrire son nom scientifique. Se concentrer sur les infections sexuellement transmissibles les plus connues telles que **la blennorragie, l'herpès, la syphilis, le chancre, et le trichomonas. Le VIH** est aussi une infection sexuellement transmissible. Demander aux filles si elles peuvent citer les signes ou symptômes de ces IST. Sinon, leur demander de se référer au **Document 16 : Infections sexuellement transmissibles – signes et symptômes**.

À l'attention du facilitateur :

Ce n'est pas important que les filles apprennent toutes les différentes IST par cœur, mais qu'elles se familiarisent avec leurs symptômes et les risques de santé qu'elles présentent.

Souligner que souvent les symptômes de certaines IST ne sont pas apparents chez les femmes jusqu'à ce que ces infections deviennent sévères. C'est pourquoi elles doivent prendre des précautions supplémentaires pour s'assurer qu'elles n'attrapent pas d'IST. Si possible, demander à un agent de santé de parler aux filles des IST courantes dans leur région.

2. Expliquer que les filles et les femmes doivent connaître ces IST pour plusieurs raisons, notamment :

- En 1999, environ 340 millions de personnes ont attrapé des IST guérissables ; environ 69 millions de ces infections ont été enregistrées en Afrique sub-saharienne.[13]
- Les filles et les femmes sont plus vulnérables aux IST que les hommes pour des raisons biologiques. Les femmes ont également tendance à être plus vulnérables aux IST à cause des raisons culturelles et socio-économiques, y compris le manque de pouvoir de décision en ce qui concerne les relations sexuelles.
- La plupart des femmes avec les IST n'ont pas de symptômes, ce qui veut dire qu'elles ne reçoivent pas de traitement et peuvent les transmettre aux autres.
- Avoir une IST augmente considérablement les risques de contracter le VIH.

13. World Health Organization, "2001 Global Prevalence and Incidence of Selected Curable Sexually Transmitted Infections," http//who.in/hiv/pub/sti/who_hiv_aids_2001.02.pdf (accédé le 9 mars 2008)

3. **Certaines personnes pensent que les IST sont « normales » parce que « tout le monde » les attrapent. D'autres IST peuvent rester non détectées pendant une longue période de temps, mais elles sont aussi dangereuses que celles qui causent des douleurs tout de suite. Les IST peuvent et doivent être évitées par l'abstinence ou l'utilisation des préservatifs**. Les autres conséquences des IST sont les suivantes :

   - Les IST peuvent entraîner d'autres problèmes de santé, tels que le cancer et la maladie inflammatoire pelvienne (MIP).
   - Les IST peuvent rendre les femmes et les hommes stériles.
   - Une femme enceinte peut transmettre une IST à son bébé pendant la grossesse ou l'accouchement ; d'autres IST peuvent conduire aux fausses couches, aux malformations, à la cécité et même à la mort de l'enfant.

4. Avoir une IST augmente aussi considérablement les risques d'être infecté par le virus du VIH, car les symptômes des IST tels que la présence de plaies, les pertes vaginales et les démangeaisons constituent la porte d'entrée du virus du VIH.

5. Insister sur le fait que si une fille ou une femme pense qu'elle a une IST, elle devrait se faire soigner **immédiatement**.

6. Demander aux filles comment on pourrait prévenir les IST. Les réponses devraient comprendre **l'abstinence sexuelle** et **l'utilisation d'un préservatif**. Rappeler aux filles **que l'abstinence sexuelle est la seule méthode efficace à cent pour cent contre la transmission des IST**. Les pilules contraceptives et autres méthodes de planning familial n'empêchent pas à une fille de contracter une IST ou le virus du VIH.

7. Discuter comment les jeunes gens voient les IST et où ils peuvent obtenir des conseils et le traitement. Utiliser les questions ci-dessous pour mener la discussion :

   - **Comment les jeunes gens dans votre communauté se renseignent-ils sur les IST ?** (*Réponses possibles :* par les amis, les membres de la famille, les professeurs, la radio ou la télé, les agents de santé et l'Internet.) Discuter les sources les plus fiables et insister sur le fait de ne pas se fier à une seule personne pour s'informer.

   - **Où peut-on obtenir plus de renseignements sur les IST ?** (*Réponses possibles :* auprès d'un service de santé, d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un mentor.)
   - **Pourquoi est-ce que souvent les jeunes gens ne se protègent pas contre les IST ?** (*Réponses possibles :* Ils ne pensent pas que les IST sont courantes dans la région ; ils ne pensent pas que c'est dangereux ; ils ne savent pas comment se protéger ; ils sont trop gênés de demander des informations ou d'acheter des préservatifs.)
   - **Pourquoi est-ce que les jeunes gens ne cherchent pas de traitement médical quand ils ont les IST ?** (*Réponses possibles :* la honte ; la peur que d'autres le sachent ; le manque d'argent pour se rendre à un service de santé.)
   - **Quelles idées avez-vous pour sensibiliser les jeunes sur les IST ?** (*Réponses possibles :* organiser des séances d'informations à l'école ou avec les groupements de quartier ; visiter les services de santé ; inviter les agents de santé à parler aux réunions ; et parler de façon informelle aux amis.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne devraient pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer les papiers dans un récipient, un panier ou une enveloppe en sortant de la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine séance.



Une séance de mentoring dans une école primaire congolaise

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

SÉANCE 3 :
LES EFFETS DU VIH SUR LE CORPS

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre la différence entre le VIH et le SIDA
- Comprendre les effets du VIH sur le corps
- Comprendre les informations sur le traitement de base du VIH

Mots Clés

- **ARV (antirétroviraux) :** Type de médicaments utilisés pour traiter (mais non guérir) les personnes atteintes du VIH. Il y a différents types d'antirétroviraux (ARV).
- **CDV (conseil et dépistage volontaire) :** Procédé selon lequel une personne se soumettant à un test de dépistage du VIH reçoit des conseils avant et après
- **Infections opportunistes :** Le nom des maladies (telles que la tuberculose et la diarrhée) qu'une personne séropositive peut contracter parce que son système immunitaire est faible
- **Remède :** Une forme de médicament qui peut complètement éliminer la maladie du corps d'un malade. Il n'y a pas de remède pour le VIH.
- **SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) :** Un ensemble de maladies causées par le VIH
- **Système immunitaire :** Le mécanisme naturel de défense du corps contre les maladies
- **TARV (thérapie antirétrovirale) :** Traitement pour le VIH pouvant inclure plusieurs antirétroviraux différents (ARV)
- **Traitement :** Médicaments pouvant diminuer les effets de certaines maladies, mais pas éliminer la maladie. Pour le traitement du VIH, les antirétroviraux (ARV) peuvent faire qu'un séropositif soit en bonne santé, mais pas guérir la maladie.
- **VIH (virus de l'immunodéficience humaine) :** Le virus qui cause le SIDA

Matériel Recommandé

- Espace ouvert (dans la classe ou dehors)
- Tableau et craie ou papier flipchart avec marqueurs
- Quelques feuilles de papier A4
- Papier de bloc-notes pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papiers pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe etc.) pour la collecte des question**s**

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Contacter un agent de santé pour parler des services de CDV (conseil et dépistage volontaire) dans votre région.
3. Préparer les feuilles de papier pour une mise en scène sur le système immunitaire. (Voir l'Activité 2.)
4. Réviser les activités et les questions à discuter.
5. Préparer les réponses aux questions déposées par les filles lors de la séance précédente.
6. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Commencer par une activité de « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions anonymes que les filles ont soumises à la fin de la séance précédente et donner les réponses. Demander aux filles si elles ont encore d'autres questions. Si oui, donner des réponses.
3. **Jeu de révision :** Pour cette activité, répartir la salle en trois parties. Désigner une partie de la salle « Haut risque », une autre partie « Faible risque » et la troisième « Pas de risque ». A voix haute, et une à une, lire des activités qui **transmettent** ou **ne transmettent pas** le VIH. (Voir la liste ci-dessous). À la lecture de chaque activité, les filles doivent courir vers la partie de la salle qui correspond à leur classification de l'activité. Après chaque activité, demander à une fille d'expliquer son choix. **Corriger les réponses** si nécessaire.

À l'attention du facilitateur :

Selon l'âge des filles, vous pourrez simplifier le jeu de révision en leur demandant de répondre simplement par « oui » ou « non ».

- Rapport vaginal sans préservatif – haut risque
- Rapport anal sans préservatif – haut risque
- Masturbation – pas de risque
- Etre piqué par un moustique – pas de risque
- S'embrasser en gardant la bouche fermée – pas de risque
- S'embrasser avec la bouche ouverte – faible risque (presque pas de risque s'il n'y a pas de plaies ou de sang dans la bouche)
- Partager les toilettes avec un séropositif – pas de risque
- Rapport oral sans préservatif – risquant
- Masturbation mutuelle – faible risque (presque pas de risque s'il n'y a pas de plaies sur les mains ou les parties génitales)
- Rapport vaginal avec préservatif – faible risque (presque pas de risque si le préservatif n'est pas percé et s'il est utilisé correctement)
- Abstinence sexuelle – pas de risque
- Boire d'un même gobelet qu'un séropositif – pas de risque

Activité 1 : Quelle est la différence entre le VIH et le SIDA ?

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux participants que comme maintenant ils comprennent ce que c'est que le VIH et comment il peut ou ne peut pas se transmettre, aujourd'hui l'accent sera sur ce que le VIH fait au corps humain.

2. Ensuite, écrire les lettres V, I, et H au tableau comme ceci :

   V =

   I =

   H =

3. Demander aux filles si elles connaissent ce que les lettres VIH représentent. Si non, les définir ainsi : « Virus Immunodéficience Humaine ».

4. Maintenant, leur demander de définir séparément : Virus, Immuno, Déficience et Humaine. Leur demander de penser à des mots simples qui pourraient remplacer ces mots difficiles. Par exemple :

Virus	=	quelque chose qui vit dans les cellules d'un organisme et qui provoque la maladie
Immuno	=	lié au système de défense du corps contre les maladies
Déficience	=	manque de
Humaine	=	personne

5. Demander maintenant si quelqu'un peut utiliser ces mots et expressions « faciles » pour définir le mot VIH. Ecouter les différentes réponses des filles jusqu'à obtenir une simple définition telle que « VIH est quelque chose qui vit dans les cellules d'un organisme qui fait que le corps d'une personne manque de système de protection contre les maladies. »

6. Expliquer aux filles que le VIH cause le SIDA. Il est important de comprendre que le VIH et le SIDA **ne sont pas** la même chose. Quelqu'un qui a le VIH et celui qui a le SIDA ont médicalement des conditions différentes pour des raisons qu'on discutera plus tard. Pour le moment, il est important qu'elles comprennent que le VIH et le SIDA sont liés, mais différents.

7. Répéter l'exercice que vous avez fait plus haut avec le VIH, cette fois-ci avec le mot SIDA. Les réponses devraient comprendre :

S	=	Syndrome	=	un ensemble de maladies
I	=	Immuno	=	système de défense du corps qui attaque les virus et bactéries
D	=	Déficience	=	manque de
A	=	Acquise	=	obtenu (du VIH)

Donc, le SIDA peut facilement se définir comme « un ensemble de maladies qu'une personne obtient du VIH et qui fait que le corps humain manque de système de défense pour lutter contre les maladies ». Maintenant vous parlerez plus de la relation qu'il y a entre le VIH et le système immunitaire du corps.

Activité 2 : Jeu de rôle du système immunitaire

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Les deux prochaines activités vont examiner ce que le VIH fait dans le corps d'une personne. Quand quelqu'un devient infecté par le VIH, le virus attaque le système immunitaire de cette personne. Demander aux filles si elles peuvent définir **le système immunitaire**. Le système immunitaire est la partie du corps qui lutte contre les bactéries et les virus. Quand les bactéries et les virus pénètrent notre corps, le système immunitaire les reconnaît et les détruit, ce qui nous empêche d'être malades (ou nous aide à nous rétablir au cas où ces bactéries et virus finissent par nous rendre malades).

2. Les filles joueront un sketch illustrant comment le VIH affecte le système immunitaire d'une personne. Sélectionner une personne pour jouer chacun des rôles suivants. Donner à chaque personne une feuille de papier avec une de ces phrases dessus :

   - Corps en bonne santé
   - Système immunitaire
   - VIH
   - Infections opportunistes (trois à cinq personnes représentant la diarrhée, le paludisme, la tuberculose, la pneumonie, ou d'autres maladies)

3. Parmi ces « acteurs », sélectionner une fille qui va représenter un corps sain. Lui demander de se tenir au milieu du groupe. Lui faire tenir une feuille de papier où il est écrit « corps en bonne santé ».

   Expliquer que le rôle du système immunitaire est de protéger le corps contre les maladies. (La fille qui est an train de jouer le rôle du système immunitaire devrait venir « protéger » le corps. Elle peut le démontrer en l'entourant des ses bras ou en l'étreignant.)

4. Dire aux filles que quand une personne est atteinte d'une maladie comme la toux, cette toux attaque le corps. Le corps peut tomber malade, mais le système immunitaire va lutter contre la maladie jusqu'à ce qu'elle parte. (Demander à la personne qui est en train de jouer le rôle de la « toux » de venir attaquer le corps. Le système immunitaire devrait « lutter » contre la toux jusqu'à ce que le corps retrouve sa bonne santé.)

5. Continuer en expliquant que le système immunitaire continue de protéger le corps contre d'autres maladies. (Demander aux personnes jouant les autres maladies de venir attaquer le corps, pendant que le système immunitaire les repousse. Encourager les filles à faire semblant « d'attaquer » le corps.)

Si le corps devient cependant infecté par le VIH, quelque chose de différent va arriver. Le VIH est très intelligent et au lieu d'attaquer le corps, il attaque le système immunitaire. (Demander à celle qui représente le VIH de venir « attaquer » le système immunitaire.)

Le système immunitaire peut lutter contre le VIH pour quelque temps, mais éventuellement, le VIH est très fort et le système immunitaire devient faible. C'est alors que toutes les autres maladies entrent en jeu et « attaquent » le corps. (Faire que toutes les autres maladies viennent et « attaquent » le corps en même temps.) Ces maladies s'appellent **infections opportunistes** car elles saisissent l'opportunité pour attaquer le corps quand le système immunitaire est faible. Une fois que le VIH a sérieusement affaibli le système immunitaire, la personne peut devenir très malade. En ce moment on dit qu'elle risque de développer le SIDA.

6. Quand cette représentation théâtrale est finie, poser aux filles les questions suivantes pour les aider à résumer ce qui s'est passé :

   - Est-ce que c'était difficile ou facile pour les infections opportunistes d'attaquer le corps quand le système immunitaire était en bonne santé ? (*Réponse :* C'était très difficile pour les infections opportunistes d'atteindre le corps sain quand le système immunitaire était en bonne santé).
   - Est-ce que c'était difficile ou facile pour les infections opportunistes d'attaquer le corps sain quand le système immunitaire n'était pas en bonne santé ? (*Réponse :* C'était très facile pour elles d'attaquer le corps sain.)

   Expliquer qu'une fois que le VIH a détruit le système immunitaire et que la personne a le SIDA, son système immunitaire devient trop faible pour lutter contre les maladies. La victime est atteinte de plusieurs maladies différentes à la fois. C'est pour cela que le SIDA est appelé « syndrome d'immunodéficience acquise ».

   Cependant, les gens qui ont le SIDA ne meurent pas directement de cela, mais des infections opportunistes telles que la tuberculose, la diarrhée et le paludisme qu'ils ont contractées parce que le système immunitaire était trop faible pour lutter contre elles. (C'est pourquoi certaines personnes diraient qu'une personne ne serait pas morte du SIDA, mais d'une autre maladie. Pourtant, le VIH et le SIDA constituent en effet la source de la cause de la mort.)

Activité 3 : Le jeu du lion et de l'éléphant

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
Selon le type d'animaux qu'on trouve dans votre région, vous pourriez changer le nom du jeu et les types d'animaux.

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux participants que cette activité va leur permettre de mieux comprendre les effets du VIH sur le corps.
2. Demander aux filles de former un grand cercle. Demander à trois ou quatre volontaires d'entrer au milieu du cercle. Leur dire qu'elles sont maintenant des éléphanteaux.

3. Demander quatre ou cinq autres volontaires de jouer le rôle des mères éléphants. Leur priorité est de protéger les bébés éléphants.

4. Maintenant, solliciter deux autres volontaires. Celles-là joueront le rôle des lions qui aiment manger les bébés éléphants. La tâche des mamans éléphants est de protéger les bébés contre les lions. Pour le faire, elles doivent tendre les mains pour faire un cercle autour de leurs bébés.

5. Une autre volontaire devra être sélectionnée pour jouer le rôle de la « bête de la jungle ». Ce rôle sera expliqué plus tard.

6. Le reste des filles devra jouer le rôle des serpents dans les arbres. Ces serpents doivent observer et accorder une attention spéciale à ce qui se passe autour d'eux dans la scène.

7. Quand vous dites « Partez ! », les lions doivent essayer d'attaquer ou de toucher au bébé éléphant. Quand vous dites « Arrêtez ! », les lions doivent se retirer immédiatement.

8. Dire à la bête de la jungle d'enlever une des mamans éléphants du cercle. Quand vous dites « Partez ! », les lions doivent encore essayer d'attaquer ou de toucher les éléphanteaux. Rappeler aux serpents dans les arbres de prêter attention à ce qui se passe.

9. Dire à la bête de la jungle d'enlever encore deux mères éléphants. Les lions doivent encore avoir l'opportunité de toucher les éléphanteaux. Dire aux serpents dans les arbres d'observer ce qui se passe.

10. Après le jeu, mener une discussion sur ce qui s'est passé. Ecrire les quatre mots suivants dans une colonne au tableau :

    VIH

    Maladies (infections opportunistes)

    Corps humain

    Système immunitaire

    Sur une autre colonne, écrire les mots suivants :

    Bébés éléphants

    Lions

    Mères éléphants

    Bête de la jungle

11. Mener une discussion avec les questions suivantes :

    - **Pour ce qui est du VIH, que représentent les bébés éléphants ?** (*Réponse :* le corps humain ; tracer une ligne avec la craie reliant le « corps humain » aux « bébés éléphants »).
    - **Que représentent les mères éléphants ?** (*Réponse :* le système immunitaire qui protège le corps ; tracer une ligne reliant le « système immunitaire » aux « mères éléphants ».)
    - **Que sont les lions ?** (*Réponse :* les maladies ou infections opportunistes qui attaquent le corps d'une personne, surtout quand le système immunitaire est faible ; tracer une ligne entre « maladies » et « lions ».) (Les filles pourront penser que les lions représentent le VIH, mais souligner que les lions attaquent ce qui représente le corps.)

- **Dans ce jeu, qui est le VIH ?** (*Réponse :* La bête de la jungle qui a enlevé les mères éléphants pour qu'elles ne protègent plus ses petits ; tracer une ligne entre « bête de la jungle » et « VIH ».)

Souligner que le VIH détruit le système immunitaire, ce qui rend un corps en bonne santé extrêmement faible et vulnérable aux maladies.

Activité 4 : Vue d'ensemble du test de dépistage et du traitement du VIH

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

Cette activité offre seulement une brève vue d'ensemble du dépistage et du traitement du VIH. Nous vous encourageons à faire venir quelqu'un du service de dépistage pour aider avec cette séance. Pour plus de renseignements, consultez un agent de santé ou un centre de dépistage du VIH de votre région.

Étapes de Facilitation :

1. Bien faire comprendre aux filles que le seul moyen de savoir qu'une personne est infectée par le VIH est de subir un test de dépistage. **On ne peut pas savoir si une personne a le VIH/SIDA simplement en la regardant.** Seul le test peut le déterminer. Quelqu'un qui croit avoir été exposé au VIH devrait se faire un test de dépistage.

2. Informer les filles que connaître son statut sérologique ainsi que celui de son partenaire est un des moyens les plus sûrs pour réduire le risque d'infection par le VIH. En Afrique sub-saharienne, le nombre de couples dont un partenaire est infecté et l'autre non infecté est élevé. Ces couples devraient consulter un spécialiste pour obtenir des conseils et des préservatifs.

3. **Expliquer « CDV ».** CDV représente le Conseil et Dépistage Volontaires du VIH (connu également comme Conseil et Test Volontaire ou CTV). Cela signifie que le dépistage du VIH est **volontaire**. Nul n'est obligé de le faire. **Demander des conseils** est une des étapes du test de dépistage. Un conseiller au centre de dépistage vous parlera avant et après le test pour vous apporter du soutien et des réponses aux éventuelles questions que vous pourrez avoir. Après la phase de conseil, une infirmière, ou un docteur, prélèvera une petite quantité de sang pour le test. Comment et quand vous aurez vos résultats dépendra du centre de dépistage.

4. Expliquer que si les résultats du dépistage sont positifs pour le VIH, vous devrez donc voir un médecin qui déterminera quand vous allez commencer à prendre les médicaments pour aider votre corps à lutter contre le VIH. Ces médicaments s'appellent ARV, ou antirétroviraux. Cela veut simplement dire que les antirétroviraux sont des types de médicaments qui aident le corps à lutter contre le VIH. Les antirétroviraux renforcent le système immunitaire, mais **ne débarrassent pas** le corps du VIH.

5. Souligner que les antirétroviraux sont une forme de traitement mais ne sont pas curatifs. (Voir les Mots Clés et écrire la définition au tableau.) **Une personne qui prend des ARV (antirétroviraux) peut vivre pendant beaucoup d'années même si elle est séropositive. C'est pourquoi c'est très important de se faire dépister pour le VIH. Dès qu'on connaît son statut sérologique** (et l'on sait qu'on est séropositif), on peut commencer l'utilisation des antirétroviraux pour vivre plus longtemps.

6. Expliquer que si vous avez été infecté par le VIH, il est important de « vivre positivement », c'est à dire :
   - Prendre bien soin de soi et adopter un régime alimentaire sain et nutritif ;
   - Bien suivre la thérapie antirétrovirale prescrite par le médecin ;
   - Prendre des précautions pour ne pas transmettre le VIH aux autres.

Activité 5 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne devraient pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer les papiers dans un récipient, un panier ou une enveloppe en sortant de la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre.



Des boursiers en classe dans une école primaire en République Démocratique du Congo

EUGENE KATZIN/AED

SÉANCE 4 :
LES FILLES, LES FEMMES, LA CULTURE ET LE VIH

Durée : 2 heures

Objectifs

- Identifier les facteurs culturels, sociaux, et biologiques qui font que les filles sont plus vulnérables au VIH
- Examiner les différentes croyances culturelles et les mythes qui mettent les gens en danger de contracter le VIH, surtout chez les filles et les femmes
- Identifier les stratégies pour réduire les risques d'infection du VIH chez les filles et les femmes
- Développer une activité qui puisse sensibiliser la communauté sur le VIH, surtout comment il touche les filles et les femmes

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Feuilles de papier pour l'exercice sur les mythes (Voir Activité 2.)
- Papiers de bloc-note pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppes, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
- 2. Apprêter les mythes pour réaliser l'Activité 2.
3. Réviser les activités et les questions à discuter.
4. Préparer les réponses aux questions des filles de la séance précédente.
5. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer avec une activité de « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions écrites par les filles à la fin de la dernière séance et donner les réponses. Demander aux filles si elles ont encore d'autres questions. Répondre à ces questions.
3. Expliquer aux participants que la séance d'aujourd'hui va examiner comment nos croyances peuvent influencer notre comportement. Quelquefois, ces comportements peuvent, de façon involontaire, contribuer à la propagation du VIH.

Activité 1 : L'impact du VIH sur les filles et les femmes

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer que les filles et les jeunes femmes sont particulièrement vulnérables au VIH/SIDA. Citer les statistiques suivantes :
   - Les filles adolescentes et les jeunes femmes représentent plus de 60% de tous les jeunes gens séropositifs dans le monde.[14]
   - En Afrique sub-saharienne, les filles adolescentes sont deux à six fois plus susceptibles d'être infectées par le VIH que les garçons.[15]
   - 11,8 millions de jeunes sont infectés par le VIH à travers le monde ; parmi ceux-ci, plus de sept millions sont des femmes et des filles.[16]
2. Demander aux filles pourquoi les filles et les femmes ont un taux d'infection du VIH si élevé par rapport aux garçons et aux hommes. Ecrire leurs réponses au tableau et mentionner les points suivants s'ils ne sont pas évoqués :
   - Les filles ont moins de chances d'avoir les connaissances de base sur la transmission du VIH et les moyens de se protéger.
   - Les filles et les femmes n'ont pas souvent le pouvoir et l'autorité de prendre des décisions sur leur vie et leur santé sexuelle.
   - Les filles qui se marient de façon précoce sont moins instruites et ont moins de chances de jouer un rôle égal dans leur vie de couple en ce qui concerne la prise de décisions sur les rapports sexuels et leur santé sexuelle.
   - La société accepte que les hommes âgés et sexuellement plus expérimentés entretiennent des relations sexuelles avec les jeunes filles et jeunes femmes.

14. UNICEF, "Multiple Indicator Cluster Survey (MICS) HIV/AIDS: Prevention of Infection among Adolescents and Young People (last updated March 2006)," http://www.childinfo.org/areas/hivaids/young.php (accédé le 9 mars 2008).
15. Lori Ashford, "Young Women in Sub-Saharan Africa Face a High Risk of HIV Infection," http://www.prb.org/Articles/2002/YoungWomeninSubSaharanAfricaFaceaHighRiskofHIVInfection.aspx (accédé le 9 mars 2008).
16. UNAIDS et al, "Young People and HIV/AIDS: Opportunity in Crisis," (2002) http://www.who.int/hiv/pub/prev_care/en/youngpeople_hivaids_en%5b1%5d.pdf (accédé le 25 mars 2008).

- Les croyances culturelles renforcent le statut inférieur des femmes et autorisent les mariages précoces, ce qui augmente la probabilité chez la femme de contracter le VIH.
- Certains facteurs biologiques favorisent la transmission du VIH de l'homme à la femme. Le VIH se transmet plus facilement par les parois vaginales. La muqueuse vaginale des jeunes filles est particulièrement fragile et peut s'écorcher pendant les rapports sexuels, créant ainsi une porte d'entrée au VIH.
- Les relations sexuelles sans lubrification naturelle ou artificielle peuvent aussi provoquer des déchirures de la paroi vaginale, augmentant ainsi les risques pour la femme d'être infectée par le VIH. (Ces déchirures sont souvent trop petites à voir.)
- Manque d'accès aux services et méthodes de prévention du VIH.

3. Pour chaque raison citée ci-dessus, discuter avec les filles ce qu'elles pensent que les hommes, les filles, les parents et les membres de la communauté peuvent faire pour résoudre le problème qui met les filles à risque d'infection du VIH. Quelques exemples :

- S'informer sur le VIH ;
- S'abstenir d'avoir des rapports sexuels avant le mariage ;
- Connaître le statut sérologique du partenaire avant d'avoir des rapports ;
- Informer les parents sur les avantages de retarder le mariage ;
- Organiser des sensibilisations pour la communauté sur le VIH et expliquer comment il concerne les jeunes filles et les femmes ;
- Sensibiliser les gens sur l'utilisation des préservatifs ;
- Assurer que les préservatifs sont disponibles dans la communauté et les utiliser correctement lors de chaque rapport.

Activité 2 : Mythes, croyances et VIH

Durée : 1 h 10 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Certains mythes et croyances peuvent faciliter la transmission du VIH et « embraser » l'épidémie. Expliquer aux filles qu'un mythe est une histoire traditionnelle qui explique une pratique. D'habitude, on l'accepte sans se poser des questions. Une croyance, c'est croire en la vérité d'une déclaration, souvent sans preuve. Donner un exemple de mythe ou de croyance dans votre communauté. (L'exemple ne doit pas forcément être lié au VIH.) Parfois, cependant, les croyances influencent les comportements, y compris les comportements à grand risque pouvant aboutir à l'infection par le VIH.

2. Demander aux filles de penser aux mythes et diverses croyances associés aux rapports humains, aux relations sexuelles, au VIH/SIDA et aux attentes par rapport aux comportements des hommes et des femmes. Vous pouvez citer quelques uns des exemples ci-dessous pour commencer :

Croyances/mythes sur les rapports humains
Un homme a le droit d'exiger que sa petite amie ou sa femme ait de rapports sexuels avec lui.

Croyances/mythes sur les rapports sexuels
Si un homme ou un garçon a une érection, il doit forcément avoir des rapports sexuels.

Croyances/mythes sur les femmes
Les femmes qui s'habillent de façon provocante veulent avoir des relations sexuelles, quoi qu'elles disent.

Les femmes qui disent « non » aux rapports sexuels ont en réalité bien envie.

Mythes sur le VIH/SIDA
Un homme ayant le VIH peut être guéri en violant une fille vierge.

Les médicaments peuvent soigner le SIDA, donc ce n'est pas un problème d'en être infecté.

Les médicaments qui soignent le SIDA sont des poisons et sont plus dangereux que le VIH.

Quand on est en traitement pour le VIH, on ne peut pas transmettre le virus.

3. En plénière ou en petits groupes, analyser chaque mythe. Répondre aux questions suivantes pour chaque mythe ou croyance :
   - Ce mythe ou cette croyance, est-ce bien ou mauvais ? Pourquoi ?
   - Ce mythe ou cette croyance a-t-il quelque chose à voir avec le VIH ou le SIDA ? Si oui, comment ?
   - Ce mythe ou cette croyance a-t-il un effet différent sur les hommes et sur les femmes ?
   - D'où vient-il ?
   - Est-il vrai ou faux ?
4. Inviter chaque petit groupe à raconter ses réponses. Encourager les autres filles à donner leurs avis. Insister sur le fait que le but de cette séance n'est pas de critiquer ou de changer les croyances des gens, mais d'examiner comment certaines croyances et mythes culturels favorisent la propagation du VIH.

À l'attention du facilitateur :
Pour gagner du temps et s'assurer que chaque groupe participe à la discussion d'un mythe différent, veuillez choisir les mythes et croyances avant la séance.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points important. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles préféraient ne pas poser devant les autres. Elles ne

doivent pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de déposer les papiers dans un récipient, un panier ou une enveloppe en sortant de la salle.

4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre.



Des boursiers au collège Maria Rafols en Guinée-Équatoriale

EUGENE KATZIN/AED

SÉANCE 5 :
SOUTENIR CEUX QUI SONT TOUCHÉS PAR LE VIH/SIDA

Durée : 1h30 minutes

À l'attention du facilitateur :

Un des meilleurs moyens d'encourager l'acceptation et la compassion pour les personnes vivant avec le VIH et le SIDA est d'inviter un séropositif pour parler aux jeunes gens. L'histoire d'une personne vivant avec le VIH peut être extrêmement percutante. Il existe beaucoup d'organisations qui soutiennent les personnes vivant avec le VIH. Un agent de santé ou quelqu'un au centre de dépistage pourrait vous mettre en contact avec une de ces organisations.

Objectifs

- Comprendre ce que sont la discrimination et la stigmatisation
- Discuter comment la discrimination a un impact sur la vie des gens vivant avec le VIH/SIDA (PVAVS)
- Comprendre la signification du ruban rouge du SIDA
- Apprendre ce qu'on peut faire pour soutenir les personnes vivant avec le VIH/SIDA

Mots Clés

- **Discriminer :** Traiter quelqu'un différemment en fonction de certaines caractéristiques
- **PVAVS :** Personne(s) vivant avec le VIH/SIDA
- **Stigmatiser :** Décrire ou identifier négativement une personne ou un groupe en fonction d'une caractéristique particulière

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Plusieurs feuilles de papier de format A4 (au moins une par participant)
- Marqueurs et crayons de couleurs
- Colle ou scotch
- Tissu rouge
- Epingles de sûreté
- Papier posters
- Feuilles de bloc-note pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Préparer le matériel pour l'Activité 1. Pour faire des « points de stigmatisation », utiliser des autocollants ou couper du papier en petits cercles. Colorier les points en trois couleurs différentes (rouge, vert et bleu).
3. Faire des « cartes de réaction ». (Voir l'Activité 2.)
4. Réviser les activités et les questions à discuter.
5. Préparer les réponses aux questions des filles soumises à la fin de la séance précédente.
6. Préparer des bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Lire à voix haute les questions soumises à la fin de la dernière séance et donner les réponses. Demander aux filles si elles ont encore d'autres questions et donner des réponses exactes à ces nouvelles questions.

2. Expliquer aux participants que la séance d'aujourd'hui porte sur la manière dont nous agissons envers les gens **infectés** et **affectés** par le VIH/SIDA. Préciser que :

   - Les personnes **infectées** par le VIH, ou vivant avec le VIH/SIDA (PVAVS) sont séropositives. (Ils ont le virus dans le corps.)

   - Les personnes **affectées** par le VIH sont celles dont le mode de vie a changé suite à la maladie. (Par exemple, un enfant dont le père est séropositif peut être affecté par la maladie en raison du manque de revenu pour la famille, parce que le père est trop malade pour travailler.)

3. Parfois, les gens peuvent avoir exprès une attitude discriminatoire contre les personnes infectées ou affectées par le VIH/SIDA, alors que d'autres ne se rendent même pas compte que leurs actions ou leurs paroles sont discriminatoires ou blessantes. La communauté doit supporter les PVAVS et ceux qui sont affectés par le VIH/SIDA.

Activité 1 : Le jeu des couleurs

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux participants de former un cercle. Leur dire de fermer les yeux pendant que vous mettez un autocollant de couleur différente sur le front de chacun. (Si vous avez fait vous-mêmes vos propres points de couleur, utiliser un bâton de colle ou du scotch pour les coller sur les fronts.)

2. Quand chaque personne aura un autocollant sur le front, demander aux participants d'ouvrir leurs yeux, mais de ne pas toucher aux autocollants ou révéler la couleur de l'autocollant des autres. Demander aux filles de se saluer de la façon suivante :

   - Personnes aux autocollants bleus : saluez-les chaleureusement comme s'ils étaient des amis proches.

   - Personnes aux autocollants rouges : ignorez-les, ne leur serrez pas la main.

   - Personnes aux autocollants verts : soyez très froids avec eux.

3. Après quelques minutes, demander aux filles de reformer un cercle. Selon la façon dont elles ont été traitées pendant le jeu, leur demander de deviner la couleur de leur autocollant. Leur demander ce qu'elles ont ressenti pendant l'activité. Par exemple, **comment se sent-on quand on est ignoré alors que d'autres personnes se saluent chaleureusement ?**

4. Expliquer que pour ce jeu, les personnes avec des **autocollants bleus représentent la population générale**. Celles aux **autocollants rouges représentent les gens avec le VIH/SIDA**. Et enfin celles aux **autocollants verts représentent les orphelins** ou d'autres personnes affectées par le VIH/SIDA. Le jeu permet de faire en sorte que les filles aient une expérience de la discrimination et de la stigmatisation que les personnes infectées ou affectées par le VIH/SIDA subissent souvent.

5. Expliquer les mots « discriminer » et « stigmatiser ». Demander aux filles si elles peuvent expliquer pourquoi les gens sont blessés par la discrimination. (*Réponses possibles* : Les gens peuvent connaître la peur et la solitude parce que les amis et les membres de la famille ne leur rendent plus visite ; quelqu'un pourrait penser qu'il a fait quelque chose de mauvais ; les enfants pourraient abandonner l'école en raison de la discrimination ; la discrimination fait que les gens hésitent de se faire dépister pour le VIH parce qu'ils ont peur d'être rejetés.)

Activité 2 : Jeu de rôle de la discrimination

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Choisir une fille pour jouer le rôle d'une personne vivant avec le VIH/SIDA. Rappeler aux autres filles qu'il s'agit seulement d'un jeu de rôle. Attacher sur la personne un papier sur lequel est écrit « j'ai le VIH ».

2. Sélectionner quatre volontaires. Donner à chaque fille une des « cartes de réaction ». Les cartes de réaction devraient avoir les inscriptions suivantes :

   - Carte de réaction 1 : Commencer à saluer ou à toucher quelqu'un, puis en voyant le papier qui dit « j'ai le VIH », retirer la main, courir et faire semblant de se laver les mains.
   - Carte de réaction 2 : Lire le papier de la personne avec le VIH en s'exclamant «Tu n'es pas sérieux, n'est-ce pas ? » Demander à la personne pourquoi elle est autorisée à aller à l'école alors qu'elle a une maladie mortelle. Lui dire que tu vas aller parler au directeur pour qu'on l'exclue de l'école avant qu'elle n'infecte d'autres personnes.
   - Carte de réaction 3 : Lire le papier et dire ceci : « Il n'y a que les mauvaises personnes qui ont le VIH. Vous ne devriez pas vous associer avec nous. Allez-vous-en ! »
   - Carte de réaction 4 : Lire le papier de la personne avec le VIH, sourire et tendre la main pour la saluer. Lui demander si elle aimerait venir écouter de la musique chez vous.

3. Dire aux volontaires de ne pas partager les instructions sur leur carte de réaction avec qui que ce soit. Leur demander de quitter la salle et de lire leur carte. Après quelques minutes, les inviter à revenir dans la salle. Une à une, leur demander de réagir de la façon indiquée sur leur carte de réaction.

4. Après que chaque personne aura joué son rôle de réaction, discuter de chaque situation. Demander à la personne vivant avec le VIH/SIDA ce qu'elle a ressenti face aux réactions des gens. Demander à l'audience si la réaction des gens était fondée sur des faits réels à propos du VIH, ou sur la peur et un manque de compréhension.

Activité 3 : Les activités du ruban rouge

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles si elles savent ce que représente le ruban rouge. Leur expliquer que le ruban rouge est un symbole international que les gens portent pour montrer leur engagement dans la lutte contre l'épidémie du VIH/SIDA. Les gens portent le ruban rouge pour montrer leur soutien aux personnes vivant avec le VIH/SIDA, et montrer qu'ils n'ont pas peur d'eux. Le ruban rappelle aussi aux autres de soutenir ces personnes.

2. Sélectionner une des activités ci-dessous pour la séance d'aujourd'hui. Vous pouvez y ajouter d'autres activités ou les faire lors d'autres séances.

   - **Affiche :** Les élèves peuvent décorer une feuille de papier avec des rubans rouges et autres messages positifs sur le VIH/SIDA, décorer la salle avec leurs projets d'art, ou les exposer au centre de santé ou dans les lieux publics.

   - **Tissu épinglé :** Découper un tissu rouge en petites bandes courtes. Plier la bande de tissu rouge sous la forme d'un ruban rouge. Utiliser des épingles de sûreté pour les maintenir sur les habits des gens.

   - **Cartes de vœux :** Utiliser les papiers de couleur et les marqueurs pour faire des cartes de vœux pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA. Contacter un agent de santé pour lui demander de livrer les cartes aux malades du SIDA, ou bien les exposer dans un centre de dépistage et de conseil d'un hôpital sur le SIDA.

   - **Attacher un ruban rouge à l'habit de l'élève :**

   a) Sur une grande feuille de papier, dessiner une élève avec un cœur (♥) sur le côté gauche de la poitrine. Coller le dessin au mur.

   b) Demander à quelqu'un de se tenir à environ quatre mètres du dessin. Lui bander les yeux et le faire tourner en rond trois fois. Lui donner un ruban rouge et lui demander de marcher vers le dessin et de coller le ruban sur le coeur de l'élève dans le dessin.

   c) Après que la volontaire aura collé son ruban sur le dessin, enlever le bandeau qui lui couvrait les yeux et voir où elle a collé le ruban. Si elle l'a collé sur le cœur, lui donner une petite récompense. Continuer ainsi avec d'autres volontaires.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Etapes de facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont encore des questions qu'elles aimeraient poser devant le reste du groupe. Après avoir répondu aux questions, distribuer les morceaux de papier aux filles et leur demander d'y noter toutes les questions qu'elles pourraient encore avoir. Elles ne doivent pas mettre leurs noms sur les papiers. Demander aux filles de mettre leurs questions dans le récipient, panier ou enveloppe avant de quitter la salle.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 6 :
L'IMPACT DU VIH/SIDA

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre l'impact du VIH/SIDA au niveau personnel et au niveau communautaire
- Partager les expériences relatives au VIH/SIDA
- Examiner les stratégies qui permettent de prendre des décisions pouvant empêcher la propagation du VIH

Matériel Recommandé

- Papiers de bloc-note pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les questions de discussion.
3. Préparer les réponses aux questions de la séance précédente.
4. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir l'activité de la séance finale.)

À l'attention du facilitateur :

Si vous travaillez dans une communauté fortement touchée par le VIH/SIDA, les activités présentées ci-dessous peuvent être pénibles et difficiles pour certains participants. Tenter de rassurer les participants que partager leurs expériences peut aider les gens à comprendre l'impact du VIH/SIDA. Bien entendu, les participants ne sont pas obligés de le faire. Rappeler aux filles qu'elles ne devraient raconter que leurs expériences personnelles et non celles des autres personnes, et que toute discussion doit rester strictement confidentielle.

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)

2. Lire à voix haute les questions écrites soumises par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander aux filles si elles ont encore des questions et donner des réponses.

3. Expliquer aux participants qu'il est important de comprendre comment le VIH se transmet et ce qu'il fait au corps, mais nous devrions également penser à la façon dont la maladie touche les familles et les communautés. Maintenant que les filles savent comment le VIH se transmet et comment on peut le prévenir, il convient de parler de l'impact du VIH/SIDA. Rappeler aux filles qu'elles doivent être sensibles aux avis des autres.

Activité 1 : Les effets du VIH

Durée : 25 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. En petits groupes ou en plénière, demander aux filles d'imaginer une communauté ou une nation où vingt pour cent de la population est infecté par le VIH/SIDA. Leur dire de considérer les questions suivantes :

   - **Qu'est-ce qui arrive aux personnes infectées par le VIH/SIDA ?** (*Réponses possibles :* Elles peuvent devenir tristes, perdre espoir, être ignorées ou stigmatisées par leur famille et/ou communauté, devenir malades, perdre leur travail, devenir trop faibles pour travailler ou s'occuper de leur famille.)

   - **Qu'est-ce qui arrive aux familles, aux amis et aux enfants de ces personnes infectées ?** (*Réponses possibles :* Leur mari ou femme peut les abandonner ou devenir infecté aussi ; ils peuvent se sentir tristes ou fâchés suite à la mort d'un membre de la famille ; la communauté peut stigmatiser la famille ; le revenu familial peut diminuer parce que la personne infectée ne peut plus travailler.)

   - **Quels sont les effets du VIH/SIDA sur les écoles, les hôpitaux et le gouvernement ?** (*Réponses possibles :* pertes de professeurs, d'élèves, d'agents de santé, d'agents du gouvernement ; centres de santé surchargés par les malades ayant besoin de soins ; institutions sociales incapables de faire face aux besoins à cause du manque de personnel.)

   - **Quels sont les effets sur les agriculteurs et l'approvisionnement en nourriture ?** (*Réponses possibles :* diminution de la production d'aliments parce qu'il y a moins de gens pour travailler la terre ; diminution du revenu familial ; dégradation de la santé publique parce que les familles n'ont pas assez d'aliments nutritifs à manger ; les terres ne sont plus cultivées.)

   - **À votre avis, quel est l'effet global sur la communauté ?** (*Réponses possibles :* Les membres de la communauté peuvent devenir découragés ; les institutions sociales perdent leur personnel ; sentiment général de peur, de colère ou de désespoir.)

Activité 2 : Partager les expériences

Durée : 1 heure (peut varier en fonction du nombre d'élèves)

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :
À cause du caractère délicat et tabou du sujet de VIH/SIDA, les élèves pourraient hésiter à partager leurs expériences. Ne les forcez pas à participer. Au lieu de faire cette activité, vous pouvez demander à quelqu'un vivant avec le VIH de venir parler de son expérience personnelle au groupe. Si vous avez accès à l'équipement audiovisuel, vous pourriez présenter une vidéo sur le VIH/SIDA telle que « Les scénarios du Sahel » ou « Les scénarios de l'Afrique ». Voir **Annexe 1** pour les détails. Vous pourriez essayer d'obtenir des vidéos spécifiques à votre région dans les bureaux du ministère de la santé ou au ministère de l'éducation.

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de choisir une partenaire. Inviter chaque fille à discuter avec sa partenaire comment le VIH ou le SIDA l'a affectée, affecté sa famille ou sa communauté. Elle n'est pas obligée de parler d' une expérience personnelle, mais de ses observations sur ce qui se passe dans la communauté. Suggérer les idées suivantes : comment le VIH a influencé les relations entre les membres de la famille, les voisins, ou les membres de la famille élargie ; les difficultés financières provoquées par le VIH ; la stigmatisation subie par quelqu'un qui a le VIH ; l'impact du VIH dans les écoles. Donner aux filles à peu près 20 minutes pour partager leurs histoires entre elles.

2. Demander aux filles de former un cercle et de s'asseoir à côté de leur partenaire. Demander à une volontaire de partager l'histoire de sa partenaire. Ensuite, demander au groupe de commenter. Leur poser ces questions :

   - Comment se sont-elles senties en entendant ces histoires ?
   - Quelqu'une d'autre a-t-elle eu la même expérience ?
   - Y a-t-il des conseils ou encouragements à donner à cette fille ?

   Continuer autour du cercle jusqu'à ce que chaque fille ait raconté les histoires de sa partenaire. Si quelqu'un ne veut pas participer, passer à la prochaine fille dans le cercle.

Activité 3 : Prendre des bonnes décisions

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de fermer les yeux et de se détendre.

2. **Leur demander d'imaginer leur vie dans un an à compter d'aujourd'hui**. Leur poser les questions suivantes en accordant quelques minutes après chaque question pour leur permettre de réfléchir aux réponses.

   - Serez-vous toujours à l'école ?
   - Vivrez-vous toujours au même endroit ?

- Aurez-vous toujours les mêmes amies ?
- Aurez-vous un petit ami ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Comment sera-t-il ?
- Serez-vous impliquée dans une activité qui vous fera courir le risque d'attraper une infection sexuellement transmissible ou le VIH ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Est-ce que quelqu'un dans votre famille ou une de vos amies aura le VIH ?

3. **Maintenant, dire aux filles d'imaginer qu'elles ont 20 ans.**
   - Serez-vous toujours à l'école ?
   - Aurez-vous un travail ?
   - Qui seront vos amis ?
   - Aurez-vous un petit ami ? Où allez-vous le rencontrer ? Comment sera-t-il ?
   - Déciderez-vous d'avoir des rapports sexuels avec votre petit ami ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
   - Quels sont les facteurs qui vous feront courir le risque ou non de contracter une infection sexuellement transmissible ou le VIH ?
4. Maintenant, **leur demander d'imaginer qu'elles sont mariées et ont des enfants.**
   - Comment choisirez-vous votre mari ? Comment sera-t-il ?
   - Comment est-ce que le VIH affectera votre vie ?
   - Combien d'enfants aurez-vous ?
   - Quel genre de vie aimeriez-vous donner à vos enfants ?
   - Comment parlerez-vous à vos enfants des IST et du VIH ?
   - Comment est-ce que le VIH fera partie de la vie de vos enfants ?
5. Dire aux filles d'ouvrir leurs yeux. Leur rappeler que les décisions qu'elles prendront à propos de leurs ami(e)s et petits amis (et pour leurs enfants), détermineront si oui ou non le VIH touchera leur vie.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser devant le groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles doivent écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 7 :
PRÉVENIR LE VIH

Durée : 2 heures

Objectifs

- Identifier et faire l'analyse des méthodes de prévention du VIH

Matériel Recommandé

- Tableau et craie, ou papier flipchart et marqueurs
- Une longue ficelle ou un morceau de craie (ou n'importe quel objet pouvant servir à tracer ou former une ligne au sol)
- Marqueurs (au moins deux couleurs différentes)
- Plusieurs feuilles de papier format A4 pour l'Activité 2
- Papiers de bloc-note pour les participants
- Stylos et crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Grand espace ouvert
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Préparer l'espace pour l'Activité 2.
3. Réviser les activités et les questions à discuter.
4. Préparer les réponses aux questions de la dernière séance.
5. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir activité de la séance finale.)



KADIATOU COULIBALY/WORLD EDUCATION

Les membres d'une association de mères d'élèves assistent à une réunion.

INTRODUCTION

Durée : 10 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Lire à voix haute les questions écrites par les filles à la fin de la séance précédente et répondre à ces questions. Demander aux filles si elles ont encore des questions et donner des réponses.

2. Expliquer aux participants que l'élément le plus important à propos du VIH c'est de savoir comment empêcher cette épidémie de se propager. La séance d'aujourd'hui offrira l'opportunité de réfléchir aux différents moyens par lesquels on peut arrêter l'expansion de la maladie.

Activité 1 : Stratégies de prévention du VIH

Durée : 1h20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Dire aux filles que comme elles ont déjà discuté des moyens par lesquels le VIH peut ou non se transmettre, elles vont penser aux moyens par lesquels on peut prévenir la transmission du VIH. Leur dire que vous allez parler des méthodes qui peuvent minimiser le contact avec les quatre principaux fluides qui transmettent le VIH.

2. Répartir les filles en trois groupes et demander à chaque groupe de faire un « brainstorming » des idées (une liste vite faite d'idées) sur les méthodes de prévention pour chaque mode de

transmission (contact avec le sang, transmission de parent à l'enfant, transmission sexuelle). Après 15 minutes, demander aux groupes de revenir en plénière. Discuter des différentes réponses.

3. Commencer par la transmission par **contact avec le sang**. Demander aux filles comment on peut minimiser le contact avec le sang. Fournir les informations ci-dessous :

   Réponses possibles :

   - Eviter de rentrer en contact avec le sang de quelqu'un d'autre.
   - En cas de blessure, donner une serviette au blessé afin qu'il la maintienne sur la blessure jusqu'à ce vous arriviez à un centre de santé, ou alors utiliser des gants latex pour donner les premiers soins. Si vous devez apporter ces premiers soins sans gants latex, faire attention pour ne pas vous blesser en le faisant et laver bien les mains après.
   - Utiliser toujours un rasoir neuf pour raser la tête d'une personne, faire un tatouage ou n'importe autre activité qui risque de percer la peau. Ne pas partager des rasoirs.
   - Vérifier que les agents de santé n'utilisent pas les seringues plus d'une fois.

4. Parler brièvement de la **transmission du parent à l'enfant**.

À l'attention du facilitateur :
Pour des informations détaillées sur la manière de prévenir la transmission du parent à l'enfant, il faut parler à un agent de santé ou consulter une des sources citées en annexe.

La meilleure façon de prévenir la transmission du parent à l'enfant est de connaître son statut sérologique. C'est extrêmement important que la femme enceinte connaisse son statut sérologique afin de prendre des précautions nécessaires pour ne pas transmettre le virus à son bébé avant ou lors de l'accouchement.

Pendant la grossesse : Une femme doit éviter de se faire réinfecter par le VIH, ce qui peut augmenter la quantité du virus dans son corps et la possibilité de transmission au bébé. Elle doit aussi éviter d'avoir un choc ou un traumatisme, qui pourrait abîmer le placenta et exposer le bébé au sang de la mère. La mère doit aussi prendre soin d'elle-même en mangeant des aliments nutritifs, en se reposant, et en évitant de fumer ou de boire de l'alcool. Ceci permettra de renforcer son système immunitaire ainsi que celui du bébé. Elle pourrait aussi prendre des antirétroviraux (ARV), médicament qui peut diminuer la quantité du VIH dans le corps. En plus, le médecin peut lui donner des médicaments à prendre quand l'accouchement commence. C'est un antirétroviral spécial pour les femmes enceintes.

Pendant l'accouchement : La femme enceinte doit discuter avec son médecin de la meilleure façon d'éviter l'exposition de son bébé aux fluides vaginaux et au sang, deux liquides qui contiennent le VIH. Le bébé aussi recevra des médicaments pour diminuer les risques d'une infection du VIH. Le bébé sera testé deux fois pour le VIH, une fois à la naissance et puis trois mois plus tard pour déterminer s'il est séropositif.

Pendant l'allaitement : Il y a deux moyens par lesquels la mère peut éviter de passer le virus à son bébé par l'allaitement :

a) **Ne pas allaiter :** Ceci veut dire que le bébé sera nourri artificiellement au lait en poudre ou lait reconstitué, au lieu du lait maternel. Il y a des avantages et des inconvénients à cette méthode de

prévention du VIH. Alors que c'est très efficace pour prévenir le VIH, il coûte cher. D'ailleurs, dans certaines zones, le bébé peut tomber malade (ou même mourir) s'il ne prend pas le lait maternel. Ceci parce que le bébé qui ne se nourrit pas au sein peut être exposé à l'eau sale ou peut boire du lait de biberons qui n'ont pas été bien stérilisés. En conséquence, le bébé peut tomber malade ou même mourir suite aux maladies comme la diarrhée.

b) **Allaitement maternel exclusif :** C'est une méthode spéciale d'allaitement maternel où le bébé consomme le lait maternel **seulement** pendant les trois premiers mois de sa vie. Ceci veut dire que la maman ne peut donner au bébé que son lait et rien d'autre, même pas du jus ou de l'eau. Après les trois premiers mois, la mère doit **complètement** arrêter l'allaitement maternel. Il y a aussi des avantages et des inconvénients à cette méthode. Alors que le lait maternel est gratuit et extrêmement nutritif pour le bébé, les mères et les bébés pourraient avoir des difficultés à pratiquer l'allaitement maternel exclusivement et puis arrêter brusquement d'allaiter après trois mois. Plus important encore, cette méthode **n'est pas** efficace à cent pour cent. L'efficacité de cette méthode dépend de la santé de la mère pendant l'allaitement.

Cette information n'est qu'un bref résumé de questions soulevées par l'allaitement maternel, et ne constitue pas une recommandation pour qui que ce soit. La mère séropositive **doit** parler à un médecin pour voir si elle devrait allaiter ou pas.

5. Dans la majorité des cas, le VIH est transmis à travers les **rapports sexuels** entre les hommes et les femmes. Insister sur les possibilités par lesquelles les jeunes gens peuvent éviter de s'infecter avec le VIH à travers les rapports sexuels. Ecrire les lettres A, F, P, R et D au tableau. Expliquer que ces lettres s'utilisent parfois pour aider les gens à se rappeler les différents moyens qu'ils peuvent utiliser pour éviter la transmission du VIH à travers les relations sexuelles.

a) À côté de la lettre **A**, écrire « abstinence ». Demander aux filles de définir ce mot. Certaines filles pourraient dire que cela signifie éviter toute activité sexuelle jusqu'au mariage, alors que d'autres diront que c'est permis de s'embrasser avant le mariage. Il faut insister que l'abstinence sexuelle veut dire **ne pas avoir de rapports sexuels** de quelque nature que ce soit : **rapport vaginal, rapport oral (ou buccal) et rapport anal.** Souligner que **l'abstinence est la seule méthode qui soit à cent pour cent efficace** pour prévenir la transmission sexuelle du VIH d'une personne à une autre.

b) Leur dire que **« F »** veut dire « **fidélité** ». Ceci veut dire une personne qui a des rapports sexuels avec **une seule personne à la fois**. Cette personne-là devrait aussi être fidèle et ne pas entretenir des relations sexuelles avec d'autres personnes. (Ce genre de relation est reconnu comme la « monogamie ».) En plus d'être fidèle, la personne ne doit pas être porteuse du VIH.

c) Expliquer que « **P** » veut dire « **préservatif** ». Si une personne décide d'utiliser les préservatifs (que ce soit les préservatifs pour hommes ou pour femmes) pour éviter d'attraper l'infection du VIH, elle doit les utiliser **correctement** et chaque fois qu'elle a des rapports. Cette méthode n'est pas efficace si la personne utilise les préservatifs seulement quelquefois, ou alors ne les utilise pas correctement. Par conséquent, les gens qui choisissent cette stratégie doivent avoir une discussion préalable avec leurs partenaires et comprendre la façon appropriée d'utiliser les préservatifs pour hommes et les préservatifs pour femmes.

d) **« R »** veut dire « **retarder ou reporter les rapports sexuels** ». Ceci signifie qu'une jeune personne décide d'attendre d'être assez mûre physiquement et moralement avant d'avoir des rapports sexuels. Cela veut aussi dire que dans une relation, les gens peuvent décider d'attendre pour se faire

dépister pour le VIH **avant** d'avoir des relations sexuelles. Expliquer aux filles que commencer à avoir des relations sexuelles très tôt dans la vie expose l'adolescente à un risque plus élevé d'attraper une grossesse non désirée, le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). Souligner que les grossesses précoces (moins de 18 ans) présentent un risque de complications et même la mort pour la mère et le bébé.

e) Une autre méthode de prévention du VIH, le « **D** » c'est le « **dépistage rapide** » des infections sexuellement transmissibles (IST). Les IST créent une porte d'entrée par où le VIH peut passer pour infecter les personnes. Ainsi, quelqu'un qui a une maladie sexuellement transmissible court plus de risque d'être infecté par le VIH qu'une personne qui n'a pas d'IST. Ceux qui pensent qu'ils ont une IST devraient immédiatement recourir au traitement afin de diminuer leur risque d'être infectés par le VIH.

6. Après avoir défini les lettres, mener une discussion sur les quatre formes de prévention les plus importantes : Abstinence, Fidélité, Préservatifs et Retarder les relations sexuelles. Faire cet exercice en plénière, ou alors répartir les participants en trois petits groupes. **Chaque groupe devra répondre à toutes les questions ci-dessous relatives à un mode de prévention.** Après 20 minutes, inviter les petits groupes à exposer leurs réponses devant les autres participants.

a) Quelles sont les chances d'être infecté par le VIH en utilisant cette méthode ?

b) Est-ce que cette méthode de prévention du VIH est acceptable dans votre communauté ?

c) Est-ce que les jeunes suivent toujours cette méthode de prévention ? Y a-t-il une différence entre les garçons et les filles ?

d) Pourquoi cette méthode serait-elle la meilleure pour prévenir l'infection par le VIH ?

e) Pourquoi cette méthode serait-elle difficile pour certaines personnes ?

f) Qu'est-ce qu'on peut faire pour aider les jeunes gens à suivre cette méthode de prévention du VIH ?

7. Insister que différentes personnes peuvent choisir de prévenir la transmission du VIH de différentes manières, à des moments différents de leur vie.

ABSTINENCE

1. Quel est le risque pour une personne de devenir infectée par le VIH si elle pratique l'abstinence sexuelle ? (*Réponse :* L'abstinence est à cent pour cent efficace dans la prévention de la transmission sexuelle du VIH.)

2. Est-ce que l'abstinence est acceptable dans votre communauté ? (*Les réponses varieront.*)

3. Est-ce que les jeunes gens s'abstiennent souvent avant le mariage ? Y a-t-il une différence chez les garçons/hommes et chez les filles/femmes ? (*Réponses possibles :* Les filles sont appelées à s'abstenir jusqu'au mariage, alors que les garçons et les hommes sont autorisés à avoir des rapports sexuels.)

4. Pourquoi est-ce que l'abstinence est un bon moyen pour prévenir l'infection du VIH ? Ecrire les avantages de l'abstinence au tableau ou sur une feuille de papier. (*Réponses possibles :* C'est à cent pour cent efficace ; elle empêche les grossesses ; les filles et les garçons peuvent ne pas être moralement ou physiquement préparés à avoir des rapports ; l'abstinence peut être une méthode culturellement préférée de prévention du VIH dans certaines cultures.)

5. Qu'est-ce qui peut rendre l'abstinence sexuelle difficile pour une personne ? (*Réponses possibles :* désir d'avoir des rapports pour le plaisir ; l'influence des amis ou de l'entourage ; besoin d'avoir des rapports sexuels en échange de l'argent ou du paiement des frais scolaires ; difficile pour les filles ou les femmes de dire « non » ; difficile de s'abstenir quand on boit de l'alcool.)

6. Que peut-on faire pour aider les jeunes gens à s'abstenir ? (*Réponses possibles :* encourager les filles et renforcer leur confiance en soi pour qu'elles se sentent bien dans leur peau sans recourir aux hommes pour se sentir valorisées ; apprendre d'autres méthodes de montrer son affection à son copain en dehors des relations sexuelles ; apprendre aux filles à dire « non » aux hommes riches qui les entretiennent.)

FIDELITÉ

1. Quels sont les risques d'être infecté par le VIH si l'on est fidèle à un seul ou une seule partenaire ? (*Réponses possibles :* Même si une personne est fidèle dans une relation, il y a toujours des risques d'être infecté car l'autre partenaire peut ne pas être fidèle. Cependant, si le statut de sérologie des deux partenaires est négatif et les deux n'entretiennent pas de rapports avec d'autres personnes, il n'y a aucun risque d'infection par les rapports sexuels dans un couple fidèle.)

2. Est-ce que la fidélité (le fait d'être fidèle) est acceptée dans votre communauté ? (*Les réponses varieront.*)

3. Est-ce que les jeunes dans votre communauté sont généralement fidèles à leurs partenaires avant le mariage ou au cours du mariage ? Comment est-ce différent chez les hommes et chez les femmes ?

À l'attention du facilitateur :
Dans beaucoup de communautés, il est acceptable – et même attendu – que des garçons et des hommes aient plusieurs partenaires, alors que les femmes qui ne sont pas fidèles sont dédaignées. Discuter de cela.

4. Pourquoi être fidèle est un bon moyen de prévention du VIH ? (*Réponses possibles :* Une personne peut avoir des relations sexuelles tout en diminuant les risques d'infection ; cela renforce la confiance entre les partenaires ; être fidèle est plus réaliste que s'abstenir.)

5. Pourquoi peut-être difficile pour quelqu'un d'être fidèle ? Quels sont les inconvénients de cette méthode de prévention du VIH ? (*Réponses possibles :* Même si un partenaire est fidèle, l'autre peut ne pas l'être ; dans certaines cultures un homme « normal » ne doit pas avoir seulement une partenaire ; les partenaires peuvent ne pas vivre dans la même ville ou le même pays.)

6. Que faut-il faire pour aider les jeunes à être fidèles ? (*Réponses possibles :* soutenir les amis qui veulent être fidèles ; éviter l'alcool ; éduquer les jeunes sur tout ce qui concerne les relations sexuelles ; se fixer des objectifs dans la vie et renforcer sa confiance en soi ; apprendre à bien communiquer.)

UTILISATION DES PRÉSERVATIFS

1. Quelles sont les risques d'être infecté par le VIH si l'on utilise le préservatif (version masculine ou féminine) ? (*Réponse :* utilisés correctement et régulièrement, les préservatifs sont efficaces dans 99% des cas dans la prévention du VIH.)

2. Est-ce que les préservatifs sont acceptables dans votre communauté ?

À l'attention du facilitateur :
Parler des raisons pour lesquelles les préservatifs sont acceptables ou pas. Est-ce que cela dépend de l'âge de la personne ou d'autres facteurs ?

3. Est-ce que les jeunes utilisent souvent les préservatifs avant ou pendant le mariage ? Est-il différent chez les filles/femmes et chez les garçons/hommes ?

4. Pourquoi les préservatifs sont-ils un bon moyen de prévention du VIH ? (*Réponses possibles :* Les préservatifs permettent aux partenaires d'exprimer leur désir sexuel ; les préservatifs sont à presque cent pour cent efficaces s'ils sont utilisés correctement ; les préservatifs empêchent aussi les grossesses et les infections sexuellement transmissibles.)

5. Pourquoi peut-il être difficile pour quelqu'un d'utiliser les préservatifs ? Quels sont certains inconvénients de cette méthode de prévention du VIH ? (*Réponses possibles :* culturellement mal vu ; certains garçons et hommes refusent de les utiliser ; manque d'accès aux préservatifs ; connaissance insuffisante sur la façon de les utiliser correctement ; les gens oublient de les utiliser ; manque d'accès aux préservatifs féminins ; décision laissée entre les mains de l'homme/garçon.)

6. Que peut-on faire pour aider les jeunes à utiliser les préservatifs ? (*Réponses possibles :* faire en sorte que les préservatifs soient disponibles aux jeunes gens ; démontrer comment utiliser correctement les préservatifs ; lutter contre la stigmatisation des préservatifs.)

   Si vous n'avez pas encore discuté des préservatifs, demander aux filles de parler de l'utilisation des préservatifs dans leur communauté.

- Où peut-on acheter les préservatifs ?
- Est-ce difficile ou facile d'acheter les préservatifs ?
- Combien coûtent les préservatifs ?

  Il est utile de démontrer/discuter comment mettre un préservatif. Vous pouvez le faire vous-même ou inviter un agent de santé à venir faire une démonstration.

RETARDER LES RELATIONS SEXUELLES

1. Quelles sont les risques pour une personne d'être infectée par le VIH si elle retarde les rapports sexuels ? (*Réponses possibles :* Les jeunes ne courent pas de risque d'être infectés par le VIH pourvu qu'ils retardent les rapports sexuels jusqu'à ce qu'ils se fassent dépistés. Dès qu'ils reçoivent les résultats de leur test, les partenaires devraient être fidèles l'un à l'autre et choisir une méthode appropriée pour éviter les grossesses non désirées et les IST, y compris le VIH.)

2. Est-il acceptable de retarder les relations sexuelles dans votre communauté ? Y a-t-il une différence entre ce qui est acceptable pour les garçons et ce qui l'est pour les filles ?

À l'attention du facilitateur :
Ne pas oublier de parler de la raison pour laquelle retarder les relations sexuelles est acceptable ou non. Est-ce que cela dépend de l'âge de la personne ou d'autres facteurs ?

3. Pourquoi est-ce que retarder les relations sexuelles serait un bon moyen d'éviter d'être infecté par le VIH ? (*Réponses possibles :* parce que commencer à avoir des rapports sexuels tôt dans sa vie vous expose à un grand risque d'attraper une grossesse non désirée, une infection sexuellement transmissible ou le VIH ; parce que plus on grandit, plus on devient mûr et responsable. Souligner que les grossesses précoces (moins de 18 ans) mettent les mères et les enfants en grand danger de complications et même de mort.)

4. Pourquoi est-ce que retarder les rapports sexuels serait difficile pour certaines personnes ? (*Réponses possibles :* désir d'avoir des relations sexuelles pour le plaisir ; influence des amis ; besoin d'avoir des rapports pour de l'argent ; besoin de payer sa scolarité ; pas facile pour les filles de dire « non » ; difficile de s'abstenir quand on boit de l'alcool.)

5. Que peut-on faire pour aider les jeunes à retarder les relations sexuelles ? (*Réponses possibles :* donner son soutien aux amis qui veulent être fidèles ; éviter de boire de l'alcool ; éduquer les jeunes gens sur les activités sexuelles ; bien communiquer.)

Activité 2 : Pont vers un avenir sans VIH

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 13 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer aux filles que même quand les gens ont toutes les informations sur la transmission et la prévention du VIH, ils peuvent toujours courir le risque d'être infectés. Ceci se passe quand on prend de mauvaises décisions ou quand on se livre à des comportements irresponsables. L'activité suivante va les aider à prendre de bonnes décisions et savoir comment éviter une infection par le VIH.

2. Inviter les participants à se mettre d'un côté de la salle. Créer devant les filles une sorte de grande « rivière » avec de la craie ou de la ficelle. Tracer deux lignes parallèles séparées par plusieurs mètres d'intervalle. Expliquer aux filles que l'espace du milieu est la « rivière ». Les espaces à côté sont les « rives » de la rivière.

   Dire aux filles que le côté sur lequel elles se tiennent représente la situation actuelle dans laquelle elles se trouvent dans leur communauté. L'autre côté de la rivière représente une vie en bonne santé sans VIH. Dans la rivière, il y a des pierres et des crocodiles, tout comme dans la vie réelle, il y a des choses qui peuvent nous aider à arriver à un avenir positif, sain et joyeux, aussi bien que des choses qui peuvent nous créer des problèmes et nous faire prendre de mauvaises décisions.

3. Demander aux filles de penser à tous les « crocodiles » dans la vie des jeunes gens. Quelles sont les choses qui peuvent amener les jeunes à prendre de mauvaises décisions ou à se livrer à des comportements risqués ? Qu'est-ce qui peut les empêcher de prendre de bonnes décisions ?

Demander à chaque personne qui répond d'écrire sa réponse sur un bout de papier (utilisant une seule couleur de marqueur, si possible) et mettre le bout de papier dans la rivière. (*Réponses possibles :* le chômage, influence des amis ou de l'entourage, manque de modèles, croyances culturelles, manque de soutien des parents, grossesses, pas d'accès aux préservatifs, vieux hommes qui aiment s'offrir les jeunes filles.)

4. Maintenant, demander aux filles de penser à toutes les « pierres de gué » qui peuvent aider les jeunes gens à éviter les « crocodiles ». Qu'est-ce que les jeunes doivent faire pour prendre de bonnes décisions et se prémunir contre le VIH ? Demander aux filles d'écrire leurs réponses sur un bout de papier (le marqueur ou le papier doit être de couleur différente de celle des « crocodiles » pour pouvoir les distinguer), ensuite mettre la réponse dans la rivière. (*Réponses possibles :* avoir des modèles, du travail, le soutien des parents ; avoir accès aux soins de santé et au dépistage du VIH, connaissances des IST, etc.)

5. Demander aux volontaires de traverser la rivière, en marchant seulement sur les pierres et en évitant les crocodiles.

6. Maintenant, enlever certaines pierres. Demander à deux ou trois volontaires d'essayer de traverser la rivière. Souligner que c'est difficile (et même peut-être impossible) de traverser la rivière sans toutes les pierres de gué.

7. Résumer en insistant sur l'importance de rechercher les « pierres de gué » pour aider les filles à prendre de bonnes décisions.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.

2. Remercier les participants pour leur collaboration active.

3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles doivent écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.

4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Un groupe de boursiers qui participent au programme de l'ONG locale Life Centre à l'école primaire Reaipela en Afrique du Sud

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Inviter une personne vivant avec le VIH/SIDA à parler aux participants. Ceci peut être une excellente manière d'éduquer les jeunes gens. Vous pouvez aussi inviter quelqu'un qui a été affecté par le VIH/SIDA pour parler de son expérience.
- Chercher les vidéos *Scénarios du Sahel* et *Scénarios de l'Afrique*. Ces vidéos présentent plusieurs films de court métrage écrits et filmées par la jeunesse africaine. Après chaque court métrage, mener une discussion. Vous pourriez aussi montrer les vidéos à un grand groupe de garçons et de filles qui ont suivi tout le programme d'éducation sur le VIH/SIDA et demander aux filles de mener la discussion. Pour plus d'information, visiter www.globaldialogues.org ou envoyer un e-mail à scenarios@fasonet.bf
- Se renseigner plus sur le conseil et dépistage volontaire (CDV) du VIH. Visiter une clinique de dépistage du VIH ou demander à un agent de la clinique de venir parler du procédé de dépistage.
- En plénière ou en petits groupes, demander aux filles de choisir un aspect du VIH qui les intéresse particulièrement, tels que les mythes sur les modes de transmission du VIH ou les effets du VIH sur la famille. Aider les filles à développer un sketch sur cet aspect et le présenter dans leur école ou dans la communauté. Soumettre le sketch à une station de radio, un journal ou aux « Scénarios d'Afrique » de l'organisation Global Dialogues.

- Organiser une activité pour sensibiliser le public sur le VIH, surtout sur ses effets sur les filles et les femmes. Les idées pourraient comprendre : organiser une causerie pour une association de femmes ; réaliser une des activités sur le VIH dans ce guide ressource avec des groupes de jeunes ou autres groupements locaux ; jouer un sketch sur le VIH à l'école. Aider les filles à développer un plan concret de travail et veiller à son exécution.
- Faire un sondage sur les connaissances et les croyances dans la communauté à propos du VIH/SIDA. Aider les filles à développer un questionnaire avec des questions telles que « Le VIH peut-il se transmettre en buvant d'un même verre qu'un séropositif ? ». Encourager les filles à faire le sondage dans leur communauté, analyser les résultats et les rendre publics, tout en fournissant des informations correctes sur la transmission et la prévention.
- Contacter une organisation communautaire qui œuvre pour sensibiliser le public sur le VIH/SIDA. Demander à un représentant de parler aux filles de leur travail et de la situation du VIH/SIDA dans la communauté.
- Donner aux filles les noms des livres, organisations et sites Internet qui offrent des informations sur le VIH. Accédez à l'Internet et visiter certains sites cités en **Annexe 1**.
- Inviter un agent de santé à parler aux élèves de la manière d'utiliser correctement les préservatifs.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 9 : TRAVAIL, PROFESSIONS ET CARRIÈRES



Séance 1 : Qu'est-ce qui est considéré comme travail de femme ? 1
Séance 2 : Envisager une carrière 6

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Les filles et les femmes à travers le monde s'occupent d'une grande gamme de tâches, y compris l'agriculture, la cuisine, s'occuper des malades et entretenir une maison. Ces travaux sont généralement appelés « travaux de femmes » et ne sont pas payés en général. Cependant, depuis quelques décennies, beaucoup de femmes utilisent leurs aptitudes et leurs connaissances pour entrer dans le domaine professionnel tel que l'enseignement, la médecine, le droit, le commerce et l'ingénierie pour ne citer que quelques-uns.

Tandis que beaucoup de femmes travaillent maintenant en dehors de la maison, les filles ne se rendent très souvent pas compte de tous les emplois disponibles. Elles pourraient penser qu'elles n'ont pas d'autres choix que d'être enseignante ou sage-femme, et ne sont pas encouragées à devenir directrice d'école, architecte ou quelque chose d'autre. D'ailleurs, en matière d'éducation elles ne connaissent pas souvent les qualifications dont elles auront besoin pour accéder à certains métiers. Par exemple, une fille pourrait ne pas savoir qu'il est important de prendre des cours de sciences si elle veut devenir médecin. Très souvent, on essaie de détourner les filles qui voudraient poursuivre des métiers qui ne sont pas traditionnellement associés aux femmes.

Les séances suivantes sont conçues pour amener les filles à réfléchir aux types de métiers que les filles et les femmes peuvent faire ; les séances visent également à permettre aux filles de s'informer sur un métier ou une carrière qu'elles voudraient poursuivre et se renseigner sur les différents critères éducatifs et autres conditions pour le métier qu'elles choisissent.

Produit en 2008 par l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID). Tous droits réservés. N'importe quelle partie de ce guide peut être photocopiée ou adaptée sans permission, à condition que les extraits copiés soient distribuées librement ou pour le coût de la reproduction, et que cela soit attribué à USAID.

SÉANCE 1 :
QU'EST-CE QUI EST CONSIDÉRÉ COMME TRAVAIL DE FEMME ?

Durée : 1 h 30 minutes

Objectifs

- Discuter du travail que les filles et les femmes font dans la communauté
- Identifier les différences et les similitudes entre le travail des femmes et celui des hommes
- Examiner les changements survenus dans le travail des femmes au fil du temps

Mots Clés

- **Travail d'hommes :** Travail ou métier habituellement exécuté par les hommes, qu'être policier ou soldat
- **Travail de femmes :** Travail fait en général par les femmes, tel que faire la cuisine et s'occuper des enfants
- **Travail non traditionnel :** Pour les femmes, cela signifie un travail qui n'est pas souvent fait par une femme. Pour les hommes, c'est un travail qui n'est pas souvent fait par un homme.

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Récipient (sac, panier, boîte, etc.)
- Plusieurs papiers de format A4 (Voir l'Activité 1.)
- Papiers de bloc-note pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Préparer l'Activité 1. Ecrire un métier sur chaque morceau de papier. Mettre les morceaux de papier dans un récipient ou un panier. Penser aux métiers payés et non payés dans votre communauté et ajouter vos idées à la liste suivante. (Métiers possibles : tailleur, banquier, chef d'entreprise, maçon, berger, conducteur d'autobus, mécanicien, enseignant, policier, agriculteur, boulanger, restaurateur, chef religieux, infirmier, sage-femme, médecin, comptable, soldat, coiffeur, chef de service, boutiquier, chauffeur, propriétaire de magasins, directeur d'école, secrétaire, boucher, vendeur de légumes, cuisinier et blanchisseur.)
3. Réviser les activités et les questions à discuter.
4. Préparer les réponses aux questions déposées par les filles lors de la séance précédente.
5. Préparer les bouts de papier pour les questions. (Voir activité de la séance finale.)



Des boursières à l'école primaire Kelema Balai en Tanzanie montrent leurs nouveaux cartables.

ALEXI ZEKAS/AED

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions écrites soumises par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander aux filles si elles ont d'autres questions, et donner des réponses.
3. Expliquer aux participants que vous allez parler des différents métiers que les filles et les femmes font dans leur communauté. Ensuite, vous discuterez des métiers et carrières des femmes. Finalement, vous examinerez comment le travail des femmes a changé au fil du temps, pourquoi les femmes travaillent, ses avantages et ses inconvénients.

Activité 1 : Que font les filles et les femmes dans votre communauté ?

Durée : 40 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Inviter une fille à tirer un bout de papier du récipient contenant les différents métiers et à le lire à la classe.
   - Demander à cette fille : « Est-ce qu'une femme peut faire ce travail ? »

- Demander combien de participants sont d'accord avec sa réponse.

Ecrire le nombre au tableau ou sur une feuille de papier flipchart. Ecrire aussi le nombre de filles qui ne sont pas d'accord avec elle. Répéter l'activité jusqu'à ce que les bouts de papier soient épuisés.

2. Leur demander d'expliquer leurs réponses. Pourquoi les femmes sont-elles ou non capables d'exercer certains métiers ? Mener une discussion à partir des questions ci-dessous :

- **Pourquoi certains métiers sont-ils exercés pour la plupart par les femmes ? Pourquoi est-ce que ce sont les hommes pour la plupart qui exercent d'autres métiers ? Etes-vous d'accord avec cette répartition de métiers entre hommes et femmes ?** (*Réponses possibles :* Ce n'est pas bien vu dans certaines cultures pour les femmes d'exercer certains métiers ; les femmes ne sont pas assez « fortes » ; les femmes n'ont pas les aptitudes ou l'expérience nécessaire ; les femmes ou les hommes ne veulent pas exercer certains métiers.)

- **Y a-t-il une différence entre qui fait normalement tel travail et qui est en réalité capable de le faire ?** (*Réponses possibles :* Oui, les hommes et les femmes sont presque toujours capables de faire les mêmes travaux, mais la personne qui les fait normalement est déterminée selon les rôles du genre et les croyances populaires.)

- **Y a-t-il des situations où une femme ne serait pas capable de faire un travail qu'un homme fait, ou un homme ne serait pas capable de faire un travail qu'une femme fait ? Si oui, pourquoi ?** (*Réponses possibles :* Certaines femmes ne seraient pas capables de faire un travail qui demande une grande force physique, mais beaucoup de femmes font des travaux durs tels que l'agriculture. Mettre l'accent sur le fait qu'il y a très peu de travaux qui ne pourraient être faits que par les hommes ou les femmes uniquement.)

- **Y a-t-il des caractéristiques communes aux travaux faits généralement par les femmes? Qu'en est-il des travaux que les hommes font d'habitude ?** (*Réponses possibles :* Les femmes exercent souvent des métiers qui ne demandent pas un niveau d'éducation élevé, qui paient moins, et peuvent se faire à la maison, aux champs, ou à côté de la maison ou des champs. Les travaux d'hommes paient plus, et peuvent demander plus d'éducation et plus de liberté de mouvement.)

- **Pourquoi pensez-vous que les travaux que les femmes font ne sont généralement pas payés ?** (*Réponses possibles :* Le travail des femmes n'a pas autant de valeur que le travail des hommes ; les femmes sont appelées à exercer des travaux ménagers et s'occuper des enfants et ceci n'est pas considéré comme un « vrai » travail.)

Activité 2 : Le travail des femmes

Durée : 35 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. **Changements dans le travail des femmes au cours des ans.** Demander aux filles si elles pensent que le travail que les filles et les femmes font a changé au fil du temps. Leur demander le type de travail que leur grand-mère faisait. Leur demander ensuite de penser au type de travail que fait leur mère ou leur tante. Leur demander de penser au genre de métier qu'elles s'attendent à faire ou

qu'elles feront quand elles seront plus âgées. Leur rappeler que le « travail » comprend à la fois ce qu'on exerce à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.

- Ces travaux à travers les générations sont-ils les mêmes ou différents ?
- Qu'est-ce que vous pensez des changements survenus dans le travail des filles et des femmes ?
- Êtes-vous d'accord ou pas avec ces opinions diverses ?

À l'attention du facilitateur :
Vous allez probablement trouver que les filles et les femmes s'attendent toujours à faire la majorité des travaux de cuisine, de nettoyage et les travaux ménagers, malgré le fait que beaucoup d'opportunités dans les métiers à l'extérieur de la maison s'ouvrent aussi aux filles et aux femmes.

2. **Travailler hors de la maison.** Demander aux filles de penser spécifiquement aux travaux que les femmes font à l'extérieur de la maison. Pourquoi certaines femmes choisissent-elles de travailler à l'extérieur de la maison ? Leur demander de partager leurs idées. Elles pourraient dire :
   - Les femmes veulent gagner de l'argent pour entretenir leurs familles.
   - Les femmes veulent gagner de l'argent pour se prendre en charge.
   - Les femmes veulent avoir leur propre argent à dépenser ou épargner.
   - Les femmes sont intéressées par un sujet ou à une carrière particulière.
   - Les femmes veulent aider les autres.
3. Les hommes et les femmes dépensent-ils leur argent différemment ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Les hommes dépensent leur argent pour acheter ou faire quoi ? Les femmes dépensent leur argent pour acheter ou faire quoi ?
4. Quels sont les **avantages** et les **inconvénients** de travailler à l'extérieur de la maison ? Faire la liste au tableau.
   - Que pensez-vous des femmes qui travaillent à l'extérieur de la maison ?
   - Que pensent les gens de votre communauté des femmes qui travaillent à l'extérieur de la maison ou qui gagnent leur propre argent ? Etes-vous ou n'êtes-vous pas d'accord avec l'attitude de la communauté sur cette question ?
   - Envisagez-vous de travailler à l'extérieur de la maison un jour ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Activité 3 : Pour la prochaine séance

Durée : 5 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de penser à leurs aptitudes et leurs intérêts. Leur demander de faire une liste des activités qu'elles aiment faire et des domaines dans lesquels elles réussissent. Leur dire de mettre leur nom sur leur propre liste.
2. Ramasser les listes des filles et les apporter à la séance suivante.



WORLD EDUCATION/AMSS

Une boursière sourit après avoir reçu ses fournitures scolaires.

Activité 4 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles doivent écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.
4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 2 :
ENVISAGER UNE CARRIÈRE

Durée : 2 heures

Objectifs

- Comprendre la différence entre un métier/emploi et une carrière
- Identifier les aptitudes et les intérêts des filles
- Identifier les métiers ou carrières que les filles aimeraient poursuivre à l'avenir
- Identifier les ressources communautaires pour se renseigner davantage sur différents métiers et carrières
- Planifier des rencontres avec les gens ayant différents emplois

Mots Clés

- **Carrière :** Un domaine donné de travail, ou une profession, souvent étendu sur plusieurs années
- **Métier :** une tâche particulière ou une activité, normalement moyennant paiement
- **Profession :** Un domaine de travail donné nécessitant une connaissance spécialisée et une préparation académique souvent longue et intense

Matériel Recommandé

- Tableau et craie ou papier flipchart et marqueurs
- Papiers de bloc-note pour les participants
- Stylos ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour collecter les questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel.
2. Réviser les activités et les questions de discussion.
3. Parcourir les différentes options à réaliser dans l'Activité 4 et faire les préparations nécessaires.
4. Préparer les réponses aux questions des filles de la séance précédente.
5. Préparer les bouts de papier pour les questions des filles. (Voir l'activité de la séance finale.)
6. Apporter les listes des aptitudes et intérêts des filles de la séance précédente.



WORLD EDUCATION/SEAD

Les parents et les mentors jouent un rôle très important dans l'éducation des filles.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer par une activité de « brise-glace » avec le groupe. (Voir **Annexe 2** pour les idées.)
2. Lire à voix haute les questions soumises par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander aux filles si elles ont d'autres questions, et donner des réponses.
3. Expliquer aux participants que la séance d'aujourd'hui va traiter les aptitudes et intérêts des filles par rapport aux différentes carrières.

Activité 1 : Qu'est-ce que vous aimez faire ?

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Distribuer les listes que les filles ont dressées au cours de la dernière séance. Est-ce qu'elles ont écrit tout ce qu'elles aiment faire et les domaines dans lesquels elles sont douées ? Ces activités peuvent comprendre les aptitudes acquises à l'école, telles que les mathématiques, les sciences, la rédaction, les langues étrangères, etc. Leurs listes peuvent aussi inclure des choses qu'elles font à l'extérieur de l'école, par exemple chez elles ou dans la communauté, comme cuisiner, tresser les cheveux, jouer à certains jeux ou bien être un bon leader.

2. Dire aux filles de trouver une partenaire ou bien de former des groupes de trois à quatre personnes. Leur demander de partager leurs idées avec leur partenaire ou avec le groupe. Encourager les filles à compléter leurs listes si les autres filles leur suggèrent des aptitudes auxquelles elles n'avaient pas pensé.

3. Après que les groupes auront fini de lire leurs listes, les inviter à former un grand cercle. Dire aux filles que vous leur avez demandé de faire la liste de leurs aptitudes et leurs intérêts, pour qu'elles commencent à penser à un métier ou une carrière particulière qui correspond à leur champ d'intérêt. Leur expliquer que la meilleure façon de commencer à penser à leur futur métier ou à leur future carrière est de penser aux choses pour lesquelles elles ont du talent, ou aux choses qu'elles aiment faire.

Activité 2 : Travail ou carrière

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles si elles connaissent la différence entre un travail et une carrière. Après qu'elles auront donné leurs réponses, expliquer qu'un travail peut être une tâche spécifique telle que préparer le déjeuner ou arroser le jardin. Par exemple, une personne pourrait dire : « C'est mon travail de préparer le déjeuner un jour sur deux pour ma famille. » Un travail peut aussi être quelque chose que quelqu'un fait pour gagner de l'argent, pendant une période de temps donnée.

   Par contre, une carrière est une profession choisie, souvent exécutée au cours de plusieurs années. Une carrière exige souvent qu'une personne fasse des études dans un domaine particulier. Par exemple, une personne peut faire carrière dans la médecine. Cela signifie qu'elle a fait une variété de travaux dans le domaine de la médecine. Elle peut avoir travaillé comme infirmière, puis comme administratrice des hôpitaux ou comme éducatrice de santé. Ainsi, une personne peut occuper plusieurs postes dans une même carrière. Souvent, les gens choisissent une carrière parce qu'ils sont intéressés par un domaine particulier.

Activité 3 : Quel métier ou carrière aimeriez-vous faire ?

Durée : 45 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander à chaque fille de faire une liste de trois métiers ou carrières qu'elle aimerait faire quand elle deviendra adulte. Rappeler aux filles de revoir leurs listes d'aptitudes et d'intérêts. À côté de chaque métier, leur dire de justifier pourquoi elles s'intéressent à ce métier. (Cela pourrait être parce le métier est bien payé ou parce qu'il permettra aux filles de voyager, ou parce que les filles veulent aider les gens.) Leur demander aussi si le travail en question va les mener vers une carrière particulière.

2. Ecrire une liste d'aptitudes de base requises pour certains métiers, telles que :

la rédaction	la capacité de résoudre les problèmes
les mathématiques ou les sciences	l'aptitude à diriger
l'aptitude à bien s'exprimer	la capacité de travailler en équipe
la créativité	l'aptitude à parler une autre langue
l'aptitude à prendre de bonnes décisions	la capacité de travailler individuellement
la lecture	l'aptitude en informatique

3. Demander aux participants de dresser une liste des qualifications et du niveau d'éducation qu'ils croient nécessaires pour un métier ou une carrière particulière.

Inviter des volontaires à lire leurs réponses. Faire au liste au tableau ou sur le papier flipchart une liste des métiers et des différentes carrières cités

À l'attention du facilitateur :

Si vous êtes en train de faire cette activité avec les filles très jeunes ou vous si préférez que les filles n'écrivent pas leurs réponses, vous pouvez leur faire discuter les questions en groupes.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Les messages positifs affichés lors d'un événement de mentoring au Botswana renforcent la confiance en soi des boursières.

3. Faites une liste des métiers qui intéressent les filles. Discuter de ce qui suit avec les filles :

- Y a-t-il des métiers ou carrières cités plus d'une fois ?
- Y a-t-il des similitudes dans les métiers ?
- Ces métiers et carrières se trouvent-ils dans votre communauté ?

- Ces métiers sont-ils considérés « travail de femme » ou « travail d'homme » ?
- Quel niveau d'éducation et quelles qualifications sont requis pour ces métiers ?
- Comment une personne acquiert-elle les qualifications nécessaires pour un métier donné ?

4. Demander aux filles :

- Avez-vous discuté de vos projets pour l'avenir avec votre famille ?
- Quel avenir votre famille envisage-t-elle pour vous ? Est-ce différent de vos propres projets ?
- Si oui, comment allez-vous faire valoir votre opinion ?

Donner aux filles l'opportunité de discuter de cette question en groupe et de réfléchir aux stratégies pour communiquer avec leur famille sur leurs projets d'avenir. Demander aux filles si elles aimeraient jouer un sketch où une fille aborde la question de son avenir avec sa famille.



Les boursières répondent aux questions au cours d'une séance de mentoring.

AED/INSTITUT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL DE KIKWIT

Activité 4 : Renseignements sur différents métiers et carrières

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. La meilleure façon de mieux connaître un métier ou une carrière est de rencontrer quelqu'un qui travaille déjà dans le domaine, de préférence à son lieu de travail. Il y a plusieurs moyens d'aider les filles à organiser une « journée de carrière » ou un séminaire qui leur permettra de connaître les différentes options qu'elles ont dans le choix de leur future carrière. Discuter avec les filles des trois

activités citées ci-dessous. Décider de l'activité qui conviendrait mieux au groupe. Si vous décidez d'organiser une journée « Emmenons nos filles au travail », vous pouvez suivre les conseils offerts en **Annexe 7**. Utiliser le reste de la séance pour commencer la planification de l'activité que vous allez réaliser.

2. **Inviter les femmes professionnelles à venir parler de leur carrière.** Faire une liste des femmes professionnelles de la communauté. Les contacter et leur demander de venir parler de leur profession aux filles. Dire aux femmes que c'est très important pour les filles d'être exposées à des femmes modèles.

À l'attention du facilitateur :

Si vous ne pouvez pas trouver une femme qui fait un travail qui intéresse les filles, vous pouvez aussi penser à faire venir un homme pour leur parler. Lui dire que vous voulez que les filles comprennent qu'elles sont capables de faire ce travail.

Selon le nombre de filles et du temps disponible, plusieurs femmes pourraient être invitées à partager leurs expériences. Mener les discussions avec des questions telles que :

- Comment avez-vous décidé de poursuivre cette carrière particulière ?
- Qu'aimez-vous le plus ou le moins dans votre travail ?
- Quelles sont les qualifications requises pour votre travail ?
- Quel type d'éducation est requis pour votre travail ?
- Quels conseils avez-vous pour les filles qui voudraient faire carrière dans votre domaine ?

Si plusieurs femmes sont présentes à la séance, les filles pourraient se mettre en petits groupes pour continuer les discussions. Après, elles pourraient présenter en plénière ce qu'elles ont appris.

3. **Organiser des visites sur les lieux de travail.** Emmener les filles directement sur les lieux de travail est un excellent moyen de leur donner une expérience directe de divers métiers et carrières. Contacter les gens qui, selon vous, pourraient emmener les filles sur leur lieu de travail. Utiliser les questions de discussion ci-dessus pour guider les débats avec les gens qu'on visite.

4. **Organiser une journée intitulée « Emmenons nos filles au travail ».** Similaire à l'activité d'emmener les filles visiter plusieurs lieux de travail, « Emmenons nos filles au travail » est une sortie d'études qui permet à chaque fille de passer une journée entière avec une femme ou un mentor qui l'exposera à son travail. Chaque année, en avril, des filles (et présentement des garçons aussi) à travers le monde participent à cette activité appelée « Emmenons nos fils et filles au travail ». Conçu par l'organisation « Ms. Foundation for Women in the U.S. », l'évènement donne aux jeunes l'opportunité de mieux connaître les métiers et les carrières. À présent, des millions de filles et de garçons passent une journée au travail avec un parent, un ami, ou un mentor.

Activité 5 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Donner un résumé supplémentaire si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.

3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles voudraient poser. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles si elles ont des questions qu'elles ne voudraient pas poser devant les autres. Elles devraient écrire ces questions sans mettre leurs noms sur les papiers. Leur dire de déposer leurs papiers dans une boîte ou autre récipient en sortant.

4. Déterminer la date et l'heure de la prochaine rencontre si les séances de mentoring doivent continuer.



MELISSA CRUTCHFIELD/AED/AURORA ASSOCIATES INTERNATIONAL

Des boursières au Kenya

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Rédiger un sketch sur l'attitude de la communauté à propos des femmes qui travaillent en dehors de la maison ou qui font des carrières non traditionnelles
- Inviter quelqu'un pour parler des aptitudes pouvant aider les filles dans le monde du travail telles que réussir aux interviews et faire des discours publics.
- Apprendre aux élèves comment rédiger leur propre CV en fonction des qualifications et des aptitudes qu'elles ont ou aimeraient avoir. (Ceci est aussi une bonne activité qui pourrait être faite au cours de l'exécution du module facultatif sur les ordinateurs et la technologie de l'Internet à l'**Annexe 8.**)
- Aider les filles à chercher un stage pendant les vacances scolaires. Ceci leur donnera une expérience directe et approfondie dans un domaine donné.

NOTES :

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GUIDE RESSOURCE POUR LE MENTORING DES FILLES

MODULE 10: SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES GARÇONS ET LES FILLES



Séance 1 : Les drogues et l'alcool.....1
Séance 2 : Les adolescents, les sexes et la santé.....18

MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL



Un boursier devant sa maison à São Tomé et Principe

WINROCK INTERNATIONAL/STEP UP

Photo prise en 2008, Agence des États-Unis pour le Développement international (USAID). Tous droits réservés. Toutes les sections de ce guide peut être photographiées et adaptées sans permission, à condition que les parties reproduites soient distribuées gratuitement (ou à but non lucratif) et que l'USAID soit créditée pour cette publication.

SÉANCE 1 :
LES DROGUES ET L'ALCOOL

Durée : 4 heures

(Cette séance a été adaptée de l'article de Tuko Pamoja de PATH (sigle anglais du Programme de Technologie Appropriée en Santé) : Programme d'enseignement de la santé de la reproduction et des aptitudes à la vie pour les adolescents, pages 90–95, et du Les Pratique d'une vie saine du Corps de la Paix des États-Unis ; des modifications ont été introduites suite au pilotage sur le terrain et le feedback des partenaires.)

Objectifs

- Identifier les drogues les plus utilisées par les adolescents et les signes qui indiquent qu'ils utilisent des drogues
- Etablir la liste des raisons pour lesquelles les adolescents consomment de l'alcool ou utilisent des drogues
- Etablir une liste des conséquences de la consommation d'alcool ou de l'utilisation des drogues.
- Aider les élèves à penser à de meilleurs moyens d'affronter leurs problèmes au lieu de boire de l'alcool ou d'utiliser des drogues.

Mots Clés

- **Drogue :** C'est une substance autre qu'un aliment dont le but est d'affecter la structure ou la fonction du corps.
- **Utilisation abusive des drogues :** C'est une utilisation non médicale de drogues qui va à l'encontre d'une vie saine et productive.
- **Dépendance :** Du point de vue médical, c'est l'utilisation d'une substance qui crée une habitude, caractérisée par la tolérance (le besoin, avec le temps, de consommer des quantités croissantes de la drogue pour produire le même effet) et par des symptômes physiques qui apparaissent lorsque la substance est supprimée.
- **Dépendance psychologique :** Elle se produit lorsqu'une drogue a été utilisée de façon habituelle et que l'esprit devient dépendant de ses effets, ce qui conduit la personne à se sentir incapable d'agir sans elle.
- **Surdose :** C'est une quantité de drogue supérieure à ce qui est recommandé. Dans certains cas la surdose peut provoquer de graves problèmes de santé, voire la mort. Il arrive que certaines personnes prennent une surdose par accident, alors que d'autres le font intentionnellement pour mettre fin à leur vie.

Matériel Recommandé

- Tableau et la craie, ou un papier flipchart et marqueurs
- Petits bouts de papier (pour les questions des élèves)
- Bloc-notes pour les participants
- Une boîte, un panier, ou une enveloppe, pour recueillir les questions à la fin de la séance

Préparation

1. Rassembler le matériel nécessaire.
2. Passer en revue toutes les activités et les questions pour les discussions avant d'exécuter les activités et de poser les questions, de façon à ce que l'instructeur comprenne bien l'objectif et la procédure de la séance.
3. Contacter un agent de santé[1] local, pourvoyeur de soins de santé, assistant social, ou conseiller pour l'inviter à venir vous aider à animer l'activité 1 avec les élèves. Réviser l'activité avec votre invité/invitée de façon qu'il/elle puisse se préparer et sache ce qui sera discuté.
4. La représentation théâtrale est un excellent moyen d'enseigner les questions relatives aux drogues et à l'alcool. Travailler avec un autre mentor pour inclure quelques sketches qui montrent l'effet des drogues et de l'alcool. Egalement demander aux élèves de présenter un ou deux sketches à la fin de la séance lorsqu'ils/elles auront appris les faits sur les drogues et l'alcool.
5. Préparer des petits bouts de papier pour des questions. (Voir l'activité finale de la séance.)



Une séance de mentoring des boursiers en petits groupes de discussion sur la prévention de l'abus des drogues et de l'alcool

JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

1. Il s'agit toujours d'agents de santé des deux sexes, mais on a utilisé le masculin pour éviter d'alourdir le texte.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Organiser une activité « brise-glace » ou un jeu d'animation avec le groupe (pour quelques idées, voir l'**annexe 2**). Si les participants ont posé des questions anonymes à la fin de la séance précédente, lire les questions à haute voix et donner les réponses. Demander aux participants s'ils ont d'autres questions et répondre.

2. Expliquer aux élèves que cette séance leur permettra de comprendre les raisons pour lesquelles certains jeunes consomment de l'alcool ou utilisent des drogues et quelques unes des conséquences néfastes de ces agissements. Cela aidera les élèves à penser à de meilleures manières d'affronter leurs problèmes plutôt que de boire de l'alcool ou d'utiliser des drogues. Enfin, cela encouragera les élèves à penser à comment ils peuvent décourager la consommation d'alcool ou l'utilisation des drogues dans leurs communautés.

Activité 1 : Les drogues et l'alcool – définitions et impact sur la santé

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

Inviter un agent de santé local, assistant social, ou conseiller à venir vous aider à animer cette séance. Cette personne aura probablement des informations détaillées sur les drogues et l'alcool et pourrait faire une forte impression sur les élèves. S'assurer que la personne qui participe à l'animation de cette séance ne soit pas un consommateur connu d'alcool ou de drogue, parce que cela détruirait le message de la séance. Souligner également les types de drogues et d'alcool dominants dans votre région.

Étapes de Facilitation :

1. Écrire les termes « drogue » et « utilisation abusive de drogues » sur le tableau. Demander aux participants de définir ces termes. Après que les élèves auront donné leurs réponses, leur expliquer que les drogues sont des substances autres que des aliments dont le but est d'affecter la structure ou la fonction du corps et que l'utilisation abusive des drogues est l'utilisation non médicale de drogues qui va à l'encontre d'une vie saine et productive.

2. Demander aux participants de donner les noms de diverses drogues que les gens – et surtout les adolescents – utilisent dans leurs communautés.

À l'attention du facilitateur :

Si les élèves ne répondent pas, vous pouvez diviser la classe en petits groupes de travail pour des séances de remue-méninges.

Écrire les réponses au tableau ou sur le papier flipchart. Dire aux élèves de donner aussi les termes populaires utilisés pour les drogues.

Cette liste devrait inclure les substances suivantes :

- Les médicaments (à savoir, les analgésiques, antibiotiques, somnifères, etc.) dont on abuse souvent ou qui sont utilisés par des personnes qui n'ont pas reçu d'ordonnance de la main d'un médecin pour une condition médicale. Les médicaments incluent ceux qui se vendent dans les pharmacies, et ceux qui sont vendus sur les marchés et dans la rue.
- L'alcool (comme les bières, vins et spiritueux vendus dans le commerce, ainsi que les alcools de fabrication locale)
- La marijuana
- Les produits d'inhalation (les produits que l'on respire tels que les fumées des colles, du pétrole, les liquides à briquets, etc.)
- Le tabac (cigarettes et tabac à priser)
- La cocaïne (un stimulant que les gens aspirent, s'injectent avec des aiguilles ou fument)
- L'héroïne (une drogue qui développe une forte dépendance, qui est injectée, aspirée ou avalée)
- Le diazépam (un médicament dont on abuse souvent, qui se vend en Afrique sous divers noms commerciaux tels que Pax, Seduxen, Kratium, Nivalen, etc.)
- Tout stimulant disponible sur les lieux tels que les noix de kola, le khat, etc.
- Les amphétamines (des stimulants qui incluent les méthamphétamines, le « speed », etc.)
- Les plantes qui peuvent causer des intoxications ou des hallucinations (comme certains types de feuilles ou de champignons) qui, dans certaines cultures, peuvent être associées à des rites traditionnels.

Demander aux élèves si l'un d'entre eux connaît la signification du terme *dépendance*. Définir les termes *dépendance, surdose et dépendance psychologique* en utilisant la section des « Mots Clés » au début de cette séance.

3. Réviser avec les élèves les effets physiques de certaines drogues et de l'alcool présentés dans le tableau suivant, et en particulier les trois premières substances :

SUBSTANCE	EFFETS PHYSIQUES
L'alcool	L'alcool produit une intoxication (caractérisée par de violents vomissements, la perte de conscience, une difficulté à respirer, un taux de glucose dans le sang dangereusement bas, des convulsions et même la mort) ; il affecte le cerveau, le cœur et le foie, il augmente la dépression et le diabète et est la cause de nombreux accidents de voiture.
Le tabac	Le tabac peut causer le cancer et autres maladies pulmonaires et des attaques cardiaques, qui peuvent être fatales; le tabac empêche la performance athlétique, peut raccourcir la vie de dix ans et plus, causer des problèmes de fertilité et des problèmes pour les nourrissons nés de mères qui fument; il aggrave l'asthme et rend plus sensible à la pneumonie ou la bronchite; il peut porter préjudice à la santé des gens autour de vous qui doivent respirer votre fumée.
La marijuana	Comme le tabac, elle peut causer des attaques cardiaques, le cancer des poumons et des maladies respiratoires; en affectant le cerveau, la marijuana peut donner des perceptions déformées, affecter la coordination, créer des difficultés dans la pensée et la solution des problèmes, et des problèmes dans les études et la mémoire. Avec le temps, ces effets deviennent durables.
La cocaïne	C'est une drogue puissante qui produit une forte dépendance. Cette drogue est inhalée, injectée ou fumée. L'injection de cocaïne peut entraîner des réactions allergiques graves et augmente le risque de contracter le VIH/SIDSA et d'autres maladies. Les personnes qui utilisent la cocaïne peuvent aussi entrer dans un état temporaire grave de maladie mentale y compris des hallucinations. Les utilisateurs de cocaïne peuvent aussi avoir une attaque cardiaque ou une commotion cérébrale qui peuvent provoquer une mort soudaine. Certains athlètes occidentaux célèbres sont morts à un jeune âge après avoir utilisé de la cocaïne. Mélanger la cocaïne et l'alcool est particulièrement dangereux.
Les produits d'inhalation (pétrole, etc.)	Une utilisation à long terme peut entraîner des spasmes et des tremblements musculaires ou même des difficultés permanentes pour des gestes élémentaires tels que marcher, se courber et même parler. Elle peut causer des problèmes dans le cerveau qui affectent la capacité d'apprendre de nouvelles choses, de résoudre des problèmes complexes, de planifier à l'avance ; elle peut aussi entraîner la perte de conscience, endommager le coeur, inhiber le foie et entraîner un affaiblissement des muscles.
L'héroïne	C'est un type très fort de médicament pour la douleur, à haute dépendance qui agit sur le cerveau et moelle épinière; elle peut empêcher la personne de respirer et entraîner la mort; les personnes qui s'injectent de l'héroïne courent le risque de contracter le VIH/ SIDA; ceux qui l'utilisent régulièrement acquièrent une tolérance, ce qui signifie qu'ils ont besoin de doses de plus en plus élevées ; les symptômes de la désintoxication sont un besoin irrésistible d'avoir de la drogue, des douleurs dans les muscles et les os, l'insomnie, la diarrhée et le vomissement, des spasmes et même la mort.

Le diazepam	Il entraîne la somnolence et la dépression, un mauvais jugement, des paroles injurieuses, un ralentissement du pouls et de la respiration, une baisse de la tension artérielle; il provoque la confusion, la dépendance; il affecte la coordination, la mémoire, le jugement; le diazépam est particulièrement dangereux lorsqu'il est pris avec de l'alcool.
Les amphétamines telles que le « speed »	Ce sont des stimulants qui peuvent entraîner un rythme cardiaque rapide, un pouls irrégulier et des dommages permanents dans les petits vaisseaux sanguins du cerveau qui peuvent provoquer des commotions cérébrales ; ils peuvent aussi causer une élévation de la tension artérielle, le manque de souffle, la nausée, les vomissements et la diarrhée ; ils peuvent élever la température du corps ce qui peut entraîner mort si la personne n'est pas traitée rapidement.

4. Expliquer que cette séance ne traite pas de l'utilisation des drogues à des fins médicales, mais du mauvais usage et de l'abus des drogues. Souligner que certaines substances telles que les vitamines et les médicaments améliorent la santé lorsqu'on les utilise conformément aux ordonnances, mais qu'elles peuvent être dangereuses si on en abuse ou on en prend trop.

   Signaler également les dangers d'acheter et d'utiliser des médicaments vendus dans la rue, sur les marchés ou en tout lieu qui n'est pas une pharmacie accréditée. Ces médicaments ont souvent dépassé leur date limite et/ou ne contiennent pas les ingrédients qu'ils devraient contenir. Ils peuvent soit ne rien faire pour traiter votre état ou même être la cause d'autres problèmes de santé. En règle générale, vous ne devez jamais prendre des médicaments sans une ordonnance fournie par un pourvoyeur de soins de santé et vous devez toujours les acheter dans une pharmacie.

   Pour finir, poser des questions aux élèves sur l'utilisation des médicaments traditionnels dans la communauté. Souligner que si certains médicaments traditionnels peuvent être inoffensifs, d'autres peuvent être très puissants et que les élèves doivent être conscients des toutes drogues ou des médicaments qu'ils/elles consomment, qu'ils soient traditionnels ou modernes.

Activité 2 : Les drogues et l'alcool – les faits et les mythes

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus, en groupes séparés ou mixtes

Étapes de Facilitation :

1. Présenter l'activité suivante en expliquant que vous cherchez à savoir ce que les élèvent savent sur les drogues et l'alcool avec un jeu. Lire les instructions suivantes à haute voix :

   - Deux équipes feront un concours en disant si une certaine affirmation est un fait ou un mythe.
   - Les équipes reçoivent un point pour chaque réponse correcte.
   - Les membres individuels de chaque équipe écouteront une affirmation concernant les drogues et l'alcool. Après que j'aurais lu cette affirmation, le membre de l'équipe parlera à son équipe pour décider de la meilleure réponse. Vous aurez 30 secondes pour répondre.

2. Diviser les élèves en deux groupes et leur demander de se placer en deux lieux distincts dans la salle. Demander à la première personne d'une des équipes de s'avancer. Lire pour lui une affirmation sur les faits et les mythes concernant les drogues et l'alcool, de la liste ci-dessous. Dire

à cet élève de parler aux autres membres de son équipe pour décider si l'affirmation est un fait ou un mythe. Si la réponse est correcte, donner un point à l'équipe. Et marquer ce point sur le tableau. **Lire à haute voix les explications données pour chaque réponse.**

3. Dire aux membres de l'autre équipe de désigner un élève pour s'avancer et répéter la procédure. Lire l'affirmation suivante sur la liste et continuer d'aller d'une équipe à l'autre jusqu'à ce que toutes les affirmations aient été lues et aient reçu une réponse.

Faits et mythes concernant les drogues et l'alcool

- **Les drogues et l'alcool aident les gens à mieux résoudre leurs problèmes.**

  Mythe. Les drogues et l'alcool peuvent aider les gens à oublier leurs problèmes ou réduire de façon temporaire la peine causée par les problèmes, mais les problèmes ne s'en vont pas et ne font que s'empirer avec l'usage des drogues ou de l'alcool.



Des boursiers participent à une séance d'étude

TRACEY YUDITSKY/WINROCK INTERNATIONAL

- **La marijuana rend les gens plus forts.**

  Mythe. En Afrique, certains croient que la marijuana les rendra plus forts et qu'ils exécuteront plus facilement des travaux durs, tel que les travaux des champs. En fait, la marijuana diminue la capacité pulmonaire, ce qui signifie que la personne ne peut pas travailler autant, et souvent elle diminue la motivation et la coordination.

- **Le café, le thé et certaines boissons non alcoolisées contiennent des drogues.**

  Fait. Le café, le thé et les boissons avec le cola contiennent de la caféine qui est un stimulant. La caféine crée une dépendance : les personnes qui s'arrêtent de consommer ont souvent des maux de tête.

Faits et mythes concernant les drogues et l'alcool (Suite)

- **La marijuana rend les gens plus intelligents.**

  Mythe. Avec la marijuana il est plus difficile de penser et de résoudre des problèmes, d'apprendre et de mémoriser. L'effet négatif de la marijuana sur l'étude et la mémoire peut durer pendant des jours ou des semaines après l'avoir utilisée. Il en résulte que la personne qui fume de la marijuana chaque jour risque de fonctionner tout le temps à un niveau intellectuel inférieur.

- **L'alcool crée une dépendance plus grande que le tabac.**

  Mythe. Bien qu'une personne puisse devenir dépendante de l'alcool, le tabac (avec la nicotine qu'il contient) est une drogue plus puissante pour créer la dépendance.

- **L'alcool est une substance qui crée une dépendance, mais n'est pas une drogue.**

  Mythe. L'alcool est une drogue, comme toute substance qui affecte le corps et l'esprit. L'alcool crée aussi une dépendance.

- **Boire de la bière est l'équivalent de boire des spiritueux (liqueurs).**

  Fait. L'alcool éthylique affecte toute personne qui le consomme, et la bière contient de l'alcool éthylique, tout comme le vin et les liqueurs. Boire de la bière peut causer les mêmes problèmes que les vins ou les liqueurs.

- **Fumer une cigarette de temps en temps n'est pas nuisible.**

  Mythe. Dès que les gens commencent à fumer, ils ont des taches jaunes sur les dents, ils ont mauvaise haleine, et manquent de souffle ce qui peut affecter leur performance physique. La dépendance envers la nicotine se développe rapidement. Les gens qui fument pour quelle que soit la période courent un plus grand risque de contracter un cancer du poumon ou d'autres maladies pulmonaires, le cancer de la langue et de la gorge et des maladies cardiaques.

- **L'alcool diminue la réponse sexuelle des gens.**

  Fait. L'alcool, comme la cocaïne et d'autres drogues diminue la réponse sexuelle de ceux qui le consomment, L'alcool peut vous rendre moins timide avec un partenaire sexuel mais il cause des problèmes de perte de sensibilité sexuelle. Mais ce qui est plus important, c'est que l'alcool ou les drogues peuvent pousser une personne à adopter un comportement sexuel à risque ce qu'elle ne ferait pas si elle était sobre.

- **L'alcool ne devient un problème qu'après des années de consommation.**

  Mythe. Lorsqu'une personne boit une boisson alcoolisée, l'alcool diminue immédiatement le temps de réaction, affecte l'équilibre et diminue la coordination. Cela signifie qu'un athlète, un étudiant, un musicien ou un chauffeur peuvent perdre leurs aptitudes normales et que leur performance s'en trouvera affectée.

- **Les compagnies internationales de tabac visent les femmes dans les pays en voie de développement afin qu'elles fument plus.**

  Fait. L'industrie du tabac a déjà réussi à pousser de nombreux hommes des pays en voie de développement à fumer. Maintenant l'industrie utilise les images occidentales d'indépendance des femmes, d'égalité avec les hommes, de prestige et de sophistication pour briser les tabous traditionnels qui empêchent les femmes de fumer.

- **Il est difficile pour une jeune personne de devenir alcoolique.**

  Mythe. Les jeunes, parce qu'ils ont une proportion d'eau dans le corps plus élevée et une plus faible proportion de lipides et de muscles que les adultes, sont plus affectés par l'alcool et deviennent dépendants plus rapidement que les adultes.

- **De nombreux toxicomanes affirment que la marijuana a été la première étape vers la dépendance.**

  Fait. Selon les chercheurs et de nombreux toxicomanes, la marijuana conduit souvent à l'utilisation et à l'abus de drogues beaucoup plus dangereuses.

- **L'alcool est une faiblesse, et non une maladie.**

  Mythe. L'alcoolisme est une maladie tout comme le diabète ou l'épilepsie. Mais l'alcoolisme peut être traité, et chercher de l'aide est donc une option importante.

- **Les produits d'inhalation (comme respirer du pétrole) sont essentiellement inoffensifs.**

  Mythe. Utiliser des produits d'inhalation (comme inhaler la colle ou le pétrole), peut être extrêmement dangereux parce cela peut causer des dommages permanents dans des organes tels que le foie, le cerveau et les nerfs.

- **L'alcool affecte tout le monde de la même façon.**

  Mythe. Les facteurs qui influent sur la façon dont l'alcool affecte les individus sont le poids du corps, la quantité d'alcool consommée, la présence d'autres drogues ou médicaments dans le système, la santé générale de l'individu, et le temps qui s'est écoulé depuis que la personne a mangé.

- **Si une personne s'arrête de fumer, certains dommages causés au corps peuvent s'inverser.**

  Fait. S'il n'y a pas de dommage permanent au coeur ou aux poumons, le corps commence à guérir lorsque la personne s'arrête de fumer. Il n'est jamais trop tard pour s'arrêter de fumer.

- **Fumer une cigarette portera préjudice à une femme enceinte, mais n'affectera pas son bébé.**

  Mythe. Les femmes enceintes qui fument donnent naissance à des enfants prématurés ou des enfants dont le poids du corps est bas. Boire de l'alcool pendant la grossesse peut avoir des effets négatifs semblables sur un enfant avant la naissance.

- **Le nombre de personnes qui meurent à un jeune âge parce qu'elles fument est le même dans les pays développés et dans les pays en voie de développement.**

  Fait. A l'heure actuelle, les 4,9 millions de décès prématurés dus au fait de fumer sont à peu près également répartis entre les pays en voie de développement et les pays industrialisés, mais les experts pensent que le pourcentage de décès dans les pays en voie de développement augmentera en flèche jusqu'à 70% du total mondial en l'an 2020.

4. Féliciter maintenant l'équipe gagnante et demander aux élèves de retourner chacun à sa place. Examiner les points suivants avec les participants :

   - Quels sont selon eux les types de drogues ou de substances les plus dangereux et pourquoi ?
   - Quels sont les mythes auxquels vos amis croient ? Quels mythes sont les plus néfastes et pourquoi ?



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Un mentor prouve un point important à un élève.

Activité 3 : L'alcool et les drogues – conséquences et signes

Durée : 30 à 45 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus, en groupes de garçons et filles séparés ou mixtes

Étapes de Facilitation :

1. Présenter l'activité en disant aux élèves qu'ils ont déjà appris quelques uns des effets physiques dus à l'utilisation des drogues. Maintenant ils vont examiner quelques unes des conséquences possibles ou de l'effet de l'alcool ou des drogues dans leur vie. Diviser la classe en groupes et demander leur de faire une liste des conséquences ou effets négatifs de la consommation d'alcool ou de l'utilisation des drogues. Donner aux groupes 5 à 10 minutes pour trouver des réponses. Dire aux mentors de circuler dans la classe pendant que les élèves cherchent leurs réponses pour vous assurer qu'ils ont bien compris l'activité. Demander alors à un représentant de chaque groupe de se lever et de lire la liste de son groupe. Écrire une liste des réponses au tableau ou sur le flipchart.

   Les conséquences possibles devraient inclure :

   - De mauvaises décisions
   - Un comportement embarrassant, stupide
   - La perte d'amis et du respect des autres
   - Attraper le VIH/SIDA et d'autres IST
   - Echouer à l'école, devoir quitter l'école

- Des ennuis avec la police
- Des problèmes dans la famille
- Une dépendance vis-à-vis du tabac, des drogues ou de l'alcool, qui devient souvent une lutte à vie
- Gaspiller de l'argent, voire parfois voler pour soutenir la dépendance vis-à-vis des drogues ou de l'alcool
- Avoir des relations sexuelles involontaires ou risquées
- Une grossesse précoce ou non souhaitée, ou engendrer un enfant
- Etre victime d'un viol ou d'un abus physique, ou abuser les autres
- Causer un accident de voiture
- Une maladie mentale
- La mort
- Le suicide

2. Demander aux élèves de penser aux conséquences de la consommation des drogues et de l'alcool en liaison avec le sexe de la personne ; en d'autres termes, les conséquences sur les garçons et sur les filles. Diviser la classe en deux groupes. Demander à un groupe de dessiner un homme qui boit et qui utilise des drogues et de faire la liste des conséquences sur sa vie. Puis demander à l'autre groupe de dessiner une femme qui boit et qui utilise des drogues et de faire la liste des conséquences sur sa vie. Donner aux élèves cinq minutes puis demander-leur de présenter leurs dessins et leurs listes devant tout le groupe. Poser aux élèves les questions suivantes :

- Les conséquences des drogues et de l'alcool sont-elles les mêmes pour les hommes et pour les femmes ? Si les conséquences sont pires pour les hommes ou pour les femmes, quelles en sont les raisons ?
- Est-ce que les hommes les femmes utilisent les drogues ou boivent de l'alcool dans votre communauté ou est-ce qu'un des sexes le fait plus que l'autre ? Et dans ce cas, pourquoi ?

Souligner que des études ont montré qu'en Afrique occidentale les hommes ont plus tendance à boire des boissons alcoolisées que les femmes (voir activité 1 de la séance sur l'adolescence, le genre et la santé). Dire aux garçons qu'éviter des comportements destructeurs et risqués tels que la drogue et l'alcool est un des moyens les plus efficaces d'améliorer leur vie et leur santé.

3. Dire aux élèves qu'en plus de ces conséquences importantes de la consommation des drogues et de l'alcool, il y a souvent des signes spécifiques d'abus de substances tels que des changements de comportement. Lire aux élèves la liste ci-dessous :

À l'attention du facilitateur :

Écrire cette liste au tableau ou sur le flipchart et dire aux élèves de la recopier dans leurs cahiers.

- Un changement soudain dans la personnalité sans cause connue
- La perte d'intérêt envers un sport, un passe-temps ou toute autre activité favorite
- Un déclin soudain dans la présence ou la performance à l'école ou au travail
- Changer d'amis et ne pas vouloir parler de ces nouveaux amis

- Une tendance à oublier et une difficulté à faire attention
- Un manque d'attention envers l'hygiène personnelle ou la tenue
- L'apparition soudaine d'un comportement agressif, la colère, la nervosité ou des changements d'humeur
- Un comportement plus secret, un refus de répondre à des questions

Dire aux élèves que s'ils commencent à observer ces signes auprès d'un ami ou d'un membre de leur famille, ils devraient lui parler ou voir si cette personne a des problèmes de drogue ou d'alcool et, dans ce cas, chercher de l'aide.

Dire aussi aux élèves qu'il existe peut-être des groupes de soutien pour les adolescents qui se trouvent face à un parent ou à un membre de la proche famille ou à un ami qui a des problèmes avec les drogues et l'alcool. Une de ces organisations qui a des groupes locaux en Afrique du Sud s'appelle Al-Anon/Alateen. Dans d'autres pays, des institutions religieuses, des bureaux de services sociaux ou d'autres organisations peuvent aussi offrir des services semblables. Alcooliques Anonymes et d'autres groupes offrent des conseils aux personnes qui cherchent de l'aide pour leurs propres problèmes avec les drogues ou l'alcool.



MARTHA SALDINGER/WINROCK INTERNATIONAL

Des boursiers jouent un sketch sur l'importance de l'éducation pour la communauté dans une séance de mentoring.

Activité 4 : Les drogues et l'alcool – raisons et alternatives

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus, en groupes de garçons et filles séparés ou mixtes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux participants de citer quelques unes des raisons pour lesquelles les jeunes dans leur communauté commencent à boire, à fumer ou à utiliser des drogues. Citer quelques exemples tels que l'ennui ou la solitude. Diviser les élèves en petits groupes et leur demander de dresser (avec un remue-méninge) une liste d'idées dans leur groupe. Donner aux groupes 5 à 10 minutes pour trouver leurs réponses.

   Pendant que les élèves travaillent, demander aux autres mentors de circuler dans la classe pour s'assurer que les élèves sont sur la bonne voie. Après que les élèves auront fini leur travail, demander à un représentant de chaque groupe de se lever et de lire les réponses de son groupe à haute voix. Écrire les réponses sur le côté gauche du tableau. Laisser un espace sur la partie droite du tableau, que vous remplir dans l'étape suivante.

   Les réponses possibles pourraient inclure :

   - L'ennui
   - La solitude
   - La pauvreté ou le désespoir
   - L'anxiété
   - D'autres membres de la famille qui boivent ou utilisent des drogues
   - Essayer d'oublier ses problèmes
   - Essayer d'agir comme un adulte ou une personne sophistiquée
   - La pression des copains
   - Essayer de prouver que « je suis un homme »
   - La curiosité
   - Le manque d'amour-propre ou de la confiance en soi
   - La croyance, dans certaines communautés, que l'usage des drogues vous donnera des pouvoirs magiques
   - Des traditions culturelles qui impliquent des substances variées (des rites avec du thé ou du café ; la consommation de noix de cola ou de khat ou en faire cadeau ; la consommation de vin de palme, de bière de mil ou autres boissons alcoolisées locales dans le cadre de rencontres ou de rites traditionnels.

2. Demander maintenant aux élèves de penser à des moyens plus sains et plus positifs d'aborder les raisons pour lesquelles ils/elles pourraient utiliser des drogues ou boire de l'alcool. Dire, par exemple, que si un jeune s'ennuie, au lieu de prendre des drogues, il pourrait trouver une activité qu'il pourrait apprécier comme lire, jouer dans une équipe ou chanter avec un groupe. Demander

aux élèves : Qu'est-ce qu'une personne pourrait faire d'autre pour remplacer la solitude de façon saine (par exemple, apprendre une activité rémunératrice ou accomplir des activités bénévoles au sein de la communauté)

Diviser les élèves en petits groupes et donner à chaque groupe deux ou trois raisons pour lesquelles les personnes utilisent des drogues ou boivent de l'alcool (tirées de la liste ci-dessus ou de la liste que vous avez faite avec les élèves) et demander à chaque groupe de penser à deux ou trois choses positives que les élèves pourraient faire à la place. Donner une ou deux réponses possibles pour vous assurer que les élèves ont compris.



Des mentors répètent un sketch sur l'abus des drogues et de l'alcool.

JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

RAISON POUR LAQUELLE LES GENS BOIVENT OU UTILISENT LES DROGUES	UNE MEILLEURE MANIÈRE D'ABORDER LE PROBLÈME
L'ennui	**Réponses possibles :** trouver des activités agréables et qui n'impliquent pas l'alcool ou les drogues, telles qu'un sport, un passe-temps favori ou une petite activité rémunératrice ; étudier plus ; aider les autres dans votre famille ou votre communauté
La solitude	**Réponses possibles :** participer à un sport avec d'autres ; être actif à l'école, dans la communauté ou une institution religieuse
La pauvreté ou le sentiment de désespoir	**Réponses possibles:** apprendre une petite activité rémunératrice ; parler à des amis ou à un mentor au sujet de ce que vous ressentez ; demander l'aide d'un mentor, d'un membre de la famille, un professeur ou conseiller scolaire, un assistant social ou un conseiller religieux
L'anxiété	**Réponses possibles:** penser aux causes profondes de vos soucis et essayer d'aborder ces causes ; utiliser les techniques pour soulager le stress [voir le module sur la gestion du stress dans le Guide ressource pour le mentoring des filles]
Des membres de la famille qui boivent de l'alcool ou utilisent des drogues	**Réponses possibles:** parler à votre mentor, à vos amis ou à des membres de votre famille en qui vous avez confiance ; demander l'aide d'un conseiller scolaire, un assistant social ou un conseiller religieux; se joindre à un groupe de soutien dans votre communauté
Essayer d'oublier les problèmes	**Réponses possibles :** essayer de résoudre les problèmes eux-mêmes ; utiliser les techniques pour soulager le stress ; demander l'aide de vos amis, de la famille ou d'un enseignant en qui vous avez confiance
Essayer d'agir comme un adulte ou une personne sophistiquée	**Réponses possibles:** trouver d'autres moyens de renforcer la confiance en soi et l'amour-propre ; comprendre que l'utilisation d'une substance toxique n'est pas un comportement responsable chez un adulte ; parler à un adulte que vous admirez et lui demander conseil ; observer des adultes qui ont des problèmes de drogue ou d'alcool et demandez-vous : sont-ils "sophistiqués" ou respectés ?
La pression des copains	**Réponses possibles:** éviter les personnes qui vous poussent à faire ce que vous ne voulez pas faire ; trouver d'autres amis ; éviter les situations dans lesquelles on vous pressera de faire des choses que vous ne voulez pas faire

Essayer de prouver « qu'on est un homme »	**Réponses possibles:** trouver des moyens plus positifs de gagner le respect, tel que devenir un soutien dans la famille et la communauté, viser l'excellence à l'école, en musique, en sport, dans les arts, etc.
La curiosité	**Réponses possibles:** apprendre et comprendre les dangers des drogues et de l'alcool pour contrecarrer la curiosité
Le manque d'amour-propre	**Réponses possibles:** poursuivre les activités qu'on fait bien; se fixer des buts réalistes et les poursuivre ; se faire des amis parmi ceux qui font que vous vous sentez bien au lieu de personnes qui sont négatives et vous critiquent
La croyance que la boisson ou les drogues vous donneront des pouvoirs « magiques »	**Réponses possibles:** demander à l'agent de santé local si vous pouvez acquérir des pouvoirs magiques
Des traditions culturelles qui impliquent les drogues et l'alcool	**Réponses possibles:** penser à des substituts qui n'impliquent pas d'alcool, de drogues ou autres stimulants lorsque vous participez à des rencontres ou échanges de cadeaux traditionnels ; parler aux membres de la communauté pour trouver des moyens plus positifs de célébrer les traditions
[Inscrire les raisons fournies par vos élèves]	**[Demander aux élèves de penser à des moyens positifs d'aborder les raisons données.]**

Dire à chaque groupe de lire ses réponses et les écrire à la droite de chaque raison pour laquelle les gens boivent ou utilisent des drogues. Encourager les élèves à commenter les réponses et ajouter d'autres idées s'ils en ont.

3. Pour finir, demander aux élèves comment ils peuvent aider des amis qui sont mal informés sur l'utilisation des drogues et de l'alcool. Encourager vos élèves à parler à d'autres et si possible, organiser une séance de conscientisation qui pourrait inclure une petite représentation théâtrale, de la poésie, des chansons et des danses pour que le message atteigne la communauté.

   Si le temps le permet, demander aux élèves de préparer un sketch de théâtre qui montre comment un élève aborde un problème en utilisant des drogues ou de l'alcool et un autre élève qui traite le même problème de façon positive.

Activité 5 : Questions et clôture

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux participants de résumer les points clés. Faire un résumé supplémentaire selon les besoins.
2. Remercier les participants d'avoir activement participé.
3. Demander aux participants s'ils ont des questions qu'ils voudraient partager avec le reste du groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des petites feuilles de papier et demander aux élèves d'écrire toutes les questions qu'ils pourraient avoir. Dire aux élèves de mettre leurs questions dans une boîte, un panier ou une enveloppe lorsqu'ils partent.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Dire aux élèves de faire des jeux de rôles montrant les conséquences négatives de l'utilisation des drogues ou de la consommation d'alcool ainsi ce qu'ils peuvent faire ou dire pour contrer la pression des copains pour utiliser des drogues ou boire de l'alcool. Encourager les élèves à présenter ces jeux de rôles devant d'autres élèves ou dans la communauté.
- Encourager les élèves à faire l'exercice de « l'arbre des problèmes » sur les drogues et l'alcool, avec d'autres jeunes dans la communauté. Instruire les élèves de dessiner un arbre sur un papier flipchart et écrire les mots drogues et alcool sur le tronc de l'arbre. Dire leur d'organiser une discussion avec leurs camarades dans laquelle les camarades suggèreront les conséquences de l'usage des drogues ou de l'alcool et écrire les suggestions sur les feuilles de l'arbre. Dire alors à vos élèves de demander à leurs camarades quelles en sont les causes profondes et les écrire sur les racines de l'arbre. Pour finir, demander à vos élèves de décrire diverses stratégies pour éviter d'utiliser des drogues ou de boire de l'alcool, en se basant sur ce qu'ils/elles ont appris dans cette séance.
- Inviter un assistant social ou un conseiller spécialisé dans les problèmes d'alcool et de drogues pour en parler à vos élèves.
- Un assistant social ou un conseiller peut connaître une personne réhabilitée après avoir eu des problèmes de drogues ou d'alcool, et qui accepterait de faire part de son expérience personnelle aux élèves. Les adolescents accordent beaucoup d'importance aux témoignages, parce qu'ils peuvent poser des questions à une personne qui a une connaissance directe des dangers des drogues et de l'alcool.
- Si cela convient et si possible, inviter un agent de police qui est spécialisé dans l'éducation anti-drogue à venir parler aux élèves des conséquences négatives et des éventuels problèmes judiciaires qu'ils pourraient avoir à la suite de la vente ou de l'utilisation des drogues.
- Présenter et discuter un article de journal, une émission à la radio, un spectacle de télévision ou un film qui traitent de l'utilisation des drogues et de la consommation de l'alcool.
- Demander si un groupe d'élèves voudrait se porter volontaire pour rechercher les ressources communautaires locales pour les jeunes qui ont des problèmes avec les drogues ou l'alcool (tels que des services de conseil, des cliniques de réhabilitation, des groupes de soutien, etc.) et leur dire de faire un compte-rendu de leur recherche devant les autres élèves.
- Les élèves peuvent en lire plus sur l'Internet à : http://www.adosante.org/Drogues/01.shtml

SÉANCE 2 :
L'ADOLESCENCE, LE GENRE ET LA SANTÉ

Durée : 5 heures et 30 minutes

(Cette séance a été adaptée de l'article de Kaka Wa Leo : Travailler avec les jeunes hommes pour promouvoir l'égalité entre les sexes et la santé, du manuel du programme H Promundo pour la Tanzanie, pages 27 à 45 ; des modifications ont été introduites à la suite de tests faits sur le terrain et le feedback des partenaires.)

Objectifs

- Faire en sorte que les élèves comprennent la liaison entre la façon dont les adolescents sont élevés et apprennent à agir et les risques qu'ils courent pour leur santé
- Encourager les élèves à réfléchir à la santé des adolescents dans leurs communautés et aux moyens de diminuer les comportements à risque
- Présenter ou réviser les connaissances des élèves sur l'appareil reproducteur de l'homme et de la femme
- Enseigner l'hygiène de base et la façon dont les garçons doivent prendre soin d'eux-mêmes

Mots Clés

(Voir activité 3.)

Matériel Recommandé

- Tableau et la craie, ou un papier flipchart et marqueurs
- Petits bouts de papier (pour activités 1, 3 et 4)
- Bloc-notes pour les participants
- Des stylos ou des crayons pour prendre des notes
- Des morceaux de papier pour écrire des scénarios de mentoring (voir l'activité finale de la séance)
- Une boîte, un panier ou une enveloppe, etc. pour recueillir les questions à la fin de la séance

Préparation

1. Avant l'activité 1, écrire chacune des questions de l'activité sur « le genre et la santé » sur un petit bout de papier (une question par papier). Voir les questions à l'activité 1.
2. Avant l'activité 3, écrire le nom de chaque organe de l'appareil génital de l'homme et de la femme sur des papiers un organe par feuille. Puis écrire la description de chaque organe sur des papiers séparés. Préparer de grands dessins de l'appareil génital de l'homme et de la femme sur un papier flipchart de papier.
3. Avant l'activité 4, écrire chaque question tirée des « questions courantes sur la santé de la reproduction des garçons » sur des papiers séparés.

4. Lire toutes les activités et questions prévues pour la discussion avant de les exécuter avec les élèves de façon que vous compreniez le but et la procédure de la séance.
5. Si nécessaire, contacter un agent de santé local et inviter cette personne à vous aider à diriger les activités 3 et 4 avec les élèves. Réviser les activités à l'avance avec votre invité/invitée de façon qu'il/elle puisse se préparer et saura ce qui sera enseigné.
6. Selon votre situation, informer également les autorités locales (le chef du village et/ou le leader de l'association des parents d'élèves) de ce que vous allez étudier avec les élèves de façon qu'ils comprennent l'importance de votre travail et qu'ils vous soutiennent.
7. Préparer des petits bouts de papier pour les questions (voir l'activité finale de la séance).



Des boursiers de l'orphelinat de *l'Obra de Caridade da Criança Santa Isabel* en Angola

MICHELLE SALMEN/WINROCK INTERNATIONAL



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Les mentors peuvent jouer un rôle important dans la vie des garçons.

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Organiser une activité « brise-glace » ou un jeu d'animation avec le groupe (pour quelques idées voir l'annexe 2 du Guide ressource pour le mentoring des filles). Si les participants ont posé des questions anonymes à la fin de la séance précédente, lire les questions à haute voix et donner les réponses. Demander aux participants s'ils ont d'autres questions et répondre.

2. Expliquer aux élèves que cette séance leur permettra de comprendre les conséquences de certaines décisions prises par les garçons qui ont une influence sur leur santé afin que les élèves pensent à la façon dont ils peuvent décourager des comportements à risque.

Activité 1 : Prendre soin de soi, le genre et la santé

Durée : 1 heure et demie

Âge recommandé : 13 ans et plus, garçons ou groupes mixtes

À l'attention du facilitateur :

L'activité 1 peut se faire avec des garçons ou avec des garçons et des filles ensemble. Cependant, les activités 2, 3 et 4 sont pour les garçons.

Étapes de Facilitation :

1. Réviser avec les élèves le concept des « différences entre les sexes ». Rappeler aux élèves que les différences entre les sexes peuvent se définir dans les différences entre les agissements des garçons et des filles, ou des hommes et des femmes, agissements attendus par la communauté, et des différentes tâches qu'ils/elles accomplissent. En cas de besoin, faire la liste des travaux journaliers que les garçons et les filles font dans la communauté et écrire la liste au tableau noir ou sur le flipchart. Examiner alors les différentes façons dont les hommes et les femmes agissent dans votre communauté. Expliquer que ces différences sont dues aux différences de genre entre hommes et femmes.



À l'attention du facilitateur :

En cas de besoin réviser l'explication du rôle du genre dans le Guide ressource pour le mentoring des filles, module 2, séance 1.

2. Ensuite, diviser les participants en 3 à 4 petits groupes et distribuer les petits bouts de papier sur lesquels sont écrites les questions sur « le genre et la santé » (voir ci-dessous). Chaque groupe devrait recevoir au moins deux questions.

Le genre et la santé : questions

1) Qui vit moins longtemps ?
2) Qui a plus de chances d'être assassiné ?
3) Qui a plus de chances de mourir dans un accident de la route ?
4) Qui a plus de chances de se suicider ?
5) Qui a plus de chances de commettre un meurtre ?
6) Qui consomme plus d'alcool et qui s'enivrent le plus souvent ?
7) Qui a plus de chances de mourir d'une consommation excessive d'alcool ?
8) Qui a plus de chances de contracter une infection sexuellement transmissible ?
9) Qui a plus de partenaires sexuels ?
10) Qui est moins enclin à s'adresser aux services de santé ?

3. Expliquer aux groupes que chaque question peut avoir trois réponses possibles : les hommes, les femmes ou les hommes et les femmes. Demander leur d'étudier chaque question et de trouver des réponses qui seront les réponses du groupe. Donner aux groupes 5 à 10 minutes pour répondre à leurs questions. Pendant que les groupes travaillent à leurs réponses, écrire les questions au tableau.

4. Lire la première question à haute voix. Demander au groupe qui a posé cette question de donner sa réponse et l'écrire au tableau. Demander au groupe d'expliquer sa réponse.

5. Répéter cette procédure avec chaque question. Après que les groupes aient présenté leurs réponses leur expliquer que la **réponse correcte à toutes les questions, sauf pour la question 8, est les hommes.** Réviser chaque question séparément en présentant certaines des statistiques qui se trouvent dans les réponses ci-dessous et en posant les questions suivantes pour chaque question de santé :

- Saviez-vous que les hommes sont plus à risque pour cette question ?
- Pourquoi pensez-vous que ce soit vrai ?
- Comment les agissements des garçons et des hommes contribuent-ils à ce problème ? Comment ce problème est-il affecté par les différences entre les sexes ?
- Les garçons peuvent-ils éviter ce problème de santé ? Et comment ?

Encourager les participants à penser aux comportements et au style de vie associés avec ce problème de santé et comment ils pourraient les prévenir ou les changer.

À l'attention du facilitateur :

Les réponses possibles présentées ci-dessous ne sont données que pour vous aider à guider la discussion. Les réponses peuvent varier selon votre culture particulière. Veiller à ce que les élèves puissent participer et donner différentes réponses.

Le genre et la santé : réponses

1) Qui vit moins longtemps ? Les hommes

En Afrique sub-saharienne, l'espérance de vie des hommes est légèrement inférieure à 45 ans et l'espérance de vie des femmes dépasse légèrement 46 ans. Quand à la moyenne mondiale, l'espérance de vie est de 63 ans pour les hommes et 66 ans pour les femmes.[2]

(***Réponses possibles :*** *les hommes meurent plus jeunes que les femmes pour un grand nombre de causes telles que le meurtre, le suicide, l'alcoolisme, les accidents de la route et un comportement sexuel risqué ; et ils ont moins de chances de chercher une attention médicale.)*

2) Qui a plus de chances d'être assassiné ? Les hommes

En Afrique, près de six décès sur cent parmi les hommes de tous les âges sont dus à un homicide. Parmi les femmes, deux décès sur cent sont dus à un homicide. Sur le plan mondial, huit décès sur cent parmi les hommes de tous les âges sont dus à un homicide. Parmi les femmes, deux décès sur cent sont dus à un homicide.[3]

*(**Réponses possibles :** les hommes commettent plus d'actes violents et meurent plus souvent de mort violente ; les hommes sont souvent élevés pour être «des durs » et de ne pas régler leurs disputes par le dialogue ; les hommes boivent plus d'alcool et ont souvent recours à la bagarre ; les hommes vont dans des endroits dangereux et restent dehors plus tard que les femmes.)*

3) Qui a plus de chances de mourir dans un accident de la route ? Les hommes

Sur le plan mondial, 28 hommes sur 100.000 et 11 femmes sur 100.000 meurent chaque année à la suite d'un accident de la route. En d'autres termes trois fois plus d'hommes que de femmes meurent à la suite de blessures dues à des accidents de la circulation routière.[4]

*(**Réponses possibles :** les hommes voyagent plus souvent que les femmes et conduisent plus souvent ; les hommes sont élevés pour prendre plus de risques et peut-être de conduire plus vite que les femmes ; les hommes boivent plus d'alcool que les femmes et ont donc plus d'accidents.)*

2. Organisation Mondiale de la Santé
3. Rapport de l'Organisation mondiale de la santé sur la violence et la santé, 2002
4. Rapport de l'Organisation mondiale de la santé sur la violence et la santé, 2002

4) Qui a plus de chances de se suicider ? Les hommes

En Afrique sub-saharienne, en l'an 2000, le taux des suicides des hommes était de 6,7 pour 100.000 hommes, plus que le double de celui des femmes, qui était de 3,1 pour 100.000 femmes. Sur le plan mondial, en 2002, 60% des suicides étaient commis par des hommes.[5]

*(**Réponses possibles :** les hommes ne sont pas encouragés à parler de leurs problèmes ou à chercher de l'aide ; les hommes sont plus enclins à la violence ; les hommes boivent de l'alcool et prennent plus de drogues que les femmes et peuvent se suicider plus souvent.)*

5) Qui a plus de chances de commettre un meurtre ? Les hommes

A travers le monde, les hommes sont responsables de la majorité des cas de violence, y compris les meurtres.[6]

*(**Réponses possibles :** les hommes sont souvent élevés pour être «des durs » et de ne pas régler leurs disputes par le dialogue ; les hommes boivent plus d'alcool et ont souvent recours à la bagarre ; les hommes sont encouragés à devenir des soldats et à faire la guerre.)*

6) Qui consomme plus d'alcool et qui s'enivrent le plus souvent ? Les hommes

Dans une étude faite en 1998 en Tanzanie, près de 24 hommes sur cent et 6 femmes sur 100 ont affirmé avoir consommé de l'alcool lors de six occasions ou plus pendant le mois précédent. La quantité d'alcool consommée lors de la dernière occasion du mois précédent était deux fois plus élevée parmi les hommes que parmi les femmes. Sur le plan mondial, le pourcentage des hommes qui s'adonnent à des beuveries périodiques est plus élevé que celui des femmes.[7]

*(**Réponses possibles :** les hommes ne sont pas encouragés à parler de leurs problèmes et c'est pourquoi beaucoup se mettent à boire ; les hommes ont plus de temps et plus d'argent à leur disposition et peuvent se permettre d'acheter de l'alcool ; les hommes cèdent à la pression d'autres hommes d'acheter de l'alcool pour avoir un sentiment de pouvoir.)*

7) Qui a plus de chances de mourir d'une consommation excessive d'alcool ?

Sur le plan mondial, parmi les jeunes âgés de 15 à 29 ans, les hommes ont plus de chances que les femmes de mourir des suites d'une consommation excessive d'alcool.[8]

*(**Réponses possibles :** voir les raisons ci-dessus.)*

8) Qui a plus de chances de contracter une infection sexuellement transmissible ? Les femmes

Les statistiques fiables sur la prévalence des IST sont rares en Afrique sub-saharienne, mais les estimations indiquent que la prévalence des IST est plus élevée parmi les femmes. Ceci pourrait être dû au fait que l'anatomie des femmes les rend plus vulnérables aux IST mais aussi que le dépistage des IST auprès des femmes se fait plus régulièrement lors des consultations de grossesse et qu'un plus grand nombre de cas y sont identifiés.[9]

5. Banque mondiale, Maladies et mortalité en Afrique sub-saharienne, deuxième édition
6. Archer, 1994
7. Consommation d'alcool auprès de la population rurale, circonscription de Misungwi, région de Mwanza en Tanzanie. *Journal des études sur l'alcool*, 1998, 59 : 146–151, et Rapport de l'OMS sur la consommation de l'alcool dans le monde, 2004
8. Kaka Wa Leo : Travailler avec les garçons pour promouvoir l'égalité entre les sexes et la santé, Family Health International (FHI) aux États-Unis et en Tanzanie et Instituto Promundo
9. Rapport de l'OMS sur la prévalence et l'incidence dans le monde de certaines maladies sexuellement transmissibles curables

*(**Réponses possibles :** les femmes et les filles ne peuvent souvent pas persuader leurs partenaires hommes d'utiliser un condom ; les hommes consultent des agents de santé moins souvent que les femmes et ils peuvent donc répandre les infections longtemps avant de recevoir un traitement ; enfin, comme les hommes reçoivent des services de soins de santé moins fréquemment, les statistiques concernant les IST chez les hommes seraient plus difficile à rassembler.)*

9) Qui a plus de partenaires sexuels ? Les hommes

En Zambie, près de trente jeunes hommes (âgés de 15 à 24 ans) sexuellement actifs sur cent et quatre jeunes femmes sexuellement actives sur cent ont reconnu avoir eu plus d'un partenaire sexuel au cours de la dernière année. En Mozambique, 39 pour cent des jeunes hommes avaient eu plus d'un partenaire et 8 pour cent pour les jeunes femmes. Au Lesotho, ces chiffres étaient respectivement de 36 et 9 pour cent.[10]

*(**Réponses possibles :** les hommes sont encouragés à avoir plus d'un partenaire sexuel pour avoir l'air plus « masculin » ; les hommes ont en général plus de liberté dans la société pour sortir et de rencontrer d'autres personnes ; les hommes boivent plus d'alcool et s'adonnent donc à des comportements sexuels risqués ; enfin, la polygamie permet aux hommes d'avoir plus de partenaires sexuels légaux que les femmes.)*

10) Qui est moins enclin à s'adresser aux services de santé ?

En général, les hommes sont moins enclins à s'adresser à des services de santé que les femmes.[11]

*(**Réponses possibles :** les hommes ne sont pas encouragés à parler de leurs problèmes de santé ; les hommes considèrent les questions de santé comme des « questions de femmes » ; les hommes n'ont pas de grossesse et ne sont donc pas obligés de chercher des services de santé aussi souvent que les femmes ; les services de santé et les campagnes de santé ciblent souvent les femmes, et concernent moins les hommes et les pères.)*

6. Récapituler la discussion en posant les questions suivantes :

- Est-ce que les garçons et les filles prennent soin de leur corps et de leur santé de la même manière ? Est-ce que les garçons ou les hommes prennent soin de leur santé ?
- Lorsque les hommes sont malades que font-ils ? Cherchent-ils de l'aide dès qu'ils se sentent mal, ou est-ce qu'ils attendent ? Lorsque les femmes sont malades, que font-elles ?

7. Terminer l'activité en faisant savoir aux participants que la majorité des causes de décès des jeunes hommes est associée à des comportements autodestructeurs de nombreux hommes. Ces décès sont donc souvent évitables.

Dans le monde, les hommes sont soumis à des pressions pour agir d'une certaine façon. Par exemple, les hommes prennent plus de risques, ont un plus grand nombre de partenaires sexuels, sont plus agressifs ou sont violents dans leur interaction avec les autres – tous ces comportements font qu'eux-mêmes et leurs partenaires courent plus de risques. Il importe donc que les jeunes hommes pensent à ce qu'ils font et ce qui leur fait courir des risques.

Expliquer que les garçons sont souvent élevés avec le sentiment que les « vrais hommes » ne doivent pas se soucier de leur santé et ne doivent pas chercher de l'aide quand ils sont stressés. Etre capable de parler de ses problèmes et chercher un soutien sont d'importants moyens de se protéger contre les effets néfastes sur la santé de certains comportements tels que l'utilisation de substances

10. Enquêtes démographiques et de santé (EDS) en Zambie, 2001-2002, au Mozambique, 2004 et au Lesotho, 2004
11. ONUSIDA, 2001

toxiques, des relations sexuelles à risque et se laisser entraîner dans des actes de violence. En y réfléchissant et en posant des questions sur la façon dont les différences entre les appareils reproducteurs affectent les garçons, les adolescents peuvent comprendre que la santé ne concerne pas que les femmes.



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Des boursiers posent pour une photo après une séance de mentoring sur l'hygiène des garçons.

Activité 2 : Bonnes pratiques d'hygiène pour les garçons

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

dans les trois activités qui suivent, vous allez aborder la question de l'appareil reproducteur et des organes génitaux de l'homme et de la femme. Dans certains cas, les termes pour ces organes n'existent pas dans les langues africaines locales. De plus, certains mentors et certains élèves pourraient ne pas se sentir à l'aise à parler de ces organes dans la langue locale. Enseigner alors les activités 3 et 4 dans la langue nationale – le français. Si vous enseignez ces termes dans la langue nationale, révisez ensuite la matière avec les élèves dans la langue locale et assurez-vous que tous les élèves ont bien compris le sujet.

Étapes de Facilitation :

1. Présenter l'activité en disant aux participants qu'ils vont étudier comment les garçons peuvent améliorer leur hygiène personnelle et protéger leur santé et leur bien-être.

2. Demander aux élèves : *qu'est-ce que l'hygiène ?* Expliquer que l'hygiène c'est l'ensemble des « conditions ou pratiques, telles que la propreté, qui maintiennent la santé ». Demander aux élèves *quels types d'hygiène personnelle les hommes devraient pratiquer ?* Puis leur demander ce qu'ils savent sur les sujets ci-dessous. Après chacune de leurs réponses, lire l'explication donnée sur la façon de maintenir une bonne hygiène personnelle.



À l'attention du facilitateur :
Diviser la classe en petits groupes de remue-méninges pour trouver des réponses dans ces domaines. Écrire ces divers points sur un flipchart et dire aux élèves d'en copier les points essentiels dans leurs cahiers.

Se laver le corps

Bien se laver aide à rester propre, éviter les infections et empêche de tomber malade. Se laver avec de l'eau propre et du savon une ou deux fois par jour. Commencer par se laver les parties les plus propres du corps comme le visage, puis aller aux parties les plus sales comme les pieds. Se laver les mains avec du savon avant et après les repas. Se laver les mains avec du savon après être allé aux toilettes est très important pour empêcher toute une série de maladies, y compris des maladies graves telles que le choléra et l'hépatite. Se laver le visage au moins deux fois par jour avec de l'eau et du savon aidera à éviter l'acné ou tout au moins à l'atténuer.

Sentir bon

Utiliser un produit local pour que les aisselles sentent bon. Parmi ces produits, citer le citron ou certaines feuilles végétales ou des huiles d'arbres, ou des savons déodorants ou de la poudre de bébé.



À l'attention du facilitateur :
Vessayer un remue-méninge pour trouver des plantes et des arbres locaux qui peuvent être utilisés pour humidifier la peau et sentir bon. C'est un moyen très efficace d'aider les garçons à comprendre qu'il ne faut pas beaucoup d'argent pour rester propre et prendre soin de son corps.

Les cheveux

Se laver les cheveux régulièrement avec du shampoing pour les maintenir propres. Une fois par jour ou tous les deux ou trois jours ou même une fois par semaine convient. Pour la question de se raser, les garçons devraient parler à un parent, un frère plus âgé ou un autre adulte en qui ils ont confiance. Pas tous les hommes ne se rasent. Ceci dépend de la culture et d'un choix personnel. Lorsque vous utilisez un rasoir sur votre visage ou votre tête, assurez-vous qu'il soit neuf et n'a pas été utilisé par d'autres. Ne pas partager les rasoirs parce qu'un rasoir sale peut transmettre le VIH/SIDA s'il a accidentellement été au contact du sang.

Les dents et la bouche

Utiliser ce qui est le plus commun dans votre pays pour vous nettoyer les dents deux fois par jour, et surtout le soir avant de vous coucher. Dans de nombreux pays de l'Afrique sub-saharienne on mâche des bâtons ou des petites branches du neem (ou d'autres types d'arbres), mais on trouve aussi des brosses à dents. Se nettoyer les dents aide à éviter les caries ou d'avoir des dents pourries. Eviter les bonbons et les boissons sucrées puisqu'ils peuvent également causer des caries. Utiliser

du dentifrice avec du fluor aide aussi à renforcer les dents. Dans de nombreux pays, la cendre et le sel sont utilisés comme pâte dentifrice.

Les sous-vêtements

Porter des sous-vêtements propres tous les jours pour éviter les infections et faire en sorte que la zone des organes génitaux soit toujours propre. Porter des sous-vêtements propres aide aussi les garçons à garder des pantalons propres et à sentir bon.

La zone des organes génitaux

Il faut se laver le pénis tous les jours. Laver le scrotum, entre le scrotum et les cuisses, entre les fesses et l'anus avec de l'eau et du savon tous les jours. Pour les garçons non circoncis, faire glisser le prépuce vers l'arrière et nettoyer cette zone délicatement. Ne pas être circoncis n'est pas en soi un élément non hygiénique, mais les garçons et les jeunes hommes non circoncis doivent apporter un soin supplémentaire à leur hygiène. Il importe que tous les garçons se lavent et nettoient le pénis et la zone autour de l'anus tous les jours. Dire aux garçons que s'ils trouvent une bosse ou une enflure dans leurs testicules ils doivent se rendre au centre de santé le plus proche, parce que ces symptômes peuvent provenir de diverses conditions, certaines pouvant être traitées aisément et d'autres qui pourraient exiger une attention médicale plus approfondie.

Utiliser la latrine

Essayer d'utiliser une latrine chaque fois que possible pour uriner ou déféquer. Vous resterez en bonne santé, vous et votre communauté. Si vous n'avez pas accès à une latrine, il est toujours meilleur d'enterrer les matières fécales pour éloigner les mouches et limiter la dissémination des maladies. Utiliser des morceaux de papier pour vous essuyer après avoir déféqué. Ceci vous aidera à garder des habits propres et avoir une meilleure odeur.

Laver ses habits

Si possible, laver les habits chaque fois après que les avoir portés. En portant des habits propres vous sentirez bon et vous aurez moins de chances de contracter des infections de la peau et de l'appareil digestif.

Se couper les ongles

Garder des ongles courts et veiller à la propreté sous les ongles pour éviter les infections de la peau et de l'appareil digestif. Manger avec de la saleté sous les ongles augmente les chances de tomber malade.

3. Demander aux garçons s'ils ont d'autres questions au sujet de l'hygiène. Conclure l'activité en demandant aux garçons comment ils peuvent aider leurs frères et leurs amis à améliorer leur hygiène personnelle. Encourager les garçons à partager ces informations avec leur famille et avec leurs camarades.



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Un boursier participe à une séance de mentoring sur la santé des garçons.

Activité 3 : L'appareil reproducteur de l'homme et de la femme

Durée : 2 heures

Âge recommandé : 13 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

Avant cette activité écrire les termes anatomiques de l'appareil reproducteur de l'homme et de la femme sur des petits bouts de papier – un terme par feuille. Sur d'autres papiers, écrire la description de ces parties du corps telles que présentées dans l'activité ci-dessous – une description par feuille. Dessiner aussi de grands diagrammes de l'appareil reproducteur de l'homme et de la femme en vous basant sur les dessins inclus dans cette activité, avec chaque partie du corps indiquée par une ligne et/ou un numéro. Dessiner ces appareils sur le tableau ou sur le flipchart. NE PAS ECRIRE le nom de la partie du corps sur vos diagrammes. Attacher le papier flipchart contenant les diagrammes à un mur ou sur le tableau.

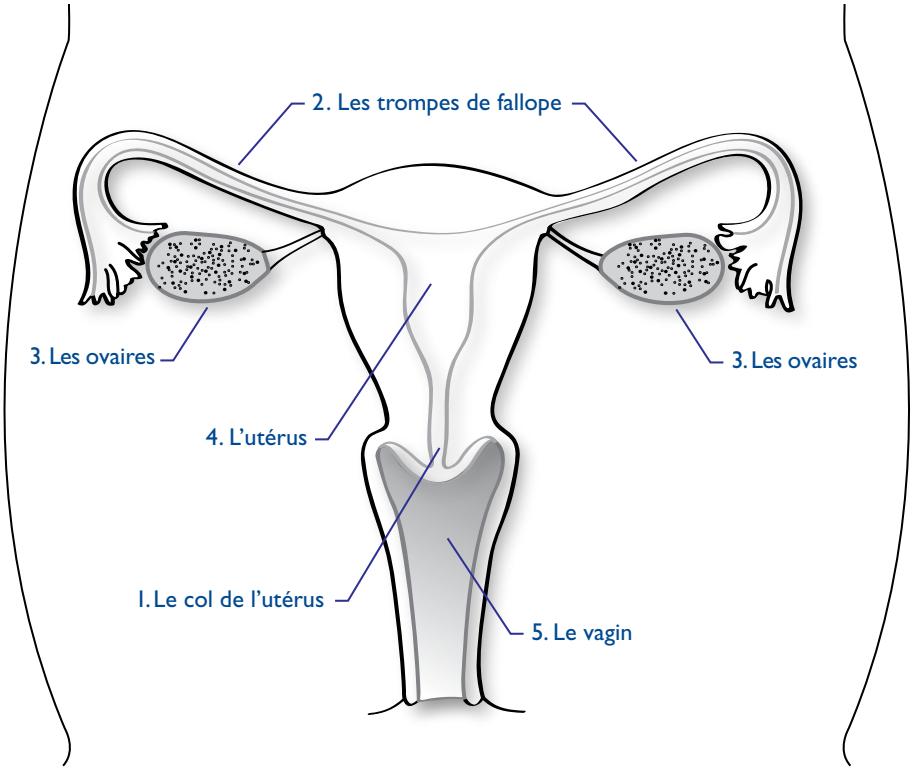
Il est très important que les mentors et les élèves comprennent pleinement la valeur de cet enseignement, que de nombreux élèves d'Afrique sub-saharienne pourraient ne pas recevoir à l'école. En comprenant comment le corps de l'homme et de la femme fonctionnent, les élèves peuvent protéger leur santé et leur bien-être et éviter des conséquences négatives telles que des grossesses non souhaitées et des infections sexuellement transmissibles (IST) en particulier le VIH/SIDA. Les garçons pourront ainsi devenir des maris et des pères plus responsables dans leur vie. Pour finir, souligner qu'il est bon de retarder l'activité sexuelle jusqu'à ce que les garçons soient sortis de l'école et suffisamment mûrs pour assumer toutes les responsabilités qui vont avec l'activité sexuelle, comme la planification familiale, le besoin de se protéger et de protéger son partenaire contre les IST et le VIH/SIDA, et le besoin de soutenir son partenaire et son enfant en cas de grossesse.

Demander à un agent de santé local de vous aider à diriger cette activité. Demander aux mentors hommes, plutôt qu'aux mentors femmes d'animer cette activité, mais les mentors femmes sont certainement les bienvenues pour assister à l'activité et leur contribution à la discussion pourrait avoir une grande valeur.

Étapes de Facilitation :

1. Présenter l'activité suivante en expliquant que vous voulez voir ce que les élèves savent sur le corps de l'homme et de la femme. Expliquer qu'il importe pour les garçons de connaître leur propre corps et celui des filles et des femmes de façon qu'ils puissent éviter des conséquences négatives telles que des grossesses non souhaitées et des infections sexuellement transmissibles (IST) en particulier le VIH/SIDA. Dire aussi que ces connaissances leur permettront d'être des maris et des pères plus responsables plus tard dans la vie.
2. Diviser la classe en deux groupes. Donner les papiers avec les noms et les descriptions de l'appareil reproducteur de l'homme à un groupe. Donner à l'autre groupe les papiers avec les noms et les descriptions de l'appareil reproducteur de la femme.

L'APPAREIL REPRODUCTEUR DE LA FEMME



Termes anatomiques de l'appareil de la femme

1) Le col de l'utérus : C'est la partie inférieure de l'utérus, qui s'ouvre dans le vagin.

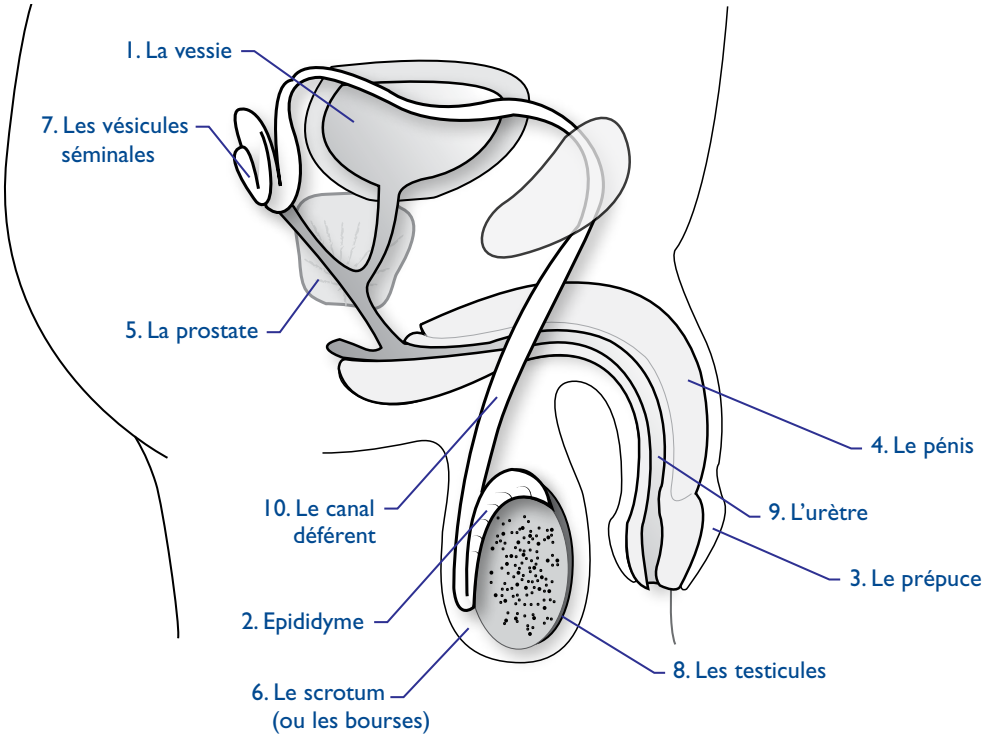
2) Les trompes de Fallope : Ce sont les tubes qui font passer les ovules depuis les ovaires jusqu'à l'utérus (il y a deux trompes, une par ovaire).

3) Les ovaires : Ce sont les deux glandes qui contiennent des milliers d'ovules.

4) L'utérus : C'est un petit organe creux et musculaire où le fœtus se développe avant la naissance.

5) Le vagin : C'est le passage qui mène de l'utérus vers l'extérieur du corps.

L'APPAREIL REPRODUCTEUR DE L'HOMME



Termes anatomiques de l'appareil de l'homme

1) La vessie : C'est le sac où l'urine est emmagasinée avant de quitter le corps.

2) L'épididyme : C'est l'organe où les spermatozoïdes viennent à maturité après qu'ils aient été produits dans les testicules.

3) Le prépuce : C'est la peau qui recouvre le gland (l'extrémité enflée du pénis).

4) Le pénis : C'est l'organe mâle extérieur par lequel le sperme ou l'urine quitte le corps.

5) La prostate : C'est une glande qui produit un liquide fin et laiteux qui permet aux spermatozoïdes de nager et de devenir une composante du sperme.

6) Le scrotum (ou les bourses) : C'est la poche cutanée située derrière le pénis qui contient les testicules.

7) Les vésicules séminales : Ce sont des petites glandes qui produisent un liquide épais et visqueux qui fournit de l'énergie pour les spermatozoïdes.

8) Les testicules : Ce sont les glandes mâles de la reproduction qui produisent les spermatozoïdes. Ils produisent aussi une hormone appelée testostérone, qui est responsable pour les caractères masculins tels que les poils du visage, le ton de la voix et les muscles.

9) L'urètre : C'est le canal qui conduit l'urine de la vessie et le sperme provenant des testicules vers l'orifice au bout du pénis.

10) Le canal déférent : C'est un tube long et fin qui transporte le sperme venant de l'épididyme.

3. Dire à chaque groupe de lire les noms et les descriptions qu'ils ont reçues et de faire correspondre le nom de chaque partie du corps avec sa fonction ou sa description. Donner aux groupes cinq minutes pour le faire.

4. Demander aux groupes de présenter chaque partie du corps avec sa fonction ou sa description. Demander à ce qu'ils identifient la partie du corps sur le grand diagramme et coller sur le tableau ou le flipchart les papiers avec les noms et la description dans la partie correcte du diagramme. Inviter les participants à poser des questions et faire des corrections si les parties du corps ne sont pas identifiées ou décrites de façon correcte.

5. Lorsque vous étudiez l'appareil reproducteur de la femme, expliquer que chaque femme est née avec des milliers d'ovules (ou petits oeufs) dans ses **ovaires**. Les ovules sont si petits qu'on ne peut pas les voir à l'oeil nu. Lorsque la fille a atteint l'âge de la puberté, chaque mois, un ovule vient à maturité dans une de ses ovaires, se détache et se déplace dans la **trompe de Fallope** en direction de **l'utérus**. Ce processus s'appelle **l'ovulation**. L'utérus se prépare pour l'arrivée de l'ovule en produisant un revêtement épais et ramolli. Si la fille a eu des relations sexuelles dans les quelques jours qui précèdent l'ovulation, au moment où l'ovule arrive dans les trompes de Fallope quelques spermatozoïdes pourraient s'y trouver qui attendent de s'unir avec l'ovule. Si l'ovule s'unit avec un spermatozoïde (processus appelé **fécondation**), l'oeuf fécondé se déplace vers l'utérus et s'attache au revêtement pour y rester pendant 9 mois et se développer pour devenir un bébé. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'utérus n'a pas besoin du revêtement qu'il a produit pour protéger l'ovule ; il rejette alors ce revêtement avec un peu de sang, des liquides du corps et l'ovule non fécondé. Tout ceci s'écoule à travers le **col de l'utérus** et sort par le **vagin**. Ce flot de sang s'appelle « les règles » ou la menstruation.

À l'attention du facilitateur :

Pour plus d'information sur ces processus, voir le Guide ressource pour le mentoring des filles, module 6 : L'adolescence, la reproduction et les relations. Vous pourriez aussi faire l'activité 2, séance 2 du module 6, le jeu de questions-réponses « Prévention de la grossesse, vrai ou faux » avec les garçons.

6. Concernant l'appareil reproducteur des hommes, expliquer qu'à partir de la puberté, les **spermatozoïdes**, qui sont les cellules sexuelles mâles, sont produits de façon continue dans les **testicules**, qui se trouvent dans les **bourses**. À mesure que les spermatozoïdes viennent à maturité, ils passent dans l'épididyme où la maturation se poursuit pendant deux semaines. Les spermatozoïdes quittent alors l'épididyme et entrent dans un tube appelé **canal déférent**. Ce tube passe par les **vésicules séminales** et la **prostate** qui sécrètent des liquides qui baignent les spermatozoïdes pour constituer le **sperme**. Pendant l'éjection soudaine de sperme connue sous le nom d'**éjaculation**, le sperme se déplace le long du pénis et vers l'extérieur par l'urètre, le même tube qui évacue l'urine. **L'orifice urétral** ou **urinaire** est le point à l'extrémité du pénis par lequel l'homme urine ou éjacule.

7. Demander aux élèves s'ils ont d'autres questions et conclure la discussion avec les questions suivantes :

   - Quels sont les organes les plus difficiles à identifier ? Pourquoi ?
   - Pensez-vous que les garçons devraient savoir le nom et la fonction des organes mâles ? Pourquoi ?
   - Pensez-vous que les garçons devraient savoir le nom et la fonction des organes femelles ? Pourquoi ?
   - Les garçons ont-ils généralement des informations sur ces sujets ? Pourquoi oui ou pourquoi non ?

Souligner que de nombreux adolescents ne savent pas grand-chose sur leur propre corps et que ce manque de connaissances a souvent des effets négatifs sur leur hygiène et leur santé. Dire aussi qu'il importe qu'ils aient des informations sur l'appareil reproducteur de la femme, de façon que ces adolescents puissent participer plus tard aux discussions et aux décisions concernant la planification familiale et les questions sur la santé de la reproduction.

Pour finir, veiller à ce que les élèves sachent qu'ils doivent faire attention avec qui ils partagent les informations qu'ils ont apprises et à la façon de les partager. Les élèves ne doivent pas discuter de sujets délicats en public ou avec de grands groupes.

Activité 4 : Questions courantes sur la santé de la reproduction des garçons

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 13 ans et plus

À l'attention du facilitateur :

La leçon qui suit contient des sujets que certaines cultures considèrent comme tabous. Cependant, ce sont des questions souvent posées par les garçons à travers le monde, et il importe de donner des informations précises de façon que les garçons ne soient ni anxieux ni mal informés. Comme pour l'activité précédente, il est préférable que cette activité soit dirigée par un mentor homme, et vous pourriez aussi inviter un agent de santé à assister et répondre aux questions.

Étapes de Facilitation :

1. Dire aux garçons que vous allez examiner quelques questions que certains considèrent comme délicates, mais qu'ils doivent avoir des informations précises sur leur corps afin de devenir des adultes responsables et sains.

2. Diviser la classe en petits groupes et distribuer les bouts de papier où vous aurez inscrit les questions suivantes. Demander aux groupes de venir avec des réponses aux questions posées d'habitude par les garçons sur leur appareil reproducteur :

Q. Le sperme et l'urine peuvent-ils sortir du corps des garçons et des hommes en même temps ?

R. Certains garçons se posent la question parce que le sperme et l'urine utilisent le même conduit. Mais une valvulee qui se trouve à la base de l'urètre empêche l'urine et le sperme de se trouver dans le conduit en même temps.

Q. Quelle est la longueur normale du pénis ?

R. Le pénis moyen mesure de 11 à 18 cm quand il est en érection. Il n'existe pas de taille, forme ou longueur standard du pénis. Certains sont gros et courts, d'autres sont longs et minces. L'idée selon laquelle un pénis plus grand est meilleur est sans fondement, donc les garçons ne doivent pas se faire des soucis.

Q. Est-il normal d'avoir un testicule qui pend plus bas que l'autre ? Est-ce un problème pour le pénis s'il est légèrement incurvé ?

R. Chez la plupart des hommes les testicules pendent de façon inégale. Il est normal pour un garçon d'avoir un pénis légèrement incurvé. En général, le pénis devient droit pendant l'érection.

Q. Que sont les petites bosses au bout du pénis ?

R. Ces petites bosses sont des glandes qui produisent une substance blanchâtre crémeuse. Cette substance aide le prépuce à glisser aisément sur le gland. Cependant, si elle s'accumule sous le prépuce, elle peut causer une mauvaise odeur ou une infection. Il importe donc de maintenir l'aire située sous le prépuce toujours très propre.

Q. Est-il normal d'avoir des érections ?

R. Les érections sont un durcissement du pénis lorsque le tissu à l'intérieur se remplit de sang. Les érections s'en vont d'elles-mêmes ou après l'éjaculation, qui est la décharge de sperme à travers le petit orifice au bout du pénis. Parfois, les garçons éjaculent la nuit, pendant leur sommeil, et cela s'appelle une « émission nocturne ». C'est une chose normale. L'érection peut être causée par une excitation sexuelle, mais peut aussi se produire sans raison, parfois même en un lieu public. Même si vous pensez que c'est embarrassant, souvenez-vous que la plupart des gens ne remarqueront pas que vous avez une érection, à moins que vous y attirez l'attention, et, comme d'habitude l'érection ne peut pas se contrôler vous ne pouvez rien faire. À mesure que le garçon progresse dans la puberté, les érections inattendues et les émissions nocturnes devraient se produire moins fréquemment.

Q. Qu'est-ce que la masturbation ?

R. La masturbation consiste à frotter, frapper ou stimuler de toute autre façon ses propres organes sexuels pour avoir du plaisir ou exprimer des sensations sexuelles. Les hommes et les femmes peuvent soulager des sensations sexuelles et avoir un plaisir sexuel par le moyen de la masturbation. Certains s'opposent à la masturbation pour des raisons religieuses ou culturelles. Cependant, il n'y a aucune preuve scientifique que la masturbation affecte le corps ou l'esprit. La masturbation ne devient un problème médical que si elle empêche une personne de fonctionner normalement ou lorsqu'elle se fait en public.

Q. Est-ce que les émissions nocturnes ou les éjaculations peuvent faire qu'un garçon perde tout son sperme ?

R. Non. L'appareil génital de l'homme produit du sperme continuellement pendant toute la vie.

À l'attention du facilitateur :
Le message le plus important à transmettre aux élèves est que la masturbation est une pratique sexuelle sans danger qui ne transmet pas le VIH/SIDA.

3. Demander aux différents groupes de donner leurs réponses puis lire à haute voix l'explication fournie. Prendre soin d'éliminer tous les mythes et toutes les mauvaises informations que les garçons pourraient avoir et demander s'ils ont d'autres questions qu'ils aimeraient poser. Vous pourriez trouver que les garçons ont beaucoup de questions sur des sujets tels que la fertilité, la circoncision, les mythes locaux sur la sexualité qu'ils auraient pu entendre, etc.

À l'attention du facilitateur :
Selon les traditions locales et si vous connaissez les questions de santé dans la région, examiner la question de la circoncision des garçons ; les garçons pourraient aussi vous poser des questions. Expliquer alors que bien que les décisions concernant la circoncision soient souvent influencées par

la religion et/ou l'ethnicité, on s'y intéresse de plus en plus comme moyen de combattre le VIH/SIDA. En fait certaines études suggèrent que la circoncision des hommes offre des bénéfices liés avec la transmission sexuelle du VIH/SIDA des femmes aux hommes. Si les garçons posent ces questions, souligner que :

- **Etre circoncis ne garantit pas une protection contre le VIH/SIDA. Certains hommes pensent par erreur que c'est une sorte de « vaccin » contre le SIDA, mais des hommes circoncis peuvent être infectés.** Pour être réellement protégés, et pour protéger leurs partenaires, les hommes doivent utiliser des condoms (et pratiquer la fidélité et l'abstinence).
- La circoncision est dangereuse si elle est faite dans de mauvaises conditions sanitaires ou par des praticiens qui n'ont pas reçu de formation. La circoncision peut aussi transmettre le SIDA si plusieurs garçons sont circoncis en même temps avec le même instrument non stérilisé. Si la circoncision se fait dans ces conditions dans votre communauté, encourager les garçons à parler à un leader communautaire ou à un agent de santé sur les mesures à prendre pour réduire les risques pour les garçons.

Une bonne idée serait d'inviter un agent de santé pour parler de la circoncision dans la classe si c'est un problème dans votre communauté et/ou si les garçons veulent en apprendre plus.

4. Puis récapituler la discussion en posant les questions suivantes :
   - À qui les garçons de votre communauté peuvent-ils s'adresser pour poser des questions sur leur santé ou chercher des services pour résoudre leurs problèmes de santé ?
   - Que peuvent faire les garçons dans leur propre vie pour mieux prendre soin de leur santé ? Que pouvons-nous faire pour encourager d'autres garçons et jeunes hommes à mieux prendre soin de leur santé ?

Activité 5 : Questions et clôture

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux participants de résumer les points clés. Ajouter votre propre résumé en cas de besoin.
2. Remercier les participants pour leur participation.
3. Demander aux participants s'ils ont des questions qu'ils voudraient partager avec le reste du groupe. Après avoir répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et dire aux élèves d'écrire toute question qu'ils pourraient avoir, mais de ne pas écrire leur nom. Leur dire de placer leurs questions dans la boîte, le panier ou l'enveloppe en partant.



JULIA MILLER/WINROCK INTERNATIONAL

Ce boursier du nord du Malawi est l'un des meilleurs élèves de sa classe.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Organiser une visite à un établissement de santé local où les garçons peuvent parler avec des agents de santé ou inviter un agent de santé à parler avec le groupe.
- Encourager les garçons à préparer et à exécuter une enquête sur les attitudes envers la santé parmi les jeunes hommes de leur communauté.
- Les élèves peuvent en apprendre plus sur ces sujets en lisant ces sites Web : http://www.adosante.org/ ou http://www.jeunesensante.ca/acsa/
- Encourager les élèves à monter un sketch sur certaines questions importantes sur la santé et les comportements risqués des adolescents, les encourager à jouer le sketch devant d'autres élèves ou dans la communauté.

NOTES:

ANNEXES

ANNEXE

Documentation et citations I
Les « brise-glace » 2
Pratiquer les scénarios de mentoring 3
Planifier un événement et faciliter la discussion 4
Les scénarios « Demandez à Tantine Amina » 5
Taux de séroprévalence 6
Astuces pour organiser une journée « Emmenons nos filles au travail » 7
Ordinateurs et technologie d'Internet 8

ANNEXE I :

DOCUMENTATION ET CITATIONS

Documentation générale

- Trouver les statistiques du pays sur les questions telles que la santé, l'alphabétisation et les enfants sur les sites Internet suivants :
  - UNICEF: http://www.unicef.org/french/infobycountry/index.html
  - WHO: http://www.who.int/countries/fr/index.html
- UNICEF propose aussi des enregistrements audio et vidéo au sujet des les enfants sur : http://www.unicef.org/voy/french/
- Chercher la base de données en ligne de l'UNICEF pour les publications et les informations sur: http://www.unicef.org/french/media/index.html.
- Accéder aux leçons sur les aptitudes à la vie quotidienne de l'organisation américaine Le Corps de la paix. Ces leçons se trouvent dans un guide intitulé « Les pratiques d'une vie saine ». Ce document est disponible en français en ligne à : http://multimedia.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0066_lifeskillsfrench.pdf
- Accéder aux meilleures pratiques, à la recherche, aux outils de programme, et aux coordonnées des bureaux nationaux (en anglais) sur le site web du Forum for African Women Educationalists – FAWE (Forum des éducatrices africaines) : http://www.fawe.org/home/index.asp
- *Savoir pour Sauver* est une publication en français de l'UNICEF qui contient des informations de base sur une variété de sujets relatifs à la santé et l'hygiène. Il est disponible en ligne sur : http://www.unicef.org/french/publications/index_4387.html
- Trouver les recherches et les publications (une partie de celle-ci est disponible en français) liées aux femmes, à la fille et aux questions de genre à :
  - UNIFEM (Agence de l'ONU pour les femmes) : www.unifem.org/resources/
  - CEDPA (Centre pour le développement des activités de la population) : www.cedpa.org/section/publications
  - International Women's Health Coalition (La coalition internationale pour la santé des femmes) : http://francais.iwhc.org/bibliotheque/index.cfm

Module 1 : Devenir un bon mentor

- Le Partenariat national pour le mentoring (National Mentoring Partnership) est une organisation basée aux Etats-Unis et qui s'est donnée pour mission de soutenir les relations de mentoring entre les adultes et les jeunes (site en anglais) : www.mentoring.org
- Mentors Peer Resources offre des astuces et des liens. Vous pouvez également vous soumettre à un test pour mieux connaître vos aptitudes en (site en anglais) : www.peer.ca/mentor.html

- *Beyond the Classroom: Empowering Girls*, US Peace Corps, 2000. Ce manuel décrit des activités ludiques et didactiques pour filles que les enseignants et les communautés peuvent organiser. Ce document en anglais est disponible en ligne sur : http://www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/empoweringgirls.pdf

Module 2 : Genre et droits des filles

Citations

- Séance 1, Activité 1, « A qui est-ce, ce rôle? » a été adapté avec la permission du manuel « les pratiques d'une vie saine » du Corps de la paix, 2001.

Documentation supplémentaire

- La convention pour l'élimination de toutes les formes de discrimination contre les femmes est disponible en français à : http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/fconvention.htm
- Mieux vous renseigner sur la Convention sur les droits de l'enfant (en français) sur: http://www2.ohchr.org/french/law/crc.htm
- Vous pouvez trouver la Charte africaine des droits et du bien-être de l'enfant africain (en français) à : http://www.africa-union.org/root/au/Documents/Treaties/treaties_fr.htm
- Visiter le site web de l'UNICEF spécialement conçu pour les enseignants. Apprendre comment vous pouvez intégrer les droits des enfants et des filles dans votre projet de leçon ou prendre part à un forum de discussion sur d'autres sujets à : http://www.unicef.org/french/siteguide/resources.html
- Vous pouvez également visiter le bureau de l'UNICEF dans votre pays ou en ligne : http://www.unicef.org/french/

Module 3 : L'importance de l'éducation et de l'autonomisation des filles

Citations

- Séance 1, Activité 3, « Deux lettres, deux vies » est une adaptation faite à partir de *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Girls*, avec la permission du Centre pour le développement des activités de la population - CEDPA (The Centre for Development and Population Activities), 1996. www.cedpa.org
- Le cadre d'action de Dakar (DAKAR Framework for Action), texte adopté par le Forum mondial sur l'éducation à Dakar, Sénégal, du 26 au 28 avril, 2000. www.unesco.org/education/efa/ed_for_all/dakfram_eng.shtml
- Séance 2, Activités 2, « Treasure Yourself (Etre son propre meilleur ami) » et 3 « Les facteurs qui diminuent l'estime pour soi » ont été adaptées à partir de Tuko Pamoja: *Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum*, Programme sur les Techniques Appropriées en Matière de Santé - PATH (Program for Appropriate Technology in Health), Population Council, KARHP, 2006.
- Séance 2, Activité 4, « Se fixer des objectifs » a été adaptée à partir du *Life Skills* manual, 2001 du Corps de la paix.

Documentation supplémentaire

- *La situation des enfants dans le monde 2004 - filles, éducation et développement* de l'UNICEF, offre un bon aperçu général sur la situation de l'éducation des filles, ainsi que les statistiques propres à chaque pays (en français) : http://www.unicef.org/french/publications/index_18108.html
- *In the Classroom: Empowering Girls*, du Corps de la paix, 2001. Ce guide, destiné aux enseignants et tous ceux qui veulent promouvoir l'éducation des filles, décrit les activités que l'on peut mener dans la salle de classe et dans la communauté : www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0082_inclassempowergirls.pdf
- « Stratégies pour l'éducation des filles » une partie du rapport 2004 de l'UNICEF sur l'éducation des filles, donne des détails en français sur les stratégies à appliquer pour accroître la participation de la fille à l'école ainsi que de belles histoires de partout dans le monde : http://www.unicef.org/french/publications/index_21344.html
- Le site internet du Forum des éducatrices africaines - FAWE (The Forum for African Women Educationalists) fournit des programmes, des documents, et un plaidoyer pour accroître l'implication des filles à l'école sur : http://www.fawe.org/home/index.asp
- Mieux connaître les programmes du Rotary International, y compris les bourses pour étudiants en Afrique : http://www.rotary.org/fr/pages/ridefault.aspx
- L'Association pour le développement de l'éducation en Afrique - ADEA (The Association for the Development of Education in Africa) est un réseau de partenaires pour la promotion de l'éducation en Afrique : www.adeanet.org

Module 4 : Les leaders et le leadership

- « Temps nouveaux, attitudes nouvelles : Portraits alternatifs des hommes et des femmes » est un recueil radiophonique en anglais d'histoires d'Afrique édité par l'UNESCO. Ce sont de magnifiques histoires à lire à haute voix et en discuter avec les filles : unesdoc.unesco.org/images/0011/001197/119793eo.pdf
- En savoir plus sur les opportunités de leadership ouvertes aux filles dans l'univers YWCA. Pour savoir si YWCA est représenté dans votre pays, visiter : worldywca.info/index.php/ywca/world_ywca/national_ywcas
- Lire les histoires de femmes leaders de par le monde dans le guide du CEDPA « Profiles in Women's Leadership (Portraits dans le leadership féminin) ». Une fois sur la page, cliquer sur la version en français : www.cedpa.org/content/general/detail/729/

Module 5 : Faire face au stress

Citations

- Les informations relatives à la dépression proviennent de : www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm#ptdep3
- Les astuces pour aider les enfants à gérer le stress ont été adaptées à partir de « Stress : se prendre en main » Iowa State University, 1996. www.extension.iastate.edu/Publications/PM1660F.pdf

Documentation supplémentaire

- *L'Impact des conflits sur les femmes et les filles en Afrique de l'ouest et en Afrique centrale - L'action de l'UNICEF*, UNICEF, 2005. http://www.unicef.org/french/publications/index_25262.html
- *Helping Children Cope with the Stresses of War: A Manual for Parents and Teachers*, UNICEF 2000 (en anglais). www.unicef.org/publications/index_4398.html
- L'UNICEF offre des astuces en français pour aider les enfants dans les situations d'urgence et de désastre : http://www.unicef.org/french/ffl/13/4.htm

Module 6 : L'adolescence, la reproduction et les relations

Citations

- Séance 2, Activité 3, « Vrai ou Faux ? » a été adaptée à partir de *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Girls*, CEDPA, 1996. www.cedpa.org.

Manuels de formation

- « Notre droit d'être protégé de la violence », un manuel développé à base d'une étude du secrétaire-général de l'Organisation des nations-unies, fournit des idées pour des activités à mener avec les jeunes de 12–18 ans qui s'intéressent au problème de la violence contre les enfants et qui voudraient agir contre ce fléau : http://www.violencestudy.org/IMG/pdf/OurRiActivBroFr4.pdf
- « La santé de la reproduction des jeunes adultes » est un cours de formation en ligne de FHI destiné à ceux qui voudraient apprendre aux jeunes les connaissances en ce qui concerne la santé de la reproduction. Ce cours de 95 diapositives offre des informations et une auto-évaluation dont vous pouvez vous servir dans les discussions avec les jeunes : http://search.fhi.org/cgi-bin/MsmGo.exe?grab_id=90251075&extra_arg=mcat[3]=x&mcat[4]=x&mcat[1]=x&page_id=5516&host_id=1&query=manuel&hiword=MANUEL+MANUELS+MANUELLE+MANUELLEMENT+MANUELLES+
- « Mon corps qui change : Sensibiliser les jeunes aux questions liées à la fertilité » de FHI et l'Institut pour la santé de la reproduction de Georgetown University, 2003. Ce manuel de formation est conçu pour apprendre aux garçons et filles (âgés de 10 à 14 ans) des connaissances essentielles sur la puberté. Le manuel offre des plans détaillés pour réaliser des séances et des activités avec les jeunes. Descendre en bas de la page et cliquer sur le mot « French » en rouge : http://www.fhi.org/en/Youth/YouthNet/rhtrainmat/fertilawareyoungpeople.htm

Documentation supplémentaire

- Family Health International (FHI) dirige des projets à travers le monde qui sont destinés à éduquer les jeunes gens sur les questions de la santé de la reproduction. Pour en savoir plus sur leurs programmes, lire les publications en ligne, et connaître les vérités et les statistiques sur la santé des jeunes à l'échelle mondiale, cliquer sur : http://www.fhi.org/fr/index.htm et sur http://www.fhi.org/fr/Publications/index.htm Les informations relatives à des contraceptifs spécifiques se trouvent à : http://www.fhi.org/fr/RH/Training/trainmat/Modules/index.htm
- Vous pouvez également accéder au bulletin scientifique *Network* en français. Ce bulletin traite le sujet de la contraception et la santé génésique : http://www.fhi.org/fr/RH/Pubs/Network/index.htm

- L'Organisation mondiale de santé offre des informations en français sur la santé des adolescents à : http://www.who.int/topics/youth/fr/
- *L'Adolescence : Une période capitale*, UNICEF 2002. Ce livre (disponible en français) réunit des statistiques et des informations faciles à comprendre relatives aux jeunes de par le monde et aussi sur la santé, l'éducation et le VIH/SIDA. Le lire en ligne à : www.unicef.org/publications/index_4266.html

Module 7 : Le mariage et la famille

Documentation supplémentaire

- « Le Mariage d'enfants : Un risque pour les filles de 14 ans et moins » est un bref rapport publié par la Coalition internationale pour la santé des femmes : http://francais.iwhc.org/bibliotheque/mariagedenfants.cfm
- « Mariage précoce et adolescentes » est un rapport en français de Family Health International, novembre 2005 : http://www.fhi.org/NR/rdonlyres/eqn3mdx677puldooz4sq2nzlus2zllwwjqm5v2wat76ftfhdq7cwprtg6u2tdwsmiphuoyhynbodae/YL15f.pdf
- « Le mariage précoce », *Innocenti Digest*, nº 7, mars 2001. Un excellent rapport sur le sujet, publié par l'UNICEF : http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/digest7f.pdf

Module 8 : Le VIH/SIDA

Citations

- Séance 2, Activité 2, « La propagation d'une épidémie de VIH » était adaptée à partir du *Life Skills* manual, 2001 avec la permission du Corps de la paix.
- Séance 3, Activité 4, le jeu « Eléphants et lions » a été adapté à partir du Life Skills manual, 2001 avec la permission du Corps de la paix.
- Séance 5 Activités « Le Jeu des couleurs », « Jeu de rôle sur la stigmatisation et la discrimination » et « Les activités du ruban rouge » ont été utilisées avec la permission de Lauren Loveland. On peut trouver ces activités dans le *Guide pour enseignants de contact* du Ministère de l'Education des régions d'Ohangwena et Oshikoto, Namibie, 2005.
- Séance 7, Activité 3, « Un pont vers un avenir sans VIH » était adaptée à partir du *Life Skills* manual, 2001 du Corps de la paix.

Les organisations traitant des questions du VIH/SIDA

- L'UNAIDS est une branche des Nations-Unies qui se consacre uniquement à cette épidémie. Pour chercher leurs publications en français sur le site web, visiter : http://www.unaids.org/fr/default.asp
- UNICEF, la branche de l'ONU qui s'occupe spécialement des enfants, offre une véritable mine d'informations sur les jeunes, les filles et le VIH/SIDA : http://www.unicef.org/french

- UNESCO, la branche de l'ONU chargée de l'éducation et de la culture, offre du matériel didactique (presque totalement en anglais) sur le VIH/SIDA à : http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL_ID=35500&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Lire les articles les plus récents en français du Fonds des nations-unies pour la population à : http://www.unfpa.org/news/news.cfm?NewsType=2&Language=3
- Parcourir les documents en français de Population Council : http://www.popcouncil.org/francais/publications.html

Rapports généraux

- *Le point sur le SIDA 2007*, ONUSIDA, Genève, 2007. Une excellente source de statistiques récentes : http://www.unaids.org/fr/KnowledgeCentre/HIVData/EpiUpdate/EpiUpdArchive/2007/default.asp
- *Le SIDA en Afrique : Trois scénarios pour l'horizon 2025*, ONUSIDA 2005. Les scénarios sont artistiquement résumés sous forme de contes populaires qui peuvent être lus avec les jeunes gens : http://data.unaids.org/Publications/IRC-pub06/jc1068-scenarios-execsumm_fr.pdf

Les faits en bref

- Retrouver les définitions en français des mots liés au VIH/SIDA sur : http://www.jeminforme.be/sante/sida_glossaire.htm
- Obtenir des réponses rapides sur le VIH/SIDA sur le site de l'ONUSIDA, « Informations express sur le SIDA » : http://www.unaids.org/fr/KnowledgeCentre/Resources/FastFacts/default.asp
- Trouver les réponses aux questions les plus récurrentes et des outils didactiques en anglais sur le VIH/SIDA sur (dérouler jusqu'à « basic knowledge (connaissances de base) » vers le bas de la page) : http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL_ID=35500&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Trouver le taux de séroprévalence dans votre pays à : http://www.unaids.org/fr/CountryResponses/Countries/default.asp

Outils didactiques et activités

- Chercher les documents en français dans la base des données sur l'éducation préventive en matière de VIH/SIDA du Bureau régional de l'UNESCO pour l'éducation en Afrique à : http://databases.unesco.org/breda/bsida/
- Chercher les documents au Service d'échange d'informations : Impact du VIH/SIDA sur l'éducation de l'UNESCO. C'est une plateforme qui permet de partager l'information sur l'impact du VIH/SIDA sur l'éducation : http://hivaidsclearinghouse.unesco.org/ev_fr.php?ID=1_201&ID2=DO_ROOT
- L'UNICEF offre une excellente liste d'enseignements, de formations et de documentation relative au VIH/SIDA et aux aptitudes à la vie : http://www.unicef.org/french/lifeskills/index_documents.html

- UNESCO offre des activités éducatives pour les étudiants sur un autre site web appelé FRESH (Focusing Resources on Effective School Health) : http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL_ID=35500&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- US Peace Corps *Life Skills* manual, 2001. Ce document offre des activités détaillées et des sujets de discussion destinés aux jeunes, relatifs à la prise de décision, à la détermination des objectifs et à la prévention du VIH/SIDA (également disponible en français) : http://multimedia.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0066_lifeskillsfrench.pdf
- *Le VIH/SIDA et les droits de l'homme : Les jeunes se mobilisent.* UNESCO, ONUSIDA : http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001264/126403f.pdf
- *Activités d'apprentissage participatif du manuel de formation et de documentation référence de l'IE et de l'OMS sur l'éducation à la santé et la prévention du VIH/SIDA à l'école*. L'internationale de l'éducation, Organisation mondiale de la santé, Education Development Center, 2004. Offre des activités participatives pour adultes, adolescents, et préadolescents sur le SIDA en français : http://www.who.int/school_youth_health/resources/en/sch_document6-1_HIV_prevention_fr.pdf

Les filles et les femmes

- Lire le programme de la Coalition mondiale sur les femmes et le SIDA. *Tenir ses engagements : Un programme d'action sur les femmes et le SIDA*, la Coalition mondiale sur les femmes et le SIDA, 2006 : http://data.unaids.org/pub/Booklet/2006/20060530_FS_Keeping_Promise_fr.pdf
- *Education sur le VIH/SIDA : Perspective sexo-spécifique, « Informations essentielles »*, UNICEF, 2002 : http://www.unicef.org/french/lifeskills/files/UNICEF_GenderHIV_Fren.pdf
- *Le pouvoir au féminin : L'impact de l'éducation des filles sur le comportement sexuel et le VIH*, de James Hargreaves et Tania Boler, ActionAid International, 2006 : http://www.ovcsupport.net/graphics/OVC/documents/cp/0000853f00.pdf

La jeunesse et les orphelins

- Family Health International (FHI) offre une publication sur son site web intitulée « Conduite d'une analyse de situation participative sur les orphelins et enfants vulnérables affectes par le VIH/SIDA » : http://www.fhi.org/fr/RH/Pubs/Network/index.htm
- Le « Population Information Program, Center for Communication Programs » de John Hopkins University a établit un site internet en français dédié à la question des jeunes et le SIDA : http://www.infoforhealth.org/pr/prf/fl12edsum.shtml
- *Les Enfants : La face cachée du sida*, UNICEF, 2005. Un rapport sur les enfants affectés par le VIH/SIDA : http://www.unicef.org/french/publications/index_29157.html
- *Le VIH et les jeunes : Menaces sur la jeunesse d'aujourd'hui*, ONUSIDA, 2004 : http://www.unaids.org/bangkok2004/GAR2004_pdf_fr/Focus_youth_fr.pdf

Conseils sur le dépistage du VIH

- *VIH : Counseling et dépistage volontaire*, Optic' Jeune de Family Health International, nº 3, novembre 2002. Lire ce bref rapport en français sur la question des programmes du dépistage des jeunes : http://www.fhi.org/NR/rdonlyres/e5ojni6ojdyo6rgiarzk4xiq2ikg5hkbkpclpheawkcqnhqxdn2rqeja7sjzpqe2xyauoueqty7wdi/YL3f.pdf

Divers

- Se renseigner sur la transmission de la mère à l'enfant et sa prévention : http://www.unicef.org/french/aids/index_preventionyoung.html
- Lire le numéro spécial du journal de Family Health International (FHI), Network en français, sur la planification familiale et les IST : http://www.fhi.org/fr/RH/Pubs/Network/v20_4/index.htm
- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) tient des faits et a des publications sur les IST à l'échelle planétaire à : http://www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/fr/index.html
- S'enquérir des associations locales de personnes vivant avec le VIH/SIDA qui pourraient être disposées à parler à vos élèves (disponible en anglais, français et en portugais) : http://www.usaid.gov/our_work/global_health/aids/Publications/docs/hivaidsdirectory.pdf

Module 9 : Travail, professions et carrières

Citations

- Session 1, Activité 2, a été adaptée à partir et avec la permission de *Choose a Future ! Issues and Options for Adolescent Girls*, The Centre for Development and Population Activities (CEDPA), 1996: www.cedpa.org

Documentation supplémentaire

- Au site internet « Tout pour réussir » les jeunes peuvent se soumettre à un test pour les aider à s'orienter par rapport aux divers métiers : http://www.toutpourreussir.com/fr/qsj_intro.php
- Utiliser un moteur de recherche comme www.google.fr pour parcourir les sites offrant des informations sur la technique pour rédiger un bon CV.

Module supplémentaire (Annexe 8) : Les ordinateurs et la technologie d'Internet

Utiliser l'ordinateur

- Voulez-vous connaître la définition d'un mot particulier du vocabulaire informatique ? Visitez : http://www.lexique-informatique.com/

Encyclopédies et dictionnaires en ligne

- Voulez-vous savoir ce qu'un mot signifie en anglais, français, espagnol, portugais ou italien ? Visiter le traducteur en ligne de dictionary.com à : http://www.reverso.net/text_translation.asp?lang=FR
- D'autres sources d'informations en ligne :
  - http://www.lexilogos.com/encyclopedie.htm
  - http://www.lexilogos.com/francais_langue_dictionnaires.htm

Documentation supplémentaire

- Les enfants peuvent pratiquer l'orthographe et le vocabulaire en jouant des jeux à : http://www.takatrouver.net/
- Les actualités et les opinions sur l'Afrique :
  - http://fr.allafrica.com/
  - http://www.afriquenligne.fr/index.php
  - http://www.rfi.fr/actufr/listes/001/liste_mots_cles_213.asp
  - http://www.bbc.co.uk/french/

ANNEXE 2 :

LES « BRISE-GLACE »

En anglais un « brise-glace » est un petit jeu ou une brève activité d'éveil ou mise en train qui peut motiver les gens et les aider à se sentir à l'aise dans le cadre d'un groupe. Il est recommandé de procéder à un exercice de brise-glace au début de chaque séance. Vous trouverez ci-dessous des suggestions pour réaliser les activités de brise-glace, mais vous pouvez également créer des brise-glace à partir des jeux, des chants ou des activités courantes dans votre pays.

Jeux d'introduction

1. Disposer les participants en un cercle. Chaque participant devra dire son nom et un adjectif qui le/la décrit. L'adjectif doit commencer par la même lettre que son nom. Par exemple, la première personne pourra se présenter comme « Esther Energique! » ou « Fatima Fantastique ! » La personne suivante va d'abord répéter le nom et l'adjectif de la personne précédente et ajoutera son nom. Chaque participant répète le nom et l'adjectif de celui qui l'a précédé, puis ajoute son nom. (Pour qu'il y ait moins de pression sur la personne qui doit répéter les noms, faire en sorte que le groupe tout entier répète les noms ensemble.) Ce jeu aide les participants à se souvenir des noms et à mieux se connaître !

2. Cet exercice permet également aux participants de se connaître mieux. Tout d'abord, demander aux participants de former un cercle. Expliquer que suivant les cultures, les couleurs sont souvent associées à diverses qualités ou conditions. Dire aux participants que vous allez énoncer le nom et une signification de diverses couleurs, et vous allez demander à chaque personne de donner une réponse. Expliquer par exemple que la couleur orange est souvent considérée comme une couleur de motivation. Faire le tour du cercle et demander à chaque personne de dire rapidement ce qui le/la motive. Après que tous les participants auront répondu, leur dire que dans certaines cultures, le jaune est la couleur de l'inspiration ou de la créativité. En faisant à nouveau le tour du cercle, demander à chacun de dire quelle est la meilleure idée qu'il/elle ait jamais eue. Répéter cela avec les couleurs et concepts suivants :

   - Expliquer que le bleu, comme le ciel, est la couleur « sans limites », puis demander « De quoi rêvez-vous pour votre avenir ? »
   - Expliquer que le rose vif est une couleur rare dans la nature, puis demander « Quelle est la chose la plus osée que vous ayez jamais faite ? »
   - Expliquer que le violet est traditionnellement la couleur de la royauté, puis demander « Si vous étiez le maître de l'univers pour un seul jour, quelle est la première chose que vous feriez ? »

3. Disposer les participants en un cercle. Chaque participant devra dire son nom, et par la suite entreprendre une action ou exécuter un mouvement tel que tourner en rond, sauter, ou effectuer un pas de danse. Le groupe tout entier devra répéter son nom et le mouvement qu'il aura exécuté par la suite. La personne suivante ajoute son nom et une action. Par la suite, tout le groupe répète son nom et son action, suivis du nom et de l'action de la première personne.

Le jeu se poursuit autour du cercle jusqu'à ce que chacun ait donné son nom et exécuté son action. A force de répéter le nom de chacun et d'exécuter son action, on aura l'impression qu'ils sont en train de danser ! C'est un bon moyen de s'amuser et d'apprendre les noms. *(Note : Si vous êtes nombreux, vous pourrez vous arranger en sorte que le groupe ne répète que le nom le plus récent au lieu de répéter tous les noms.)*

S'aligner

Repartir les participants en groupes. Dire à chaque groupe de se mettre en ordre selon vos directives. Le premier groupe à se ranger selon vos instructions gagne. Vous pouvez leur dire de se mettre en ligne selon : l'âge ou la date d'anniversaire ; par taille (du plus petit au plus grand ou vice versa) ; par nombre de lettres dans le prénom, ou par ordre alphabétique suivant le nom de famille. Pour rendre le jeu plus intéressant, leur dire de ne pas se parler entre eux.

Deux vérités et un mensonge

Que chaque participant dise au groupe trois faits sur lui-même. Deux des choses doivent être vraies, et l'autre fausse. Les participants devront imaginer ce qui est faux. Faire le tour du cercle jusqu'à ce que chacun ait raconté ses « deux vérités et un mensonge ». Vous allez apprendre de nouvelles choses sur vos amis !

Partager la vision

Trouver un petit ballon ou un objet que l'on peut facilement lancer d'une personne à une autre. Choisir un sujet comme un objectif qu'on voudrait réaliser dans la vie, quelque chose qu'on aime faire, quelque chose qu'on n'aime pas, etc. La personne qui tient le ballon devrait donner sa réponse au groupe (c.-à-d. son objectif, la chose qu'elle aime, etc.) et puis jeter le ballon à quelqu'un d'autre, qui donnera sa réponse, et ainsi de suite. Par exemple, la personne pourrait dire qu'elle espère devenir médecin, tandis qu'une autre pourrait dire que son objectif est de voyager à l'étranger. Après que tous les participants auront raconté leurs objectifs, donner un autre sujet et continuer encore jusqu'à ce que tout le monde ait répondu.

Qu'avez-vous appris la dernière fois ?

Entamer la séance en demandant à chaque participant de dire quelque chose sur ce qu'il a appris lors de la séance précédente. Faire varier le jeu en demandant aux participants de dire ce qu'ils ont appris en dehors des discussions ou une chose drôle qu'ils ont faite la semaine dernière.

Jeu de mots

Demander aux participants de former un cercle. Inviter un participant à penser à un mot qu'il prononcera à l'endroit du groupe. Son voisin à droite devra immédiatement dire un mot qui est en rapport avec le premier. Faire le tour du cercle jusqu'à ce que chaque personne ait ajouté un nouveau mot. À la fin, comparer les mots qui ont été prononcés au début et à la fin du jeu. Pour que le jeu soit vivant, faire lancer un ballon d'une personne à une autre pour indiquer qui devra ajouter le prochain mot.

Créer une histoire

Disposer les participants en un cercle. Demander à un participant de commencer une histoire tel que « Il était une fois, il y a une personne qui…» La personne suivante devra continuer l'histoire et la laisser en suspens après quelques phrases. Le suivant devra continuer l'histoire. L'histoire originale que les participants auront créée fera certainement rire tout le monde !

Les choses que j'aime chez toi

C'est une activité à mener après que les participants se seront connus depuis un certain temps, et qu'un climat de respect et de confiance a été établi. Attacher une feuille de papier format A4 au dos de chaque participant avec une épingle ou un morceau de scotch. Expliquer que chacun a des qualités ou des choses qu'il fait bien. La connaissance de ces choses peut procurer à la personne l'estime pour elle-même et la confiance en soi. Demander aux participants de sortir un bic ou un crayon et d'écrire sur la feuille de chacun au moins une chose de positive ou une qualité qu'il aime chez la personne, ou une chose que cette personne fait bien. Insister sur le fait qu'on ne doit rien écrire de négatif. Faire la ronde aux participants jusqu'à ce que tout le monde ait écrit au moins une chose positive sur le dos des autres. Dire aux participants d'enlever le papier de leur dos et de lire les commentaires pour eux-mêmes. Demander si quelqu'un aimerait lire certains des compliments qu'on lui a adressés.

Sara Dit (Une variante de « Simon Says »)

Choisir une personne qui sera « Sara, » le leader de l'activité. (Vous pouvez choisir n'importe quel autre nom au choix.) Le reste du groupe devra s'aligner sur un coté de la salle ou en plein air. « Sara » instruira le groupe à entreprendre certaines actions telles que faire deux grands pas vers l'avant, reculer d'un pas, se tenir sur une seule jambe, tourner en rond, taper les mains, ainsi de suite. Avant de donner une instruction, elle devrait d'abord dire : « Sara dit…» Le groupe ne devrait obéir à l'instruction que si elle dit : « Sara dit…» Quand Sara se contentera de donner l'ordre sans dire « Sara dit » d'abord, le groupe ne devrait pas entreprendre l'action. Si une personne entreprend cette action, elle devra s'asseoir par terre. Sara va continuer de donner les instructions jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule personne. Déclarer cette personne vainqueur.

Le téléphone

Ce jeu fera rire les participants, en même temps qu'il leur permettra de comprendre l'importance d'une bonne communication de groupe. Demander aux participants de former un grand cercle. Demander à un volontaire de proposer un message qu'il aura à faire circuler au sein du groupe. Une fois que la personne se sera décidée sur un message (ni trop long, ni trop court), dire à la personne de souffler le message à l'oreille de son voisin à droite. Nul autre ne devrait entendre le message. Ce voisin de droite devrait transmettre le message à son voisin de droite. L'activité va se poursuivre jusqu'à ce que le message ait fait le tour de tout le cercle. (Personne n'a le droit de demander que le message lui soit répété.) Une fois que le message aura fait le tour du cercle, la dernière personne à recevoir le message devrait dire à haute voix le message qu'elle a entendu. L'auteur originel du message devrait dire au groupe quel est le message qu'il a transmis au début. Vous découvrirez que le message a beaucoup changé. (Le raisons possibles : les gens n'ont pas parlé clairement, ils n'ont pas été attentifs, etc.)

Changement de places

Donner un papier format A4 ou une feuille de calepin à chaque participant. Inviter les participants à former un cercle autour de vous. Dire à chaque participant de mettre sa feuille de papier au sol et de se tenir dessus. Vous, le facilitateur, allez énoncer une phrase qui indique les personnes qui devraient immédiatement changer de place dans le cercle, après avoir reçu l'ordre. Exemples : « Vous tous qui êtes en rouge—changez de place! » «Vous tous qui aimez la danse—changez de place! » « Vous tous qui aimez *(citez un mets populaire, ou un groupe de musique)*—changez de places ! » Après avoir énoncé la phrase, courez vers la place de quelqu'un dans le cercle, et occupez-la. Le participant qui restera sans papier sur lequel se tenir devrait aller au milieu, et donner un nouvel ordre de changer de place (et devrait courir pour occuper la place de quelqu'un d'autre après avoir donné l'ordre.) Etre créatif. Répéter jusqu'à ce que le groupe soit éveillé.

ANNEXE 3 :

PRATIQUER LES SCÉNARIOS DE MENTORING

Scénario 1 : L'octroi d'une bourse provoque la jalousie.

Naledi vient vous (son mentor) voir parce qu'elle a des problèmes avec ses amies. Naledi vous dit que ses amies sont jalouses d'elle parce qu'elle a reçu une bourse. Elles lui demandent de leur donner quelques unes des fournitures scolaires qu'elle a reçues, ou alors de leur donner une partie de son argent du déjeuner. Elles sont également jalouses du nouvel uniforme qu'elle a reçu grâce à la bourse. Naledi est triste parce que ses amies ont cessé de lui parler. Naledi sait que les gens de sa communauté partagent ce qu'ils ont avec les autres, mais sa famille est pauvre et elle a beaucoup travaillé pour avoir cette bourse. Naledi ne veut pas perdre ses amies à cause de la bourse.

Comment allez-vous l'aider à résoudre ce problème ?

Facteurs à considérer :

- Qu'arrivera-t-il si Naledi décide de donner certaines de ses fournitures scolaires ou de l'argent ? Les autres élèves se mettront-ils à lui demander d'autres choses ?
- Qu'arriverait-t-il si Naledi ne partage pas avec ses amies ? Comment Naledi pourrait-elle expliquer à ses amies pourquoi elle ne leur donne rien ?
- Les filles dont Naledi parle sont-elles de bonnes amies ? Quel conseil pourriez-vous lui donner sur l'amitié ?

Scénario 2 : La possibilité d'un mariage précoce menace d'enlever une fille de l'école.

- Vous avez entendu des rumeurs selon lesquelles une fille dont vous êtes le mentor doit se marier pendant les grandes vacances. La fille habite un village différent du vôtre. Dans votre communauté, d'habitude les filles qui se marient ne reviennent plus à l'école.

En tant que mentor de la fille, qu'allez vous faire ?

Facteurs à considérer :

- Que feriez-vous en premier lieu ? Est-ce que vous iriez au village de la fille ?
- Quelles seraient les conséquences si la fille se mariait ? Si elle ne se mariait pas ?
- Quel conseil pourriez-vous donner à la fille ou à sa famille ?
- Qui pourrait vous aider à résoudre ce problème ?

Scénario 3 : Faire le test de dépistage du VIH

Isabelle habite chez sa grand-mère avec trois de ses frères et sœurs. Le père d'Isabelle est mort il y a deux ans. Le mois dernier, sa mère est décédée aussi. On dit dans la ville qu'ils sont morts du SIDA. Isabelle a participé à un débat sur le VIH/SIDA à l'école et elle vous consulte, son mentor, sur la question de se faire dépister pour le VIH.

Quel conseil lui donneriez-vous ?

Facteurs à considérer :

- Est-ce une question que vous vous sentez capable d'aborder vous-même ? Sinon, auprès de qui pourriez-vous solliciter de l'aide ?
- A quelle distance se trouve le centre de test ? La fille sera-t-elle en mesure de s'y rendre seule ?
- Combien coûte le test du VIH ? Qui va payer ?
- Si la fille est séropositive, quels seront les effets sur son bien-être psychologique et physique ? Qui pourrait lui apporter du soutien ?
- De quelles autres ressources la communauté dispose-t-elle pour vous aider ainsi qu'Isabelle à faire face à cette situation ?

Scénario 4 : La famille d'une élève n'arrive plus à se nourrir et demande de l'argent au mentor.

Une fille dont vous êtes le mentor vous dit que sa famille ne peut plus se nourrir. La fille est une élève sérieuse et a toujours bien travaillé à l'école. Elle vous a demandé de l'argent pour acheter de quoi manger.

Que feriez-vous ?

Facteurs à considérer :

- Comment allez-vous vérifier les déclarations de la fille ? Allez-vous effectivement vérifier ce qu'elle dit ?
- Qu'arrivera-t-il à la fille si vous refusez ?
- Si vous décidez de donner un peu d'argent à la fille, que feriez-vous si elle vous en demande encore à l'avenir ?
- De quelles autres ressources la famille ou la communauté dispose-t-elle ? Qui pourrait aider à la résolution du problème de la fille ?

Scénario 5 : Un père a détourné la bourse de sa fille.

Si vous découvriez qu'une des élèves pour lesquelles vous servez de mentor, Kagiso, n'a pas acheté toutes ses fournitures scolaires, bien qu'elle ait reçu une bourse. Vous lui demandez pourquoi elle n'a pas acheté ces fournitures et elle vous dit que son père a pris de l'argent de sa bourse.

Que feriez-vous ?

Facteurs à considérer :

- Conseilleriez-vous à Kagiso de réclamer l'argent à son père ?
- Iriez-vous chez Kagiso pour parler à son père ? Demanderiez-vous à un enseignant d'aller rencontrer le père de Kagiso ? Y a-t-il quelqu'un d'autre que vous pourriez consulter pour ce problème ?
- Quelle différence y aurait-il à ce que le mentor soit un homme ou une femme ?
- Vous savez que la sœur de Kagiso a été très malade, et s'est rendue plusieurs fois au centre de santé local ces dernières semaines. Est-ce que ce cela pourrait influencer votre façon de vous attaquer à la situation ?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver à Kagiso si vous interveniez en sa faveur ? Qu'est-ce qui pourrait arriver si vous n'interveniez pas ?

Scénario 6 : Un enseignant met de la pression sur une élève pour avoir des relations sexuelles.

Luisa est collégienne dans une grande ville. Elle a des bonnes notes et est très appréciée par la plupart de ses camarades de classe. Grâce à ses bonnes notes, Luisa compte fréquenter un lycée technique l'an prochain.

Un jour, Luisa dit à son mentor, un enseignant de son école, qu'un autre enseignant la harcèle sexuellement. Luisa gagne un peu d'argent en lavant les habits de l'enseignant et en nettoyant sa maison. Elle se sert de cet argent pour soutenir sa famille, qui est très pauvre.

L'enseignant a fait savoir à Luisa que si elle n'avait pas de rapports sexuels avec lui, il la ferait échouer. Luisa a déjà repoussé ses avances à deux reprises, mais elle a peur que si elle le repousse encore, il va lui attribuer des mauvaises notes. Si elle a des mauvaises notes, elle ne sera pas admise au lycée technique qu'elle voudrait fréquenter après la remise des diplômes. Elle a également peur d'aller faire le ménage chez lui, mais en même temps elle ne veut pas perdre son emploi.

Si vous étiez à la place du mentor de Luisa, que feriez-vous ?

Facteurs à considérer :

- Demanderiez-vous à Luisa de vous donner le nom de cet enseignant ?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver si vous dénonciez cet incident à la délégation provinciale de l'éducation ?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver si vous ne dénonciez pas l'incident auprès de qui que ce soit ?
- Quel conseil pourriez-vous donner à Luisa ? (Par exemple, devrait-elle dire aux autorités scolaires ou refuser d'aller chez l'enseignant ?)
- Supposons que la situation soit différente. Vous apprenez que Luisa allait chez l'enseignant entretenir des rapports sexuels contre de l'argent. Que feriez-vous ?

Scénario 7 : Un mentor soupçonne qu'une élève entretient des rapports sexuels.

Marie, l'élève dont vous êtes mentor, parle de son copain depuis un certain temps. Elle dit l'aimer. Il lui offre des cadeaux tels que des habits et de l'argent pour s'acheter des fournitures scolaires. Vous pensez qu'il est possible qu'elle entretienne des rapports sexuels avec lui, et vous êtes inquiète quant aux conséquences.

Que feriez-vous ?

Facteurs à considérer :

- Votre opinion sur les rapports sexuels hors mariage influencerait-elle vos relations avec l'élève ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Qu'arriverait-il si vous ignoriez ce sujet ?
- Diriez-vous à quelqu'un, tel qu'un membre de la famille de Marie, que Marie entretient des rapports sexuels ? Pourquoi ou pourquoi pas ? (Rappelez-vous l'importance de la confidentialité entre le mentor et l'élève.)
- De quels sujets voudriez-vous parler avec Marie ?
- Auprès de quelles autres ressources pourriez-vous envoyer Marie ? (Par exemple, une clinique de santé, un autre mentor qui a déjà abordé ce sujet, etc.)

ANNEXE 4 :

PLANIFIER UN ÉVÉNEMENT ET FACILITER LA DISCUSSION

Organiser et animer une réunion ou un événement peut être quelque chose de difficile. Mais repartir le travail en plusieurs petites tâches rendra la préparation moins exigeante et plus facile.

Voici quelques astuces pour vous aider à préparer le prochain événement :

Avant l'événement : Préparer!

1. Informer les participants suffisamment à l'avance de l'heure de la réunion et le lieu.
2. Choisir un lieu et réserver une salle qui est accessible à tous et confortable.
3. Choisir un modérateur des débats (un autre mentor ou un personne-ressource au sein de la communauté).
4. Passer en revue et préparer d'avance les activités et les questions à débattre. Si nécessaire, les adapter afin qu'elles conviennent à l'âge du groupe et à ses besoins, etc.
5. Rassembler le matériel.
6. Disposer les chaises ou les tables. Si possible, disposer les chaises en cercle de sorte que les participants puissent se voir. Cette disposition renforce également la cohésion du groupe.
7. Servir un casse-croûte si possible.

La première réunion

1. À la première réunion avec les élèves, vous devriez commencer par vous présenter, et présenter l'objet des réunions de mentoring. Puis vous demanderez aux participants de se présenter eux-mêmes. Même si elles se connaissent déjà, les présentations vont servir à « briser la glace » ou à entamer la réunion. Il est bon de se livrer à un jeu de présentation. (Voir Annexe 2: Les « brise-glace ».)
2. Après les présentations, vous devriez expliquer l'objet de la réunion. Vous devriez insister sur le fait que les réunions sont organisées pour le bien des filles, et que vous voudriez savoir ce qu'elles aimeraient apprendre ou faire. Il pourrait s'avérer utile de demander aux filles ce qu'elles voudraient apprendre, et quels types d'activités elles aimeraient entreprendre.
3. Inviter les participants à fixer le règlement de la réunion du groupe. Demander aux filles de proposer des règlements et en discuter. Les écrire sur une feuille de papier, et que les filles signent leurs noms sous le règlement, et faites-le afficher dans la salle. Parmi les règles possibles, il pourrait y avoir :
   - Ecouter quand les gens parlent.
   - Respecter les avis des autres, même si vous n'êtes pas d'accord avec eux.
   - Ne pas répéter les informations confidentielles.
   - S'amuser !

Si quelqu'un ne respecte pas une règle, vous pourriez lui rappeler que c'est des règles sur lesquelles chacun s'est mis d'accord et qu'il faut qu'elles soient respectées.

Animer les débats du groupe

En tant que facilitateur, votre travail consiste à présenter un sujet et à mener un débat là-dessus. Vous passerez beaucoup plus de temps à poser des questions qu'à dialoguer sur le sujet du jour.

Voici quelques astuces :

1. Parler clairement à haute voix à l'endroit du groupe tout entier.
2. Présenter la nouvelle information, mais ne pas faire un cours. (Rappelez-vous que ces activités ne sont pas supposées être comme à l'école !)
3. Ne pas critiquer les filles parce qu'elles ont donné des réponses « incorrectes ». Leur faire plutôt remarquer que l'information n'est pas correcte, et donner la bonne information.
4. Faire attention au langage corporel, à l'attitude ou à l'humeur que vous adoptez auprès des filles.
5. Ne pas être condescendant ou hautain envers les filles.
6. Encourager la participation générale. Si vous avez des participants qui ont tendance à ne pas laisser la parole aux autres, faire des efforts pour donner la parole à ceux qui sont timides. Si nécessaire, rappeler au groupe que l'avis de chacun compte, et que tout le monde doit avoir l'opportunité de parler. Si un participant est trop timide au point où il lui manque la voix pour faire entendre ses opinions, commencer par lui poser des questions « faciles » pour le faire sortir de sa timidité.
7. Ne pas laisser la discussion s'égarer trop loin du sujet donné, mais être flexible si vous vous apercevez que les filles sont intéressées ou indifférentes à un sujet particulier.
8. Résumer l'information ou les avis pour vous assurer que tout le monde est « sur la même longueur d'onde ».
9. Permettre les différends, mais insister sur l'importance de respecter les points de vue des autres.
10. Profiter de l'occasion pour mieux connaître les objectifs, rêves, attitudes et besoins des filles. Mieux vous les connaîtrez, plus vous serez en mesure de rendre les débats pertinents par rapport à leurs vies.

Certain des sujets figurant dans ce guide pourraient être gênants pour certaines personnes. Votre rôle de facilitateur et de mentor consiste à expliquer aux filles que l'information est importante pour leur santé et leur bien-être, aussi bien pour aujourd'hui que pour l'avenir. Leur dire que personne ne devrait se moquer de l'avis des autres, et leur rappeler que les informations personnelles dont vous discuterez ne devraient en aucun cas être divulguées (mais que les filles peuvent parler des informations pratiques et conseils de santé avec leurs amies, par exemple). Songer à adapter les débats et les activités selon l'âge, le niveau d'instruction et les intérêts des filles.

ANNEXE 5 :

LES SCÉNARIOS « DEMANDEZ À TANTINE AMINA »

Couper les scénarios ci-dessous en bandes individuelles de papier avec une question chacune et distribuer durant l'activité « Demandez à Tantine Amina ». Rappel : Cette activité est destinée aux filles de 13 ans et plus.

1. Un garçon que je connais m'a demandée d'avoir des rapports sexuels avec lui. Il est très gentil et m'achète tout ce dont j'ai besoin comme les nouveaux habits et les cahiers. Que devrais-je faire ?

---

2. Mon copain et moi, nous nous connaissons depuis un an déjà. Je crois que j'ai envie d'avoir des relations sexuelles avec lui, mais je ne suis pas sûre. S'il te plaît, donne-moi quelques conseils !

---

3. Mes parents m'ont dit de ne pas avoir des rapports sexuels avant le mariage, mais j'en ai envie. Je connais les risques et j'ai acheté un préservatif. Que penses-tu que je devrais faire ?

---

4. Mon copain me dit tout le temps qu'il m'aime. Je crois que cela veut dire qu'il veut avoir des rapports sexuels avec moi. Je l'aime aussi. Aide-moi, Tantine Amina! Je ne sais pas quoi faire !

---

5. J'ai dit à ma meilleure amie que je n'ai pas envie d'avoir des rapports sexuels avec mon copain. Elle me taquine en disant que « Tout le monde le fait. Ce n'est pas grave. » Je ne veux pas qu'elle me prenne pour une gamine, mais je ne veux pas la perdre comme amie. Que penses-tu que je devrais faire ?

---

6. Une nuit, mon copain a commencé à m'embrasser et a tenté de m'enlever les habits. Maintenant j'ai peur de me retrouver seule avec lui, et si je lui dis que je ne veux plus le voir, je sais qu'il dira à tout le monde à l'école que je suis quelqu'un de mauvais. S'il te plaît, dis-moi ce que je devrais faire.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ANNEXE 6 :

TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (ONUSIDA) – AFRIQUE SUB-SAHARIENNE CHEZ LES ADULTES (ÂGÉS DE 15 À 49 ANS)*

PAYS	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE SUR ÉCHANTILLON STRATIFIÉ REPRÉSENTATIF (ANNÉE)	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (%) 2001 (ENREGISTRÉ EN 2002)	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (%) 2003 (ENREGISTRÉ EN 2004)	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (%) 2005 (ENREGISTRÉ EN 2006)
Bénin	1,2 (2006)	3,6	1,9	1,8
Botswana	25,2 (2004)	38,8	38,0	24,1
Burkina Faso	1,8 (2003)	6,5	4,2	2,0
Burundi	3,6 (2002)	8,3	6,0	3,3
Cameroun	5,5 (2004)	11,8	7,0	5,4
République Centrafricaine	6,2 (2006)	12,9	13,5	10,7
Tchad	3,3 (2005)	3,6	4,8	3,5
Côte d'Ivoire	4,7 (2005)	9,7	7,0	7,1
Guinée Equatoriale	3,2 (2004)	3,4	N/A	3,2
Ethiopie	1,4 (2005)	6,4	4,4	(0,9 – 3,5)
Ghana	2,2 (2003)	3,0	3,1	2,3
Guinée	1,5 (2005)	N/A	2,8	1,5
Kenya	6,7 (2003)	15,0	6,7	6,1
Lesotho	23,5 (2004)	31,0	29,3	23,2

PAYS	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE SUR ÉCHANTILLON STRATIFIÉ REPRÉSENTATIF (ANNÉE)	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (%) 2001 (ENREGISTRÉ EN 2002)	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (%) 2003 (ENREGISTRÉ EN 2004)	TAUX DE SÉROPRÉVALENCE (%) 2005 (ENREGISTRÉ EN 2006)
Malawi	11,8 (2004)	15,0	14,2	14,1
Mali	1,3 (2006) 1,7 (2001)*	1,7	1,9	1,7
Niger	0,7 (2006) 0,9 (2002)	N/A	1,2	1,1
Rwanda	3,0 (2005)	8,9	5,1	3,1
Sénégal	0,7 (2005)	0,5	0,8	0,9
Sierra Leone	1,5 (2005)	7,0	N/A	1,6
Afrique du Sud	16,2 (2005) 15,6 (2002)	20,1	20,9	18,8
Swaziland	25,9 (2006 – 7)	33,4	38,8	33,4
Ouganda	7,1 (2004 – 5)	5,0	4,1	6,7
République Unie de Tanzanie	7,0 (2004)	7,8	9,0	6,5
Zambie	15,6 (2001 – 2)	21,5	16,5	17,0
Zimbabwe	18,1 (2005 – 6)	33,7	24,6	20,1

Source: UNAIDS 2007 AIDS Epidemic Update
** En termes médicaux, la prévalence est le pourcentage d'une population affectée par une maladie particulière à un moment donné.*

ANNEXE 7 :

ASTUCES POUR ORGANISER UNE JOURNÉE « EMMENONS NOS FILLES AU TRAVAIL »

1. Demander aux filles de réfléchir sur une carrière ou un métier sur lequel elles aimeraient avoir plus d'information.
2. Leur demander si elles connaissent un parent, un proche, un adulte responsable ou un mentor qui exerce ce métier, et qui pourrait accepter qu'elles lui rendent visite à son lieu de service ou qu'il/elle vienne en parler aux filles.
3. Si une fille ne connaît personne qui travaille dans la filière de son choix, contacter une organisation ou une société crédible et demander si la fille peut passer la journée avec quelqu'un qui exerce le métier, pour en savoir plus sur un travail particulier.
4. Demander aux filles d'effectuer leurs visites par groupes de deux ou trois pour plus de sécurité.
5. Choisir une date pour les visites.
6. Si une fille connaît quelqu'un avec qui elle va passer la journée, lui demander de contacter directement l'intéressé pour lui expliquer le but de l'activité, et lui demander s'il serait disponible pour y contribuer. Vous contacterez également la personne pour lui expliquer que vous êtes le mentor de la fille et que vous organisez ladite activité.
7. Si une fille ne connaît personne avec qui passer la journée, l'aider à trouver la personne appropriée à visiter. Rencontrer la personne au préalable pour lui expliquer le but de l'activité.
8. Inviter tous les futurs hôtes (ceux qui recevront les filles à leurs lieux de travail) à une réunion pour s'assurer qu'ils comprennent que l'objectif de l'activité consiste à présenter les différentes carrières aux filles. (Si une réunion n'est pas pratique, vous pourriez aller les voir individuellement.) Dire aux hôtes que les filles veulent s'informer sur le métier, la formation et les aptitudes nécessaires à l'exercice du métier, et pourquoi ils ont choisi leurs métiers. Expliquer que les filles aimeraient avoir une expérience pratique, mais que cela ne signifie pas pour autant qu'elles seront leurs assistantes pour la journée.
9. Contacter les parents des filles pour obtenir leur permission. Si les filles seront absentes des cours, avertir leurs enseignants. Vous pourriez demander aux enseignants si les filles peuvent peut-être faire un exposé sur ce qu'elles auront appris au profit de leurs camarades de classe.
10. Avant que les filles ne visitent leurs hôtes à leurs lieux de service, demander aux filles d'écrire une liste de questions pour lesquelles elles voudraient avoir des réponses. Leur dire de réfléchir sur ce qu'elles aimeraient connaître sur le métier de la personne, par exemple : Quelles sont vos responsabilités ? Que faites-vous au cours d'une journée normale ? Qu'est-ce que vous aimez le plus sur votre métier ? Quelle formation est nécessaire pour ce poste ?

ANNEXE 8 :

ORDINATEURS ET TECHNOLOGIE D'INTERNET

Séance 1 : Connâitre les ordinateurs 2
Séance 2 : L'Internet et l'e-mail 7

Aujourd'hui, on retrouve les ordinateurs dans les salles de classe, les bureaux et dans les cybercafés. Ils peuvent nous aider à apprendre, à rendre notre travail plus facile, nous livrer les informations les plus utiles et les plus intéressantes de par le monde – si nous savons comment nous en servir. Il est important que les jeunes gens apprennent à se servir des ordinateurs parce que beaucoup d'organisations et entreprises s'en servent au quotidien pour rédiger des rapports, gérer le budget, mener des recherches et correspondre avec des partenaires. Les élèves qui ont des connaissances en informatique auront toujours un avantage sur le marché de l'emploi. Ces séances sont destinées à présenter les ordinateurs et l'Internet aux filles et aussi les aguicher à cette importante technologie de l'information qui se trouve « aux bouts de leurs doigts ».

À l'attention du facilitateur :

Ces séances ne sont pas destinées à servir de cours d'informatique. Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour mener une discussion à propos des ordinateurs, demandez à quelqu'un d'autre de vous aider avec ce module, tel que quelqu'un qui travaille dans un cybercafé ou qui enseigne l'informatique. Si possible, mener les séances dans une salle équipée d'ordinateurs ou dans un cybercafé afin que les filles puissent avoir une expérience pratique. Si vous désirez mener des séances plus approfondies sur l'utilisation de certains logiciels, demandez si un cybercafé ou centre informatique pourrait vous prêter sa salle pour quelques heures afin que les filles puissent utiliser les ordinateurs.



Rappel : Apprendre l'informatique peut être une expérience amusante, mais aussi parfois stressante. Il faut beaucoup de patience pour enseigner les enfants – et souvent les adultes – à utiliser un ordinateur. Essayer de donner des explications les plus simples que possible et répéter les instructions s'il le faut. Consacrer une grande partie du temps aux exercices pratiques. Eviter d'enseigner trop d'activités en une seule séance. Vous découvrirez à la fin que les jeunes sont très réceptifs quand il s'agit d'ordinateurs.

SÉANCE 1 :
CONNAÎTRE LES ORDINATEURS

Durée : 1h 30 minutes

Objectifs

- Comprendre les avantages d'apprendre l'informatique
- Connaître les composantes de base d'un ordinateur
- Se familiariser avec le traitement de texte

Mots Clés

- **Barre d'outils :** Une barre qui traverse l'écran de l'ordinateur de gauche à droite, indiquant les différents outils (fonctions). L'utilisateur peut cliquer sur les icônes et/ou les mots répertoriés sur la barre d'outils pour exécuter diverses fonctions telles que l'ouverture, le formatage et la sauvegarde d'un document.
- **Bureau :** Disposition des icônes et des programmes sur un écran d'ordinateur
- **CD-ROM :** Un instrument qui sert à stocker les informations à usage informatique
- **Clavier :** La partie de l'ordinateur qui permet à l'utilisateur de saisir les informations
- **Curseur :** Élément graphique indiquant où se dérouleront les prochaines actions de l'utilisateur
- **Disque :** Instrument de forme carrée qui sert à stocker les données d'un ordinateur
- **Disque dur :** Le « cerveau » de l'ordinateur (de forme rectangulaire) qui stocke les informations
- **Icône :** Symbole graphique affiché à l'écran et représentant l'exécution d'une tâche particulière dans un logiciel. L'icône peut aussi représenter un fichier ou un document dans les interfaces graphiques.
- **Logiciels :** Programmes spécifiques installés dans un ordinateur et qui servent à accomplir des tâches bien définies, telles que le traitement de texte
- **Matériel informatique :** Toutes les parties physiques d'un ordinateur, à savoir l'écran, le disque dur, etc.
- **Moniteur :** L'écran qui affiche les informations contenues dans le disque dur de l'ordinateur
- **Ordinateur :** Appareil constitué d'un disque dur, d'un clavier et d'un moniteur; il sert à accomplir des tâches telles que le traitement de texte et la résolution des problèmes mathématiques
- **Souris :** Un petit instrument qu'on tient dans la main et qui sert à naviguer dans les programmes d'un ordinateur et à passer des commandes. Elle est d'habitude petite et de forme ovale, et elle peut être reliée au disque dur par une corde.

Matériel Recommandé

- Un ordinateur et un écran (environ un ordinateur pour 2–3 participants)
- Tableau et craie ou papier pour écrire et épingler au mur
- Papier calepin pour participants
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Contacter quelqu'un pour mener ou vous assister à mener la discussion.
2. Réserver un ordinateur ou des ordinateurs.
3. Rassembler le matériel.
4. Préparer une fiche d'information pour les filles comprenant les mots de vocabulaire liés à l'informatique ainsi que les instructions successives en vue de la réalisation des tâches apprises au cours de la séance, telles que mettre l'ordinateur en marche, créer un nouveau document, sauvegarder un document et éteindre l'ordinateur. (Vous pouvez ajouter plus d'éléments en fonction du contenu de vos séances d'informatique.) Ceci les aidera à être plus attentives et pourra leur être utile quand elles se serviront d'un ordinateur plus tard.
5. Passer en revue les activités et les questions à discuter.
6. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
7. Prévoir des morceaux de papier pour des questions. (Voir l'activité finale de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 15 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir Annexe 2 pour les idées.)

2. Lire à haute voix les questions écrites par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont des questions supplémentaires à poser et donner les réponses appropriées.

3. Avant d'entamer la séance, demander aux filles si elles ont déjà vu ou utilisé un ordinateur. Pourquoi elles s'intéressent aux ordinateurs ? Demander aux filles si elles peuvent dire pourquoi il est important de savoir comment se servir d'un ordinateur.

4. Expliquer aux participants qu'aujourd'hui les jeunes ont besoin d'acquérir des connaissances en informatique qui les aideront dans leurs futurs métiers. Beaucoup de jeunes utilisent également les ordinateurs à l'école et pour s'amuser. La séance qui suit est destinée à donner aux filles l'opportunité de mieux connaître les ordinateurs et de savoir comment s'en servir.

Activité 1 : Qu'est-ce qu'un ordinateur et qu'est-ce qu'il fait ?

Durée : 20 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Si certaines filles ont déjà eu à utiliser un ordinateur, les inviter à partager leurs connaissances avec le reste du groupe. Demander aux autres filles de dire comment elles pourraient utiliser les ordinateurs, soit à l'école ou soit au travail. Entre autres raisons, on pourrait citer :

   - Élaborer un budget (en utilisant un programme courant appelé Microsoft Excel®)
   - Rédiger un mémoire ou un rapport
   - Rédiger une lettre ou une demande
   - Dessiner un diagramme, un tableau ou un graphique
   - Dessiner une image ou un graphique
   - Rédiger un programme pour un évènement

2. Demander aux filles si elles peuvent citer les principales parties d'un ordinateur. S'en référer aux « Mots Clés » ci-dessus pour les définitions. Expliquer qu'un ordinateur est composé de quatre parties principales ou unités. L'unité centrale, appelée disque dur, traite et stocke les informations. Le clavier et la souris permettent à l'utilisateur d'introduire les données. Le moniteur ou l'écran permet à l'utilisateur de lire les informations.

Activité 2 : S'entraîner sur l'ordinateur

Durée : 60 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Pour connaître l'ordinateur, le meilleur moyen consiste à s'en servir. Si vous avez pu réserver plusieurs ordinateurs, répartir les filles par groupes de deux ou de trois. Leur rappeler quelques règles de base quant à l'utilisation des ordinateurs :

   - Ne pas manger, ni boire pendant qu'on utilise l'ordinateur.
   - Suivre les consignes de l'instructeur.
   - Poser des questions !
   - Ne pas allumer ni éteindre l'ordinateur sans respecter la procédure normale.
   - Toujours couvrir l'appareil d'une housse pour éviter que la poussière ou l'humidité ne l'endommage.
   - S'amuser !

2. Inviter les filles à allumer le disque dur de l'ordinateur en respectant la procédure. Une fois que l'écran est allumé, leur expliquer que ceci s'appelle le « bureau ». Instruire les filles à tenir la souris à tour de rôle et à manipuler le curseur. Expliquer comment « cliquer ». « double-cliquer », « cliquer à droite » et « cliquer à gauche » avec la souris pour passer des commandes à l'ordinateur.

3. Une fois que les filles auront utilisé la souris, demander à une fille dans chaque groupe de cliquer sur « démarrer » à l'extrémité inférieure gauche de l'écran. Expliquer qu'un « menu » devrait apparaître chaque fois qu'elles cliqueront sur « démarrer ». Dans ce menu, elles verront une liste de programmes et de fonctions de l'ordinateur.

4. Pour cette première séance, se focaliser sur l'utilisation de Microsoft Word® (MS-Word). Donner à chaque fille le temps de cliquer sur « démarrer » pour ouvrir MS-Word. Expliquer la disposition de base d'un document MS-Word. Leur faire explorer la barre de menu (Fichier, Edition, Affichage, Insertion, Format, Outil, Tableau, Fenêtre, Aide) et la barre d'outils, qui est la liste des raccourcis vers diverses commandes et fonctions.

5. Faire en sorte que les filles ouvrent un nouveau document MS-Word en cliquant sur « Fichier » en pointant le curseur sur « Nouveau » et en relâchant la souris. Leur faire également ouvrir un document en cliquant sur l'icône « Nouveau Document Vierge » sur la barre d'outils (la première icône à gauche).

6. Inviter les filles à saisir à tour de rôle leurs noms ou une phrase complète. Leur expliquer comment utiliser la barre d'espacement et la touche retour et comment elles peuvent formater un mot en utilisant les fonctions gras, italiques, souligner, et couleur, tant dans la barre d'outils que dans le menu en dessous de « Format/Police ».

7. A la fin de la première séance, inviter les filles à sauvegarder leur document. Les instruire de déplacer le curseur vers « Fichier » et sélectionner « Enregistrer sous ». Les amener à sauvegarder le document dans le dossier approprié. Expliquer comment nommer un document.

8. Une fois que les documents des filles auront été sauvegardés, expliquer la procédure à suivre pour « éteindre » l'ordinateur. Rappeler aux filles d'attendre jusqu'à ce que l'ordinateur soit complètement éteint avant d'arrêter le moniteur. Veiller à ce que les filles couvrent les ordinateurs avant de partir.

Activité 3 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clés. Apporter un résumé supplémentaire, si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.

SÉANCE 2 :
L'INTERNET ET L'E-MAIL

Durée : 3 heures

Objectifs

- Se familiariser avec la navigation sur Internet
- Connaître les outils Internet
- Visiter les sites Internet

Mots Clés

- **E-mail :** Un message qui peut être envoyé d'un ordinateur à un autre à travers l'Internet. Se dit aussi « mail », « mél », « courrier électronique », ou « courriel »
- **Internet :** Un réseau mondial d'ordinateurs qui permet à des millions de personnes d'accéder à la même information
- **Modem :** Un dispositif électronique qui transmet des informations à travers les lignes téléphoniques. Les modems permettent de communiquer à travers l'Internet, l'e-mail et par fax.
- **Moteur de recherche :** Un outil de recherche d'information sur l'Internet. L'un des moteurs de recherche le plus courant est le site web Google (www.google.com).
- **Serveur :** Un ordinateur qui traite les requêtes venant d'un autre ordinateur. Un serveur peut être utilisé sur Internet pour envoyer les pages web vers un autre ordinateur.
- **Site web :** Une gamme spécifique d'informations accessibles à travers l'Internet. Un site web est traditionnellement composé d'une « page » principale ou « page d'accueil » et de plusieurs autres pages d'information.
- **World Wide Web (www) :** Le service d'échange d'informations Internet le plus couramment utilisé

Matériel Recommandé

- Ordinateurs et moniteurs (un ordinateur pour environ deux ou trois participants, si possible)
- Tableau, craie, ou papier pour écrire et épingler sur le mur
- Papier calepin pour participants
- Bics ou crayons pour la prise de notes
- Bouts de papier pour les questions des filles
- Récipient (boîte, panier, enveloppe, etc.) pour la collecte des questions en fin de séance

Préparation

1. Trouver un endroit où les filles pourront utiliser des ordinateurs pour accéder à l'Internet.
2. Contacter quelqu'un pour mener ou vous assister à mener une séance sur l'Internet.
3. Vous familiariser avec divers moteurs de recherche Internet et aux sites web qui conviennent aux filles.

4. Préparer l'Activité 4. Voir **Annexe 1** et les « activités supplémentaires » à la fin de ce module pour les sites web et des idées.
5. Rassembler le matériel.
6. Lire toutes les étapes des activités et les questions à discuter.
7. Préparer les réponses aux questions posées par les filles lors de la séance précédente.
8. Préparer les morceaux de papier pour des questions. (Voir l'activité finale de séance.)

INTRODUCTION

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Commencer la séance avec une activité de mise en train ou « brise-glace ». (Voir Annexe 2 pour idées.)
2. Lire à haute voix les questions écrites par les filles à la fin de la séance précédente et donner des réponses. Demander si elles ont d'autres questions à poser et donner les réponses appropriées.
3. Expliquer aux filles que la séance introduira l'Internet pour celles qui ne le connaissent pas encore.

Activité 1 : Qu'est-ce que l'Internet?

Durée : 15 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander s'il y a des filles qui ont déjà eu à utiliser l'Internet. Si oui, leur demander :
   - Quelles informations peut-on trouver sur l'Internet ?
   - Qu'est-ce que c'est et comment ça marche ?
2. **Historique :** Expliquer que l'Internet c'est le réseau mondial des ordinateurs. L'Internet a été créé en 1969 par le Département américain de la défense pour relier les ordinateurs de diverses universités. Le réseau devait fournir des moyens d'informations sécurisés pendant une guerre. A mesure que le réseau s'agrandissait, de plus en plus de gens commençaient à utiliser le réseau pour faire des recherches. En 1982, le terme **Internet** a été utilisé la première fois pour décrire un système d'ordinateurs interconnectés.

   À mesure que le système s'étendait, des opérateurs privés se mettaient à créer leurs réseaux informatiques, dont le premier était connu sous le nom de « toile mondiale » ou « World Wide Web » (www). A présent, le mot web est un terme générique qui est utilisé pour désigner l'Internet. L'Internet doit son assimilation à ce terme, en raison du fait qu'il est structuré comme une toile d'araignée : un ordinateur placé au milieu peut se connecter à des centaines de milliers d'autres ordinateurs !

À présent, des millions de personnes dans le monde se servent de l'Internet pour mener des recherches, jouer des jeux, communiquer avec leurs familles et collègues, et acheter des produits. L'Internet est aujourd'hui considéré comme une des inventions les plus significatives dans le monde.

Les ordinateurs reliés par l'Internet communiquent entre eux à travers les lignes téléphoniques, les signaux radio, les câbles et les réseaux numériques, bien que la plupart des communications se fassent par téléphone. Un modem joue le rôle de téléphone pour votre ordinateur. Le modem cherche un « serveur » qui reçoit les appels venant de l'extérieur à partir de plusieurs ordinateurs. Le serveur transmet les informations d'ordinateur à ordinateur.

Les informations qui apparaissent sur l'écran de l'ordinateur constituent ce qu'on appelle une page web. Un individu ou une organisation crée une page web pour communiquer aux gens sur son travail, ses services, ou sur ses produits. Chaque site web a son adresse qui commence généralement par « www ».

Activité 2 : Comment utiliser l'e-mail ?

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles : « Qu'est-ce qu'un e-mail ? » Expliquer que le mot est un type de courrier qui peut être envoyé d'un ordinateur à un autre à travers l'Internet. Ensuite leur demander :

   - Combien d'entre vous ont déjà utilisé l'e-mail ?
   - Comment et pourquoi les gens communiquent-ils par e-mail ?

   Historique : L'e-mail était utilisé pour la première fois en 1971, en tant que partie du réseau universitaire de l'époque. L'e-mail est un moyen grâce auquel quelqu'un peut envoyer et recevoir instantanément des messages. Les messages sont transmis à travers l'Internet. Maintenant les gens peuvent se « parler » à travers le « chat » ou messagerie instantanée qui est plus rapide que l'e-mail.

2. Mener ensuite les activités suivantes :

   - Aider les filles à ouvrir un compte e-mail gratuit à travers un fournisseur tel que Yahoo!
   - Expliquer comment envoyer et lire les messages d'e-mail.
   - Expliquer comment envoyer un document en pièce-jointe par e-mail.

Activité 3 : Découvrir l'Internet

Durée : 30 minutes

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Poser les questions suivantes :

   - Comment une personne commence-t-elle à utiliser l'Internet ? Demander aux élèves de citer tous les sites web qu'ils ont déjà visités.
   - Comment ont-ils trouvé ces sites ? Est-ce que c'était intéressant ? Est-ce que cela a été facile de trouver les informations sur ce site ?

2. L'Internet est comme une géante base de données d'informations écrites, de photographies, d'images et d'autres formes de texte. Un site web contient toujours des liens vers un autre site web, et c'est pour cela que l'Internet est appelé une toile d'informations. « Surfer sur la toile » ou « surfer sur le 'Net » sont des expressions utilisées pour dire se déplacer d'un site aux sites suivants. « Naviguer sur le web » est une autre expression utilisée parce qu'à l'instar d'un capitaine de bateau ou d'un pilote d'avion, celui qui utilise l'Internet a besoin de prendre des décisions sur la voie à suivre.

   - Inviter les filles à visiter certains des sites Internet énumérés à la fin du module pour s'exercer à la navigation sur le 'Net. Après qu'elles auront fini, leur demander :
   - Quels sont les sites que vous aimez le plus ? Pourquoi ?
   - Est-il plus facile de naviguer sur certains sites que sur d'autres ? Pourquoi ?
   - A-t-il été difficile de naviguer sur certains sites ? Si oui, quel était le problème à votre avis?
   - Quels sites devriez-vous éviter ? (Réponses possibles : certains « chat rooms » – c'est-à-dire des conversations en ligne où les gens sont souvent à la recherche des relations sexuelles, surtout avec des mineurs – ou des sites pornographiques)

Activité 4 : La chasse aux trésors

Durée : 1 heure

Âge recommandé : 10 ans et plus

Étapes de Facilitation :

1. Expliquer qu'il y a tellement d'information sur l'Internet, qu'il est difficile de savoir par où commencer !

   Les moteurs de recherche vous aident à trouver des informations bien précises. Sur un site web moteur de recherche, vous pouvez saisir des Mots Clés qui indiqueront au moteur de recherche ce que vous voulez trouver. Par exemple, si vous cherchez des informations sur les femmes architectes, vous devrez saisir « femmes architectes ». Le moteur de recherches va par la suite

fouiller à travers la base de données géante de sites web, et en quelques secondes, vous aurez la liste des sites qui contiennent les informations recherchées. Des fois le moteur de recherche vous envoie à des sites web qui n'ont pas l'information que vous recherchez. Néanmoins le moteur de rechercher est un moyen très efficace pour commencer à chercher les informations. Les deux moteurs de recherche les plus courants aujourd'hui sont **Google** et **Yahoo!** Vous pouvez également rechercher divers sujets dans plusieurs dictionnaires et des encyclopédies « en ligne » (sur l'Internet). (Voir Annexe 1 : Documentation et citations, module supplémentaire pour plus d'informations.)

2. **La chasse aux trésors** peut vous aider à vous exercer à l'utilisation des moteurs de recherches et à la navigation sur le 'Net. Dans une chasse aux trésors, les gens rivalisent avec les autres pour trouver un certain nombre de choses ou d'informations. On peut également jouer à ce jeu sur l'Internet.

   Expliquer que chaque fille recevra une liste de questions. Elles devront se servir des moteurs de recherches pour trouver les réponses aux questions sur l'Internet. La première personne ou le premier groupe à trouver les réponses aux questions gagne !

À l'attention du facilitateur :
Les questions de chasse aux trésors devraient être assez difficiles, de sorte que les filles ne puissent pas trouver les réponses sans avoir mené des recherches sur l'Internet, mais en même temps pas si difficiles qu'elles ne pourront pas les trouver dans le temps donné. Veiller à repérer les réponses vous-même.

Parmi les questions, nous pourrions avoir :

- Quel est le plus grand bâtiment du monde ? Quelles sont ses dimensions ?
- Qui était la première femme à se rendre dans l'espace ?
- Quel est le taux de prévalence du VIH dans votre pays ?
- Qui est le secrétaire-général de l'Organisation des nations-unies ?
- Quelle est la circonférence de la terre ?

Activité 5 : Questions et conclusion

Durée : 5 minutes

Étapes de Facilitation :

1. Demander aux filles de résumer les points clé. Apporter un résumé supplémentaire, si nécessaire.
2. Remercier les participants pour leur collaboration active.
3. Demander aux filles si elles ont des questions qu'elles aimeraient partager avec le reste du groupe. Une fois que vous aurez répondu à ces questions, distribuer des bouts de papier, et demander aux filles d'écrire toute question qu'elles aimeraient poser. Elles ne devraient pas écrire leurs noms sur les papiers. Faire en sorte que les filles déposent leurs questions dans une boîte, un panier, ou une enveloppe avant de partir.
4. Fixer la date et l'heure de la rencontre suivante si les rencontres doivent continuer.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES :

- Faire entendre votre voix ! Retrouver le forum de discussion en ligne sponsorisé par l'UNICEF appelé « Voices of Youth ». Faire connaître vos avis, et connaître les vies d'autres jeunes gens : http://www.unicef.org/voy/french/
- Visiter YouthNet, une source d'information en ligne sur la santé pour les jeunes à travers le monde, sponsorisée par Family Health International : http://www.fhi.org/fr/Youth/YouthNet/index.htm
- Lire des articles, écouter la musique, et regarder des vidéos sur les pages musiques de Radio France Internationale : http://www.rfimusique.com/musiquefr/statiques/accueil.asp
- S'instruire sur la santé des adolescents, tester vos connaissances, jouer des jeux, et poser des questions sur le site Jeunes en santé : http://www.jeunesensante.ca/acsa/
- Créer de l'art en ligne sur le site web Kaleidoscope : www.permadi.com/java/spaint/spaint.html
- Trouver un correspondant scolaire francophone dans un autre pays dans le forum de momes.net : http://forum.momes.net/ecoleeducation/correspondants-scolaires/liste_sujet-1.htm
- Chercher des mots en anglais/français et faire des jeux de mots : http://www.tv5.org/TV5Site/lf/langue_francaise.php
- Chercher des cartes, des drapeaux et des informations sur d'autres pays à travers le monde : http://www.atlasgeo.net/
- Regarder une vidéo en direct des pingouins, des requins et d'autres animaux marins : www.mbayaq.org
- Connaître davantage les animaux et envoyer à vos amis de belles cartes électroniques avec des animaux : www.sandiegozoo.com

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENTS

DOCUMENT

L'accord de mentoring 1
Directives de mentoring 2
Conventions internationales des droits 3
Deux lettres, deux vies 4
Fiche des objectifs 5
L'histoire d'Aminata 6
Astuces pour gérer le stress 7
L'appareil reproducteur de la femme (interne) 8
L'appareil reproducteur de l'homme (interne) 9
Anatomie externe des appareils reproducteurs 10
Se soigner pendant les règles 11
Prévention de la grossesse – vrai ou faux 12
Données sur les contraceptifs courants 13
Mythes et réalités de la contraception 14
Mythes et réalités du VIH/SIDA 15
Infections sexuellement transmissibles – signes et symptômes 16

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENT 1 :

L'ACCORD DE MENTORING

Nous, _____ (NOM DE L'ÉLÈVE) et _____ (NOM DU MENTOR), avons volontairement décidé d'établir une relation de mentoring. Nous sommes d'accord sur les directives suivantes qui nous aideront à faire de cette relation une expérience enrichissante pour nous deux.

1. Durée de la relation de mentoring

La relation de mentoring durera _____ (UN SEMESTRE, 6 MOIS, UN AN, ETC.).

2. Activités de mentoring

(Exemples : visites à domicile, mentoring individuel, mentoring en groupe, répétition, rencontres avec les enseignants et/ou les parents, etc. Préciser autant que possible les activités que vous envisagez de faire.)

Nous sommes d'accord que la relation de mentoring comportera les activités suivantes :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3. Fréquence des rencontres

Nous nous rencontrerons au moins _____ (NOMBRE DE FOIS) chaque _____ (SEMAINE, MOIS, SEMESTRE, ETC.).

Ces rencontres auront lieu à _____ (MAISON, ÉCOLE, ETC.).

4. Coordonnées

Les rencontres de mentoring seront une priorité pour nous deux. Si l'un de nous ne peut pas venir à une rencontre, il ou elle avertira l'autre personne _____ (PÉRIODE DE TEMPS) et la rencontre sera reprogrammée.

Coordonnées du mentor :

_____

Coordonnées de l'élève :

_____

5. Responsabilités du mentor

Les mentors sont les modèles à imiter. Ils peuvent aussi servir de lien entre une fille, l'administration de l'école, les parents et les autres. Dans certains cas, un mentor peut rencontrer les enseignants ou les parents de l'élève pour surveiller ses progrès scolaires et son bien-être. Le mentor peut également organiser des événements et autres activités. Nous sommes d'accord que le rôle du mentor dans notre relation de mentoring est de :

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

(Le cas échéant) Le mentor doit rendre compte à _____ concernant
NOM DE L'ORGANISATION

les progrès et/ou les activités de l'élève tous les _____.
FRÉQUENCE

Le rapport se fera sous la forme suivante : _____ .

6. Responsabilités de l'élève

Les élèves s'engagent dans une relation de mentoring à apprendre, recevoir des directives et évoluer. Les élèves jouent un rôle important pour assurer le succès de la relation de mentoring en exprimant les attentes qu'elles ont et en participant aux activités de mentoring. Nous sommes d'accord que les responsabilités de l'élève dans notre relation sont :

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

7. Rupture de l'accord

Si l'élève ou le mentor ne respecte pas une partie de cet accord de mentoring, ils travailleront ensemble pour décider si la relation de mentoring peut être réajustée ou s'ils doivent la rompre. Si l'élève et le mentor ne peuvent pas s'entendre sur la manière de résoudre un problème, une autre personne peut être contactée pour aider à trouver une solution. Le partenariat de mentoring sera dissolu si le mentor ou l'élève pense que les deux parties ne peuvent plus travailler ensemble.

En signant ce document, nous donnons notre accord pour les termes ci-dessus en ce qui concerne de notre relation de mentoring.

_____ _____
SIGNATURE DU MENTOR SIGNATURE DE L'ÉLÈVE

_____ _____
DATE DATE

_____ _____
SIGNATURE DU PARENT OU TUTEUR SIGNATURE DE L'ORGANISATION

_____ _____
DATE DATE

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENT 2 :

DIRECTIVES DE MENTORING

1. Travailler avec l'élève pour définir des buts communs pour votre relation de mentoring.

2. Fixer des heures de rencontre régulières. Un contact fréquent avec l'élève lui permettra de savoir que vous êtes là pour la soutenir.

3. Montrer de l'intérêt pour l'élève. Poser des questions sur sa famille, ses matières préférées, et ses rêves pour l'avenir. Sans vous mêler de la vie privée de la fille ou poser des questions sur des informations confidentielles, vous pourriez peut-être chercher à avoir plus d'informations sur l'élève en parlant à ses enseignants ou ses connaissances.

4. Partager vos expériences avec la fille si cela semble approprié. De cette manière, la fille en saura aussi sur vous. Vos expériences peuvent l'inspirer et elle sentira qu'elle « n'est pas seule ».

5. Respecter la relation. Être à l'heure aux rendez-vous, préparer le matériel nécessaire et honorer l'accord élève/mentor. Ne pas utiliser votre position comme mentor pour forcer une fille à faire une chose qu'elle ne veut pas faire.

6. Être un auditeur attentif. Laisser la fille parler plus que vous. Manifester de l'empathie pour la fille et essayer de vous mettre « à sa place » pour mieux comprendre sa situation.

7. Garder la confiance et être honnête. Si l'élève ne vous fait pas confiance, la relation sera sévèrement compromise. Ne pas faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir.

8. Aider l'élève dans la recherche des solutions à ses problèmes. Ne pas offrir une solution immédiate, même si vous pensez que c'est la meilleure. Poser des questions qui l'aideront à parvenir à une solution saine et positive. Il est important que vous sachiez que la solution de la fille pourrait ne pas être la même que la votre.

9. Ne pas juger ou critiquer l'élève. L'aider l'élève à évaluer une situation et prendre des décisions elle-même.

10. Etre un modèle positif. Vos actions parlent parfois plus fort que vos paroles.

11. Responsabiliser l'élève dans la prise de bonnes décisions. Une élève tirera la leçon en prenant une décision d'elle-même, même si c'est une mauvaise décision. L'élève devrait se frayer son propre chemin dans la vie, mais vous pouvez l'aider à se diriger dans la bonne direction.

12. Essayer de déterminer la façon dont l'élève pense et apprend. Par exemple, certaines élèves auront besoin de parler de leurs problèmes, alors que d'autres voudront vous écouter davantage. Aider l'élève à évaluer ses propres forces et ses faiblesses.

13. Garder la confidentialité. Ne pas raconter des informations sur l'élève à qui que ce soit, à moins que la santé ou le bien-être de l'élève ne soit en danger.

14. Demander des conseils aux autres. Si vous ne savez pas comment aborder un problème particulier avec une fille, consulter un autre mentor, un agent de santé ou un autre responsable dans la communauté. Consulter l'organisation qui organise le programme de mentoring. Si vous avez besoin de plus d'informations, contacter les organisations locales ou faites des recherches sur l'Internet.

15. Être patient ! Travailler avec de jeunes personnes n'est pas toujours facile et parfois cela nécessite beaucoup de temps. Cependant, vous serez surpris du grand bénéfice que vous en tirerez.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENT 3 :

CONVENTIONS INTERNATIONALES DES DROITS

Convention sur l'élimination de toutes formes de discrimination contre les femmes (Résumé des extraits)[1]

Article 3 garantit aux femmes les mêmes droits humains et les libertés fondamentales que les hommes.

Article 6 promet de prendre toutes les mesures appropriées, y compris la législation, de supprimer toute forme de trafic de femmes et l'exploitation de la prostitution des femmes.

Article 7 garantit aux femmes le droit de vote dans toutes les élections et d'être éligibles pour l'administration et de servir dans le gouvernement.

Article 10 garantit l'égalité totale des femmes dans l'éducation, y compris : oeuvrer pour réduire le nombre de filles qui abandonnent école ; une opportunité égale à participer aux sports ; et avoir accès aux informations sur la santé et le planning familial.

Article 11 assure l'égalité des femmes dans l'emploi y compris : salaire égal et congés de maternité payés ; garantit que les femmes ne seront pas punies ou licenciées du travail, conséquence d'une grossesse ou de leur statut marital.

Article 12 promet l'égalité dans les soins médicaux afin d'assurer, sur une base d'égalité entre l'homme et la femme, un accès aux services de santé y compris ceux qui sont relatifs au planning familial.

Article 16 garantit aux hommes et aux femmes : le même droit de choisir librement un époux et d'entrer dans un mariage uniquement avec leur consentement libre et entier ; les mêmes droits et responsabilités en tant que parents, indépendamment de leur statut marital ; les mêmes droits de décider librement et en toute responsabilité du nombre et de l'espacement de leurs enfants et d'avoir accès aux informations, à l'éducation et aux moyens qui leur permettent d'exercer ces droits ; les mêmes droits de propriété pour les époux. Enfin, cet article interdit les fiançailles ou mariage des enfants.

Convention sur les droits de l'enfant (version accessible aux enfants, extraits)[2]

Article 1 Toute personne ayant moins de 18 ans, a tous les droits qui se trouvent dans cette convention.

Article 2 La convention s'applique à toute personne quelles que soient sa race, sa religion, ses capacités, ce qu'elle pense ou dit, ou son statut familial.

1. http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm
2. http://www.unicef.org/magic/media/documents/what_rights_flyer_english.pdf

Article 6 Tous les enfants ont le droit à la vie. Les gouvernements doivent faire en sorte que les enfants survivent et se développent de façon saine.

Article 12 Les enfants ont le droit de donner leur opinion lorsque les adultes prennent des décisions qui les concernent, et leurs avis doivent être pris en compte.

Article 19 Les gouvernements devraient garantir que les enfants sont bien encadrés et devraient les protéger contre la violence, les abus et la négligence de leurs parents ou de toute autre personne qui s'occupe d'eux.

Article 23 Les enfants ayant un handicap quelconque devraient avoir des soins et un support spéciaux afin qu'ils puissent mener une vie pleine et indépendante.

Article 24 Les enfants ont le droit d'avoir accès à des soins de santé de bonne qualité, à l'eau potable, à une nourriture fortifiante et à un environnement propre afin qu'ils puissent rester en santé. Les pays riches devraient aider les pays pauvres pour ce faire.

Article 28 Les enfants ont le droit de recevoir une éducation. La discipline pratiquée dans les écoles doit respecter la dignité humaine des enfants. L'école primaire doit être gratuite. Les pays riches devraient aider les pays pauvres pour ce faire.

Article 31 Tous les enfants ont le droit de se distraire, de jouer et de participer à une gamme variée d'activités.

Article 32 Le gouvernement doit protéger les enfants des travaux dangereux ou des travaux qui peuvent nuire à leur santé ou entraver leur éducation.

Article 34 Le gouvernement doit protéger les enfants contre les abus sexuels.

Article 35 Le gouvernement doit garantir que les enfants ne sont pas enlevés ou vendus.

Article 38 Les gouvernements ne doivent pas permettre aux enfants de moins de 15 ans de s'engager dans l'armée. Les enfants qui se trouvent dans une zone de guerre doivent bénéficier d'une protection spéciale.

Charte africaine sur les droits et le bien-être de l'enfant

La charte africaine sur les droits et le bien-être de l'enfant reconnaît la plupart des droits accordés par la Convention sur les droits de l'enfant. Elle protège aussi en particulier l'enfant contre les pratiques culturelles et sociales qui peuvent mettre en danger la santé ou la vie de l'enfant et les coutumes et faits qui entrainent une discrimination sur la base du sexe ou d'un autre statut. (Comme le mariage de l'enfant et les fiançailles des filles et des garçons avant l'age de 18 ans).

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENT 4 :

DEUX LETTRES, DEUX VIES[1]

Lettre 1 :

Chère Mariama,

Reçois mes salutations! J'espère que tu vas bien. Je m'excuse de ne t'avoir pas écrit pendant si longtemps, mais j'ai été très occupée à faire des choses ici. Je te présente mes excuses tout d'abord pour ma mauvaise écriture et ma grammaire approximative. Cela fait si longtemps que je n'ai pas eu le temps d'écrire.

Comment va ta famille? Comment va ton mari? Je me rappelle que lorsque nous étions encore à l'école ensemble, il essayait toujours d'attirer ton attention pendant les matchs de football !

Je ne sais pas exactement où vit mon mari en ce moment. Il a quitté la maison depuis deux mois et je n'ai pas eu de ses nouvelles depuis lors. Mais j'ai appris qu'il cherche à épouser une deuxième femme, maintenant que j'ai eu mon quatrième bébé. Ma plus jeune fille, qui a déjà un an, a eu la diarrhée pendant les trois derniers mois et je ne sais plus quoi faire. Puisque mon mari n'a pas envoyé de l'argent, je ne peux pas l'emmener au centre de santé. J'ai essayé de trouver du travail dans une ville voisine, mais comme je n'ai jamais obtenu mon diplôme comme toi, personne ne veut m'embaucher. De toute façon, je ne sais pas comment je pourrais avoir le temps d'aller travailler hors de la maison. Ma fille aînée qui a 10 ans va à l'école, mai si j'ai un autre bébé, elle va devoir rester à la maison pour m'aider à m'occuper des plus jeunes.

J'espère que ton nouveau boulot va bien. J'espère recevoir une lettre de toi bientôt.

Je t'embrasse,

Haby

Lettre 2 :

Chère Haby,

Reçois mes salutations! J'ai été si contente de recevoir ta lettre, bien que j'aie été fort triste d'apprendre que ton mari a quitté la maison et que tu t'occupes des enfants toute seule. Puisqu'il était plus âgé que nous, je n'ai jamais eu l'occasion de le connaître, mais je suis sûre qu'il te contactera bientôt.

Mon mari se porte bien. Il gère déjà son propre cybercafé et encadre des joueurs de football dans ses moments libres ! Notre fils aîné a maintenant 6 ans. Il a déjà commencé à jouer au football avec son père ! Il a commencé l'école cette année et il s'y sent à l'aise.

Ma fille Binta a maintenant trois ans. Elle a eu des problèmes avec des infections des yeux, mais heureusement que les médecins ont pu y remédier. Maintenant elle voit très bien et elle court autour de la maison en essayant d'attraper son frère ! Binta passe la plupart de la journée avec notre voisine

1. Adapté à partir d'une activité en ***Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Girls***, The Centre for Development and Population Activities (CEDPA), Washington, DC, 1996.

qui a accepté de la garder. En échange de son aide, mon mari lui permet d'utiliser l'Internet chaque semaine. Je surveille aussi ses enfants pendant les week-ends, quand je ne travaille pas. Je travaille déjà presque à plein temps comme assistant-comptable pour la société d'électricité. Je pense que les cours de mathématiques valaient le coup !

Un voisin a dit qu'il devait voyager à notre village la semaine prochaine, je vais donc envoyer de l'argent avec lui pour que tu puisses emmener ton bébé au centre de santé.

Tu me manques, et j'espère que tu pourras me rendre visite bientôt!

Je t'embrasse,

Mariama

Questions de discussion

- Quel genre de relation existe-t-il entre Mariama et Haby ?
- Comment se sont-elles connues ?
- Où vivent-elles maintenant ?
- Quelles différences y a-t-il entre la vie de Haby et celle de Mariama ? Y a-t-il des similarités ? Décrivez la situation familiale de chaque femme.
- Comment décrirez-vous le ton de chaque lettre ? Expliquez votre réponse.
- Comment l'éducation a-t-elle joué un rôle dans la vie de Mariama ? Dans la vie de Haby ? Dans la vie de leurs maris et de leurs enfants ?
- Les situations de ces femmes sont-elles courantes dans votre communauté ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quels sont les avantages ou inconvénients de la vie de Mariama ? Et de la vie de Haby ?
- Si vous étiez Haby ou Mariama, comment vous sentirez-vous ?
- Y a t-il des conseils que vous pourriez donner soit à Mariama soit à Haby ?

DOCUMENT 5 :

FICHE DES OBJECTIFS

OBJECTIF À COURT TERME	**OBJECTIF À LONG TERME**
Avantages si je réalise mon objectif	Avantages si je réalise mon objectif
Qu'est-ce qui peut être un obstacle sur mon chemin ?	Qu'est-ce qui peut être un obstacle sur mon chemin ?
Que dois-je apprendre ou faire ?	Que dois-je apprendre ou faire ?
Qui m'encouragera ?	Qui m'encouragera ?
Plan d'action : les étapes	Plan d'action : les étapes
Date de réalisation	Date de réalisation

DOCUMENT 6 :

L'HISTOIRE D'AMINATA

Un jour Aminata s'est étonnée de toutes les ordures qu'elle voyait autour de son établissement scolaire. Elle se rendait compte que ces ordures provenaient des élèves et des enseignants qui se débarrassaient de ce qu'ils ne voulaient plus en jetant tout par-dessus le mur de l'école. Comme résultat, des papiers, des sacs en plastique et autres objets s'envolaient autour de l'école, dans les champs et vers les maisons environnantes. Entourée de toutes ces ordures, l'école n'était pas belle à voir.

Dans son cours d'hygiène, Aminata avait appris que les ordures polluent l'environnement et ne sont pas bonnes pour les animaux. Elle avait aussi appris que quand les enfants jouent sur les tas d'ordures, ils attrapent des bactéries qui les rendent malades. Et les objets en verre ou en métal peuvent les blesser. Aminata a aussi entendu parler des gens qui se plaignent qu'ils doivent enlever les ordures de leurs champs. Pour toutes ces raisons, elle a décidé que quelqu'un devrait essayer de régler ce problème.

Aminata a dit à certains de ses amis qu'elle pense qu'ils devraient arrêter de jeter les ordures par-dessus le mur. Quelques-uns riaient et lui ont dit que tout le monde dans la ville jette ses ordures dehors. Ce n'est pas grave, ont-ils dit. D'autres amis d'Aminata étaient d'avis que ce qu'ils faisaient était mauvais pour l'environnement et rendaient leur école laide, mais qu'ils ne savaient pas où ils pouvaient jeter leurs ordures.

Aminata a décidé de parler du problème d'ordures avec l'instituteur qui donnaient des leçons d'hygiène. L'enseignant était d'accord que les ordures de l'école étaient devenues un gros problème. Il emmena Aminata parler au directeur de l'école, qui demanda à Aminata de prendre la parole à la réunion de l'association des parents d'élèves le lendemain.

À la réunion, Aminata a expliqué les effets néfastes de la pollution sur les animaux, les enfants et l'environnement. Certains parents lui ont dit que les ordures avaient toujours été là et qu'ils ne pensaient pas que ce soit la responsabilité de l'association des parents d'élèves. Aminata a expliqué que les ordures ont un effet néfaste sur tout le monde dans la communauté, y compris les animaux et les plantes. Enfin, les parents se sont mis d'accord pour utiliser les fonds de l'association de l'école pour acheter des bacs à ordures pour l'école afin que les gens puissent jeter leurs ordures dans un seul endroit et les brûler régulièrement.

Au cours de la semaine suivante, Aminata et ses amis sont allés dans toutes les classes pour expliquer les effets néfastes des ordures et dire aux élèves de commencer à les jeter dans les bacs à ordures. En arrivant à l'école un mois plus tard, Aminata ne pouvait pas en croire ses yeux : il n'y avait pas d'ordures qui s'envolaient dans l'air.

Questions de discussion :

- Quel problème Aminata a-t-elle identifié dans sa communauté ?
- Comment Aminata a-t-elle décidé de résoudre ce problème ? A-t-elle résolu ce problème toute seule ou a-t-elle reçu de l'aide?
- Quelles ressources de la communauté a-t-elle utilisées ?
- A-t-elle rencontré des obstacles en essayant de résoudre le problème d'ordures ? Si oui, qu'est-ce qu'Aminata a fait pour surmonter ces obstacles ?
- Quelles caractéristiques de leadership Aminata a-t-elle affichées ? Comment décrirez-vous son style de leadership ?
- Avez-vous déjà joué le rôle de leader et aidé à résoudre un problème ou organiser quelque chose dans votre communauté ? Si oui, qu'avez-vous fait ? Quelles difficultés avez-vous rencontrées ? Comment vous les avez-vous les résolues ?

DOCUMENT 7 :

ASTUCES POUR GÉRER LE STRESS

Préparez votre corps pour affronter le stress

On sait qu'on ne peut pas éviter le stress totalement, donc on devrait nous préparer au stress physiquement. Voici ce qu'il **faut** faire et ce qu'il ne **faut pas** faire :

Il FAUT bien dormir—au moins 8 heures par nuit (y compris avant les examens).

Il FAUT manger une nourriture fortifiante.

Il FAUT faire de l'exercice physique—un sport, de la marche, etc.

Il FAUT essayer de respirer lentement et profondément pendant 10 minutes ; tendez vos muscles et ensuite relâchez-les, en commençant par votre tête et votre cou, descendant jusqu'à vos orteils. Restez assis calmement, les yeux fermés et faites tourner votre tête/cou lentement—d'abord vers la droite, ensuite vers la gauche, ensuite en formant un cercle.

Il FAUT prendre le temps de se détendre ; prenez des pauses pendant l'étude ou le travail.

Il ne FAUT PAS manger trop de bonbons ou autres aliments sans valeur nutritive ou boire des boissons sucrées.

Il ne FAUT PAS boire trop de café, de thé ou autres boissons qui contiennent de la caféine.

Il ne FAUT PAS rester éveillé toute la nuit à étudier pour les examens.

Il ne FAUT PAS fumer, boire de l'alcool ou utiliser des drogues illégales.

Il ne FAUT PAS faire des choses qui vous mettent en danger physiquement, comme marcher seul dans des lieux dangereux.

Il ne FAUT PAS passer du temps avec des gens qui font de la pression sur toi pour prendre des mauvaises décisions ou participer à des activités dangereuses.

Préparez votre esprit pour faire face au stress

Voici des actions que les filles peuvent faire pour essayer de renforcer leurs « muscles mentaux » contre le stress.

Il FAUT développer des amitiés et des relations positives.

Il FAUT fixer des buts réalistes pour vous-mêmes.

Il FAUT s'attendre à des difficultés—la frustration, l'échec, la déception, le malheur et la douleur.

Il FAUT apprendre à prévoir des situations difficiles. Regardez le bon côté des situations.

Il FAUT réfléchir aux images positives. Asseyez-vous calmement, les yeux fermés et pensez à un lieu que vous aimez (une plage, une prairie, la maison de votre grand-mère). Laissez s'en aller les sentiments stressants et laissez la paix de ces lieux remplir vos pensées.

Il FAUT penser à ce que vous et vos amis ferez quand vous aurez traversé une situation stressante telle qu'une maladie.

Il FAUT rire et chanter. Prenez le temps pour vous amuser.

Il FAUT chercher du soutien et la compréhension des personnes en qui vous avez confiance, comme votre famille, vos amis, vos mentors, vos aînés, vos enseignants et vos responsables spirituels.

Il ne FAUT PAS vous retirer, ni cesser de parler de vos sentiments.

Il ne FAUT PAS commencer à avoir des comportements négatifs comme devenir désordonné à l'école ou manquer de respect envers les autres.

Il ne FAUT PAS nier ou ignorer le stress et ses effets sur vous.

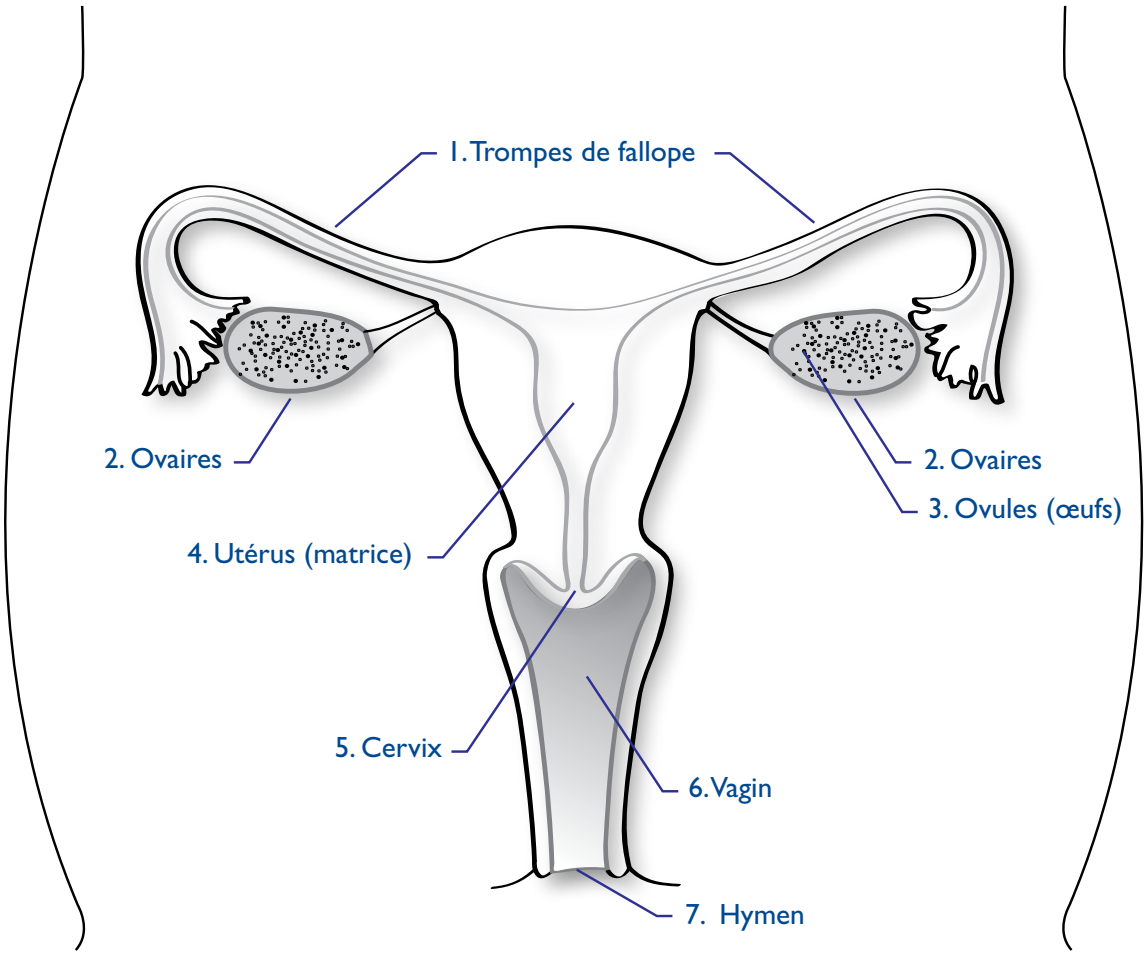
Il ne FAUT PAS abandonner vos valeurs culturelles ou spirituelles positives.

Autres astuces

Soyez organisé, planifiez d'avance, divisez votre travail en des tâches gérables, recherchez l'aide des autres et acceptez qu'une certaine quantité de stress soit normale!

DOCUMENT 8 :

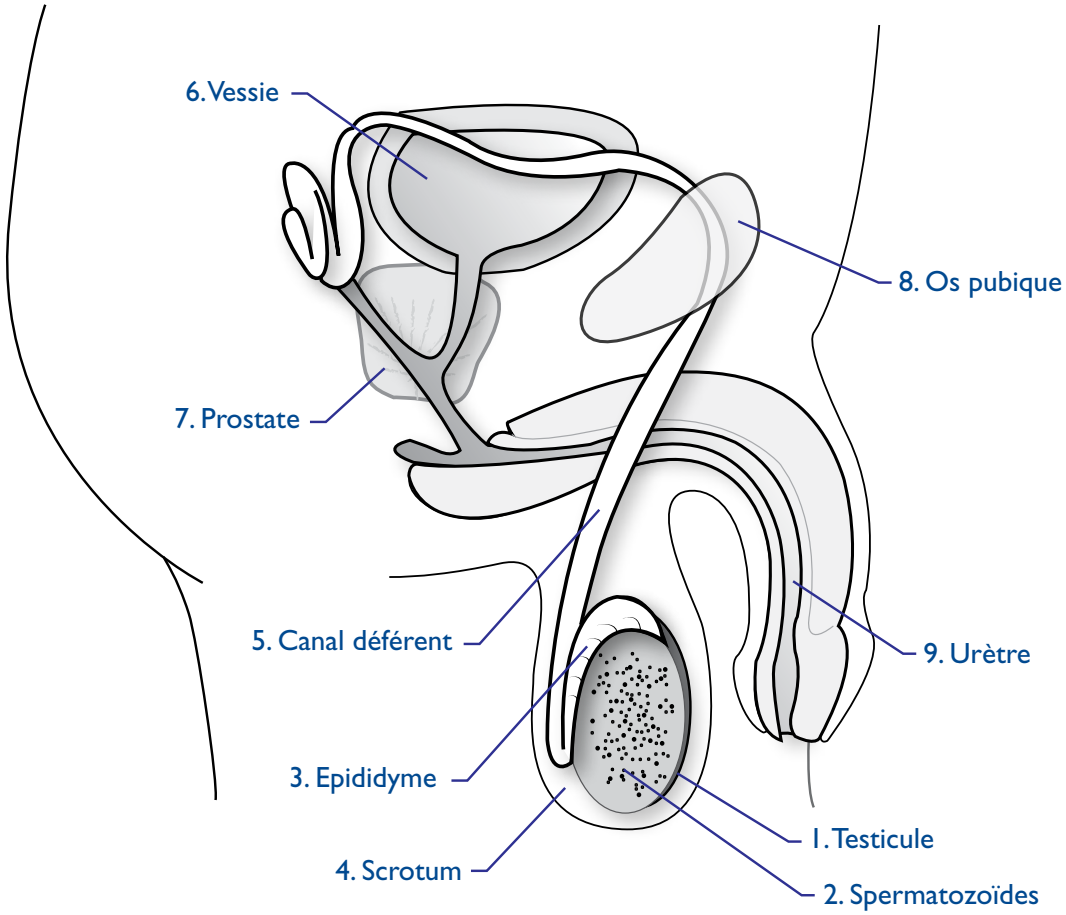
L'APPAREIL REPRODUCTEUR DE LA FEMME (INTERNE)



1. **Trompes de fallope :** une paire de canaux qui connecte les ovaires à l'utérus
2. **Ovaires :** une paire de glandes qui produit des ovules (œufs)
3. **Ovules (œufs) :** les cellules reproductrices de la femme
4. **Utérus (matrice) :** un organe musculaire creux qui soutient le foetus avant la naissance
5. **Cervix :** l'extrémité externe de l'utérus
6. **Vagin :** le passage qui conduit de l'utérus à l'extérieur du corps, par lequel passe les règles chaque mois et le bébé au moment de l'accouchement
7. **Hymen :** une membrane fine qui recouvre l'ouverture du vagin

DOCUMENT 9 :

L'APPAREIL REPRODUCTEUR DE L'HOMME (INTERNE)

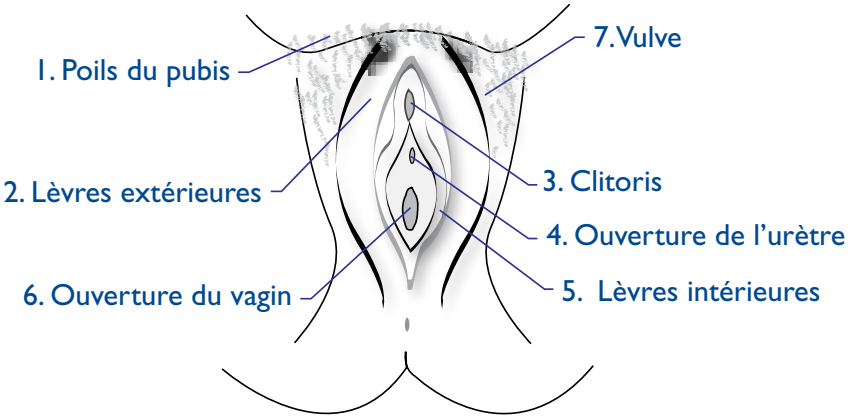


1. **Testicule :** l'une des deux glandes qui produisent les spermatozoïdes
2. **Spermatozoïdes :** les cellules de reproduction mâle
3. **Epididyme :** transfère les spermatozoïdes du testicule au canal déférent
4. **Scrotum :** sac de peau externe qui entoure les testicules
5. **Canal déférent :** conduit les spermatozoïdes de l'épididyme au pénis
6. **Vessie :** sac qui contient l'urine
7. **Prostate :** glande qui entoure la vessie et l'urètre
8. **Os pubique :** l'os qui se trouve dans la partie basse de l'abdomen
9. **Urètre :** tube qui transfère l'urine de la vessie au penis

DOCUMENT 10 :

ANATOMIE EXTERNE DES APPAREILS REPRODUCTEURS

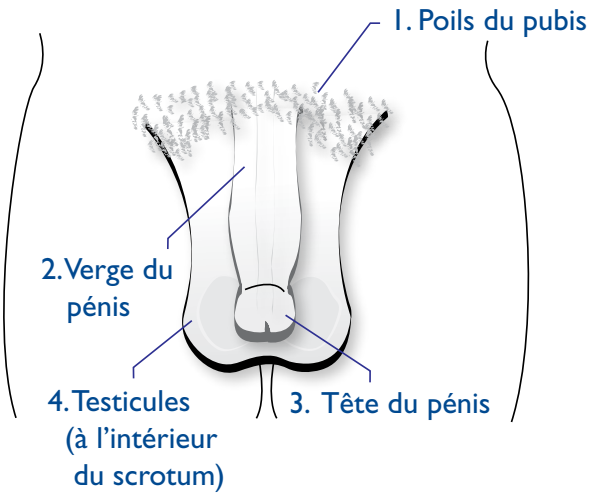
FEMME



1. **Poils du pubis**
2. **Lèvres extérieures :** deux plis de tissus arrondis qui entourent l'ouverture du vagin
3. **Clitoris :** petit organe féminin situé au niveau des parties génitales externes et qui est responsable du plaisir de la femme
4. **Ouverture de l'urètre :** là où l'urine sort du corps
5. **Lèvres intérieures :** plis de tissus étroits qui se trouvent à l'intérieur de la lèvre extérieure
6. **Ouverture du vagin**
7. **Vulve :** ensemble des organes génitaux externes de la femme et qui recouvre les lèvres, le clitoris et l'ouverture du vagin

MALE

1. **Poils du pubis**
2. **Verge du pénis**
3. **Tête du pénis**
4. **Testicules (à l'intérieur du scrotum) :** glande génitale mâle qui sécrète les spermatozoïdes et des hormones (ex : testostérone)



DOCUMENT 11 :

SE SOIGNER PENDANT LES RÈGLES

1. Changez régulièrement vos serviettes hygiéniques ou ce que vous utilisez pour absorber le sang. Si vous usez des serviettes réutilisables, lavez-les rigoureusement avec du savon pur empêcher des bactéries de s'y développer.
2. Lavez-vous chaque jour et gardez la zone vaginale propre pour empêcher les infections.
3. Marchez ou participez à une autre forme d'exercice pour réduire les crampes.
4. Reposez-vous de façon adéquate.
5. Mangez de la nourriture saine et équilibrée, comprenant des fruits et légumes ainsi que des aliments riches en fer (que les femmes perdent au cours de leurs règles) tels que les feuilles vertes (épinards ou feuilles de baobab, manioc ou amarante, etc.), le foie et la viande, les sardines, les haricots et les lentilles.
6. Si vous avez des maux de tête ou des crampes, essayez de faire l'une des actions suivantes : masser la partie basse de l'abdomen ou du dos, prenez un bain chaud, buvez une boisson chaude ou prenez un médicament qui calme la douleur comme de l'aspirine. (Assurez-vous de consulter un medecin avant de prendre un médicaments.)



Rappel : Le fait d'avoir vos règles ne signifie pas que vous devez changer vos activités quotidiennes. Les filles qui ont leurs règles peuvent toujours faire du sport et aller à l'école.

DOCUMENT 12 :

PRÉVENTION DE LA GROSSESSE – VRAI OU FAUX

ÉNONCÉ	RÉPONSE
Vous ne pouvez pas attraper une grossesse la première fois que vous avez des rapports sexuels.	**Faux :** Une fille ou une femme peut attraper une grossesse la première fois qu'elle a des rapports sexuels. Un garçon ou un homme peut rendre une fille ou une femme enceinte la première fois qu'il a des relations sexuelles avec elle.
Une fille ne peut pas attraper une grossesse si elle n'a pas encore commencé à avoir ses règles.	**Faux :** Le corps d'une fille ou d'une femme produit un œuf avant que les menstruations ne se produisent. Une fille qui n'a pas encore eu ses premières règles peut aussi devenir enceinte.
Si vous nettoyez votre vagin immédiatement après avoir eu des rapports sexuels, vous ne pouvez pas devenir enceinte.	**Faux :** Le fait de nettoyer votre vagin avec de l'eau, du savon ou d'autres produits chimiques n'empêchera pas d'attraper une grossesse après des rapports sexuels. Une fois que le sperme a été éjaculé dans le vagin, il ne peut pas être évacué en vous lavant.
Une fille ou une femme ne peut pas devenir enceinte si elle n'a pas de relations sexuelles.	**Vrai :** Une fille ou une femme ne peut pas devenir enceinte si elle n'a pas de relations sexuelles.
Si vous aimez une personne avec qui vous avez des rapports sexuels, vous ne pouvez pas devenir enceinte.	**Faux :** L'amour n'influence pas ou ne détermine pas le fait qu'une personne tombera enceinte.
Si vous avez des rapports sexuels en vous tenant debout, vous pouvez devenir enceinte.	**Vrai :** Quelle que soit la position que vous adoptiez, les rapports sexuels peuvent entraîner une grossesse.
Si un homme enlève son pénis du vagin de la femme avant qu'il n'éjacule, elle ne deviendra pas enceinte.	**Faux :** Même avant qu'un homme n'éjacule, une petite quantité de sperme est relâchée et peut causer une grossesse.
Vous ne deviendrez pas enceinte si vous avez des rapports sexuels avec un homme qui est beaucoup plus âgé que vous.	**Faux :** L'âge du garçon ou de l'homme n'a pas d'importance. Vous pouvez devenir enceinte, que votre partenaire soit jeune ou vieux.

ÉNONCÉ	RÉPONSE
Si vous avez vos règles et vous avez des rapports sexuels, vous pouvez tomber enceinte.	**Vrai :** Même pendant la période de menstruation, une fille ou une femme peut devenir enceinte.
Vous ne pouvez pas avoir une grossesse si vous urinez immédiatement après avoir eu des rapports sexuels.	**Faux :** L'urine ne passe pas par le système reproducteur et ne peut pas « nettoyer » le vagin des spermatozoïdes.
Une méthode de contraception (telle qu'un condom ou la pilule contraceptive) peut empêcher une grossesse.	**Vrai :** Lorsqu'elles sont utilisées de façon correcte, les formes modernes de contraception sont hautement efficaces dans la prévention des grossesses.

Adaptée avec permission de Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Girls, *The Centre for Development and Population Activites (CEDPA), 1996, www.cedpa.org.*

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENT 13 :

DONNÉES SUR LES CONTRACEPTIFS COURANTS

Rappel : Certaines méthodes de contraception sont mieux adaptées à certaines personnes qu'à d'autres. Avant de choisir une méthode de contraception, vous devriez consulter un agent de santé !

	COMMENT ÇA MARCHE ?	QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Préservatif (condom masculin)	Le préservatif recouvre le pénis de l'homme. Il empêche une grossesse en empêchant le sperme d'entrer dans le vagin de la femme, son utérus et les trompes de Fallope. Il empêche aussi les fluides de se partager entre les partenaires, empêchant ainsi beaucoup d'IST, y compris le VIH. Un préservatif (condom masculin) ne doit pas être utilisé au même moment qu'un condom féminin. Le préservatif est fait de matériel appelé latex. Beaucoup de préservatifs sont lubrifiés ; cependant, certaines personnes aiment y ajouter du lubrifiant. Seuls des lubrifiants à base d'eau (pas à base d'huile comme la vaseline) doivent être utilisés avec un préservatif.	S'ils sont utilisés de façon correcte et régulière, les préservatifs sont **presque efficaces à 100 pour cent** dans la prévention des grossesses et de la transmission du VIH.	• Pas chers (et parfois gratuits) • Disponibles dans plusieurs localités telles que les boutiques, les cliniques de santé, les centres VCT ou les écoles • Faciles à utiliser • La méthode la plus efficace (en dehors de l'abstinence) pour empêcher la transmission du VIH/SIDA et les autres IST	• Doivent être utilisés de façon correcte pour en assurer l'efficacité • Doivent être mis directement avant le rapport sexuel, quand le pénis de l'homme est en érection • L'utilisation dépend du bon vouloir du partenaire mâle.
Pilule	La pilule (aussi appelée contraceptif oral) est faite d'hormones artificielles qui empêchent le corps de la femme de lâcher un ovule chaque mois. Comme résultat, la femme ne peut pas devenir enceinte. Un agent de santé doit prescrire la pilule.	Si elle est prise de façon régulière, la pilule est efficace à **99 pour cent** dans la prévention des grossesses.	• Facile à utiliser • La femme décide de l'utilisation. • Diminue souvent la quantité de sang et les crampes pendant les règles • Chez certaines femmes, la pilule réduit la possibilité de la maladie de l'inflammation pelvienne et du cancer de l'ovaire et de l'endomètre. • L'utilisation ne dépend pas du partenaire mâle.	• Doit se prendre chaque jour • Certaines femmes qui prennent la pilule subissent des changements dans leur poids, des règles irrégulières ou des infections vaginales. • Ne protège pas contre les IST et le VIH/SIDA

	COMMENT ÇA MARCHE ?	QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Depo-Provera	Depo-Provera est une hormone injectée dans le corps d'une femme une fois tous les trois mois. Cette hormone empêche l'ovulation, empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'œuf et empêche un œuf fécondé de s'implanter dans l'utérus. Depo-Provera doit être prescrit et injecté par un agent de santé.	Depo-Provera est efficace à plus de **99 pour cent**.	• Dure pendant trois mois • Facile à utiliser • Peut s'utiliser pendant que la femme allaite • La femme décide de l'usage.	• Peut causer des saignements irréguliers, la prise de poids, ou des maux de tête • Certaines femmes peuvent avoir un retard à devenir enceinte après avoir arrêté les injections. • Ne protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA
Condom féminin	Le condom féminin est similaire dans sa forme au condom masculin. Il est fait d'un matériel solide appelé polyuréthane (une sorte de plastique). Le condom féminin peut être inséré dans le vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel. Le condom féminin empêche l'échange des fluides, y compris le sperme, empêchant ainsi la grossesse et la transmission du VIH. Le condom féminin est pré-emballé avec un lubrifiant à base d'eau. Le condom féminin ne doit pas être utilisé en même temps que le condom masculin.	S'il est utilisé de façon correcte, le condom féminin est efficace à **95 pour cent** dans la prévention de la grossesse.	• Facile à utiliser • Peut être inséré avant le rapport sexuel • Certains utilisateurs disent que le condom féminin donne plus de plaisir que le condom masculin. • Protège contre les IST, y compris le VIH (recouvre aussi plus l'appareil génital externe que le condom masculin)	• N'est pas disponible partout • Plus cher que le condom masculin
Stérilet (ou Dispositif Intra Utérin)	Le stérilet est un petit dispositif inséré dans l'utérus d'une femme. Le stérilet interrompt l'ovulation normale, bloque la capacité du spermatozoïde à atteindre l'ovule, et empêche un ovule fécondé (si la fécondation a eu lieu) de s'implanter dans l'utérus de la femme. Un stérilet doit être inséré par un agent de santé.	Efficace à plus de **99 pour cent**	• Reste en place, sans avoir besoin de le mettre avant les rapports sexuels • Peut rester en place pendant 1–10 ans, en fonction du type • La femme décide de l'utilisation.	• Peut provoquer des crampes, des saignements, la stérilité • Dans des cas rares, peut perforer l'utérus • Ne protège pas contre les IST et le VIH/SIDA

	COMMENT ÇA MARCHE ?	QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Stérilisation	C'est une procédure chirurgicale qui rend un homme ou une femme incapable de faire un bébé. Chez les hommes, le médecin bloque ou coupe le canal déférent, ce qui empêche les spermatozoïdes de traverser les testicules et d'arriver dans le pénis. Chez la femme, le médecin bloque ou attache les trompes pour empêcher l'ovulation (libération d'ovule).	Efficace à plus de **99 pour cent**	• Evite le besoin d'utiliser un contraceptif (sauf pour empêcher les IST/VIH) • Ne diminue pas le désir sexuel ou les rapports sexuels	• Nécessite une procédure chirurgicale • Coûte cher par rapport aux autres formes de contraception • Peut causer des effets secondaires, y compris la douleur, grossesse ectopique (chez les femmes), des saignements ou une infection • Permanent • Ne protège pas contre les IST et le VIH/SIDA
Méthodes traditionnelles	**1) Aménorrhée lactationelle (allaitement) :** Après l'accouchement et pendant l'allaitement, une femme peut ne pas ovuler, ce qui l'empêche d'avoir une grossesse. **2) « Techniques prévisionnelles » :** Une femme contrôle ses cycles pour voir quand elle peut ou pas devenir enceinte (en surveillant le mucus vaginal, la température de son corps et le saignement menstruel). Elle s'abstient des rapports ou utilise un contraceptif pendant sa période fertile. **3) Retrait** (coït interrompu) : L'homme retire son pénis du vagin de la femme immédiatement avant l'éjaculation.	1**) L'allaitement** est efficace à 98 pour cent *uniquement* pendant les six premiers mois après l'accouchement et uniquement si une mère allaite régulièrement et n'a pas de règles. L'efficacité n'est pas vérifiée chez toutes les femmes. 2) Parmi la plupart des utilisateurs, la **« technique prévisionnelle »** n'est efficace qu'à 75–80 pour cent dans la prévention d'une grossesse, bien qu'elle puisse être à plus de 90 pour cent efficace si elle est utilisée de façon régulière et correcte. 3) La **méthode de retrait** est efficace seulement pour 72–85 pour cent des utilisateurs ; le taux d'efficacité peut varier selon l'âge de la femme aussi.	• Peu coûteuse • Ne nécessite pas d'ordonnance	• La moins efficace de toutes les autres méthodes de contraception • Pour beaucoup de femmes, il est difficile de déterminer et traquer les périodes de fertilité. • Il peut être difficile pour une femme de refuser d'avoir des rapports sexuels pendant les périodes fertiles. • Pas recommandée pour les adolescentes • Ne peut pas être utilisée si une femme a des règles irrégulières • Ne protège pas contre les IST ou le VIH/SIDA • Beaucoup d'hommes ne savent pas quand ils vont éjaculer ou n'arrivent pas à se maîtriser pour le faire, alors le retrait peut s'avérer très inefficace.

Parmi d'autres méthodes de contraception, on peut citer : le diaphragme, l'éponge, les spermicides et le chapeau cervical. Pour en savoir plus, consulter un agent de santé.

DOCUMENT 14 :

MYTHES ET RÉALITÉS DE LA CONTRACEPTION

Parfois un homme ne peut pas utiliser un préservatif parce que son pénis est trop grand.	**MYTHE.** Explication : Un condom est fait d'un matériel qui peut s'étirer plusieurs fois plus que sa taille. Pour le vérifier, gonflez le préservatif comme un ballon ou enfilez-le dans votre main pour voir combien il peut s'élargir !
Si une femme prend la pilule pendant plusieurs années, elle risque de ne pas pouvoir avoir une grossesse plus tard.	**MYTHE.** Explication : Bien qu'une femme qui a pris des pilules contraceptives pendant plusieurs années puisse avoir un retard à tomber enceinte, le fait de prendre la pilule n'aura pas d'incidence sur la capacité de la femme à devenir enceinte plus tard.
La méthode de « retrait » (coït interrompu) n'est pas une méthode très efficace pour empêcher une grossesse. (Expliquer que le « retrait », c'est quand l'homme retire son pénis du vagin de la femme avant l'éjaculation.)	**FAIT.** Explication : La méthode de retrait n'empêche pas la grossesse dans 15–28% des cas. De plus, elle ne fournit aucune protection contre la transmission des IST telles que le VIH.
Les femmes qui utilisent une méthode de contraception sont des femmes à mœurs légères.	**MYTHE.** Explication : Une femme qui utilise la contraception n'est pas forcément plus susceptible d'avoir des rapports sexuels qu'une femme qui n'utilise pas de contraception.
Certaines méthodes de contraception provoquent la stérilité.	**MYTHE.** Explication : S'ils sont utilisés correctement, aucun contraceptif ne provoque la stérilité.
Si un préservatif est en bon état, il peut être utilisé une deuxième fois.	**MYTHE.** Explication : Un condom masculin ne doit jamais être utilisé plus d'une fois. Après qu'un condom aura été utilisé, il doit être jeté dans une latrine ou une poubelle immédiatement.
Les préservatifs sont une bonne méthode de prévention contre la propagation des IST y compris le VIH/SIDA.	**FAIT.** Explication : S'ils sont utilisés de façon correcte, les condoms sont très efficaces dans la prévention des IST y compris le VIH/SIDA.

Les hommes qui achètent les préservatifs sont ceux qui couchent avec beaucoup de femmes.	**MYTHE.** Explication : Qu'un homme ou une femme achète un contraceptif ne veut pas forcément dire qu'il/elle ait des rapports sexuels avec beaucoup de personnes ; cette personne veut simplement se protéger des IST et retarder ou espacer des grossesses pour des raisons financières ou de santé.
Les pilules contraceptives empêchent la propagation des IST.	**MYTHE.** Explication : Les pilules contraceptives empêchent uniquement d'avoir une grossesse. Elles n'empêchent pas d'attraper les IST y compris le VIH/SIDA.

DOCUMENT 15 :

MYTHES ET RÉALITÉS DU VIH/SIDA

(À l'attention du facilitateur : Ecrire les déclarations ci-dessous sur des bouts de papier différents ou faire une photocopie du document et découper les déclarations de la colonne de gauche en morceaux différents. Ne pas distribuer les réponses de la colonne droite aux élèves. Lire à voix haute les déclarations suivantes.)

Il existe des médicaments qui peuvent traiter le VIH/SIDA. Cependant il n'y a pas de médicament qui peut guérir la maladie.	**FAIT.** Explication : Plusieurs médicaments peuvent retarder l'évolution du VIH en SIDA. D'autres médicaments peuvent traiter des infections qu'une personne ayant le VIH ou SIDA peut facilement attraper. Ces médicaments cependant sont seulement des traitements pour des symptômes existants. Il n'existe pas de médicament qui guérira complètement le VIH/SIDA.
Les personnes les plus à risque d'attraper le VIH/SIDA sont les filles et les femmes.	**FAIT.** Explication : Les filles et les femmes sont plus disposées que les garçons et les hommes à être contaminées par le VIH/SIDA pour diverses raisons physiologiques, sociales et culturelles. Presque 60 pour cent de ceux qui sont contaminés par le VIH en Afrique sub-saharienne sont des femmes et des filles. Elles ont en effet deux à trois fois plus de chance que les garçons d'être contaminées.
Vous n'attraperez pas le VIH ou le SIDA en mangeant dans la même assiette ou en buvant dans le même verre qu'une personne qui a le SIDA.	**FAIT.** Explication : A moins qu'une personne contaminée par le VIH n'ait une blessure ouverte qui saigne dans la bouche, manger avec une telle personne ne pose pas de risque de contamination.
L'Afrique sub-saharienne est la région la plus touchée par le VIH/SIDA à travers le monde.	**FAIT.** Explication : Des 33,2 millions de personnes infectées par le VIH, environ 22,5 millions vivent en Afrique sub-saharienne.
Au (nom de votre pays), environ (pourcentage) de personnes vivent avec le VIH.	(Citer les statistiques de votre pays en vous référant à l'Annexe 6 ou consulter l'Internet si votre pays ne figure pas sur la table de l'Annexe 6.)
L'abstinence est la seule méthode efficace à 100 pour cent pour empêcher la transmission sexuelle du VIH.	**FAIT.**
Avoir des relations sexuelles non protégées avec certaines personnes comme des jeunes filles ou des vierges guérira une personne qui a le VIH/SIDA.	**MYTHE.** Explication : Il n'existe pas de moyen de guérir le VIH/SIDA. Si une personne qui a le VIH/SIDA a des relations sexuelles et n'utilise pas de préservatif, elle pourra transmettre le virus à une autre personne. L'âge de la personne qui a les rapports sexuels ne compte pas dans la transmission du VIH/SIDA.

Le VIH/SIDA est une maladie que les étrangers répandent en Afrique.	**MYTHE.** Explication : Le VIH/SIDA touche les personnes de tous les pays du monde. Le taux relativement élevé d'infection par le VIH/SIDA en Afrique est liée à plusieurs facteurs parmi lesquels la pauvreté, les conflits et certaines pratiques et croyances culturelles.
Parce que les gens vivant avec le SIDA vont certainement mourir, il est mieux qu'ils ne sachent pas qu'ils ont cette maladie.	**MYTHE.** Explication : Il y a plusieurs avantages à connaître votre statut VIH/SIDA. Premièrement, une personne qui sait qu'elle a le VIH/SIDA peut obtenir des médicaments qui l'aideront à traiter les infections et augmenter la qualité de vie de la personne. La personne pourra vivre plus longtemps et être capable de s'occuper de sa famille. Par contre, si une personne ne sait pas qu'elle est infectée par le VIH, elle peut le transmettre à d'autres personnes et celles-ci développeront aussi le SIDA tôt ou tard.
Certains types de moustiques transmettent le SIDA.	**MYTHE.** Explication : Aucun moustique ne peut transmettre le VIH/SIDA. Le VIH ne peut pas survivre dans l'organisme d'un moustique.
Si une femme enceinte est infectée par le VIH, son bébé sera aussi infecté.	**MYTHE.** Explication : Ce ne sont pas toutes les femmes infectées du VIH qui transmettront le virus à leurs bébés. La transmission dépend de plusieurs facteurs comme la quantité de virus que la mère porte dans son corps pendant sa grossesse. En plus, certains médicaments modernes peuvent empêcher la transmission du VIH de la mère à son enfant. Bien que ces médicaments ne soient pas efficaces à 100 pour cent dans la prévention de la transmission du VIH, il est très important qu'une femme enceinte ayant le VIH rende visite à une clinique de santé pour en savoir plus sur la prévention de la transmission mère-enfant.
Des personnes ont été guéries du SIDA.	**MYTHE.** Explication : Personne n'a jamais été guéri du VIH/SIDA. Aucune médecine traditionnelle ou moderne ne guérit la maladie.
Embrasser quelqu'un (sur la bouche ou sur la joue) est l'une des manières courantes d'attraper le VIH.	**MYTHE.** Explication : Le VIH se transmet d'abord par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel. Vous ne pouvez pas l'attraper en embrassant une personne la bouche fermée ou en embrassant quelqu'un sur la joue. S'embrasser profondément la bouche ouverte comporte un risque, s'il y des plaies dans la bouche.
Seules les personnes qui ont des rapports sexuels avec beaucoup de gens sont susceptibles d'attraper le VIH.	**MYTHE.** Explication : Toute personne qui a des relations sexuelles non protégées (avoir des rapports sexuels sans utiliser un préservatif) peut attraper le VIH. Les gens qui ont des rapports sexuels avec un seul partenaire peuvent être infectés si la personne avec laquelle ils ont des rapports est porteuse du VIH. Par exemple, une femme mariée qui n'a des relations sexuelles qu'avec son mari peut être infectée du VIH si son mari a des relations sexuelles avec d'autres personnes.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

DOCUMENT 16 :

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES – SIGNES ET SYMPTÔMES

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)	SYMPTÔMES	CONSÉQUENCES	TRAITEMENT
GONORRHÉE	• La majorité des femmes infectées ne présentent pas de symptômes. • Pour certaines femmes, les symptômes sont des douleurs en urinant, l'augmentation des pertes vaginales (blanche crémeuse ou jaune/verte), ou des saignements entre les règles. • Chez les hommes, la gonorrhée peut provoquer une sensation de brûlure pendant qu'ils urinent, des douleurs ou des gonflements au niveau des testicules ou un écoulement blanc, jaune ou vert.	• Une gonorrhée non traitée peut conduire à de sérieux problèmes de santé permanents tant chez l'homme que chez la femme. On peut citer entre autres la stérilité ou une maladie causée par l'inflammation pelvienne chez les femmes. • La gonorrhée peut provoquer des douleurs abdominales, des vomissements et des règles irrégulières. • Les femmes ayant la gonorrhée peuvent la transmettre aux nouveau-nés. Ce qui peut leur donner la cécité (le fait d'être aveugle), une infection aux articulations ou une infection du sang.	On peut guérir la gonorrhée avec des antibiotiques.
CHLAMYDIA	• La plupart des femmes ne présentent pas de symptômes. • Chez les femmes, les symptômes peuvent inclure des écoulements vaginaux anormaux. • Les hommes peuvent éprouver des écoulements de leur pénis ou des sensations de brûlure en urinant, ainsi que des démangeaisons autour de l'ouverture du pénis.	• S'il n'est pas traité, la chlamydia peut se répandre dans l'utérus ou les trompes de Fallope et peut causer des dommages permanents, entre autres une douleur pelvienne chronique, la stérilité et les fausses couches (avortements spontanés). • La chlamydia peut faire en sorte que les femmes enceintes accouchent de façon prématurée. La chlamydia peut aussi causer des infections des yeux et de la respiration chez les nouveau-nés. • Si elles sont exposées au VIH, les femmes atteintes de la chlamydia ont cinq fois plus de chance d'attraper le virus.	On peut guérir la chlamydia avec des antibiotiques.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)	SYMPTÔMES	CONSÉQUENCES	TRAITEMENT
CHANCRE MOU	• La plupart des femmes ne présentent pas de symptômes. • Les symptômes peuvent apparaître trois à sept jours après l'infection et incluent de petites lésions douloureuses sur les parties génitales.	• La présence des lésions ou des ulcères, le symptôme courant du chancre mou, augmentent la capacité d'une personne à être infectée du VIH si elle y est exposée.	Le chancre mou est traitable par des antibiotiques.
HERPÈS	• La majorité des gens ne savent pas qu'ils sont atteints de cette maladie. • Certaines personnes développeront des cloques douloureuses sur leurs parties génitales ou sur leur bouche. • D'autres symptômes sont les maux de tête, de la fièvre, les douleurs aux muscles et les frissons.	• Des lésions peuvent apparaître de façon répétée pendant la vie d'une personne. • L'herpès peut être transmis à un bébé qui se trouve encore dans le ventre et lui causer la cécité, des dommages au cerveau et la mort. • Les personnes ayant des lésions dues à l'herpès sont plus susceptibles d'attraper le VIH si elles sont exposées au virus.	Il n'existe pas de guérison pour l'herpès. Cependant, on peut soigner le virus avec des médicaments anti-viraux.
SYPHILIS	• Beaucoup de personnes ne présentent pas de symptômes. • Les symptômes pendant le stade primaire sont une lésion sur le vagin ou le pénis. • Si une personne n'est pas traitée pendant le stade primaire, les symptômes au stade secondaire peuvent être une éruption sur la paume des mains ou la plante des pieds, la fièvre, les maux de tête, la perte des cheveux et des lésions dans la gorge. • Des phases prolongées de la maladie sont caractérisées par une difficulté à coordonner les muscles, la paralysie, l'engourdissement, une perte progressive de la vue et la démence (folie).	• Si elle n'est pas soignée, la syphilis peut créer des dommages dans les organes internes, y compris le cerveau, les nerfs, les yeux, le cœur, le foie et les os. • La syphilis peut conduire à la cécité, une attaque vasculaire cérébrale et la mort. • Les femmes enceintes peuvent passer la syphilis au bébé qu'elles portent et cela peut causer de graves anomalies et la mort du fœtus. • Les bébés nés avec la syphilis peuvent ne pas présenter des symptômes mais peuvent avoir des problèmes de croissance ou mourir s'ils ne sont pas soignés. • La présence d'une lésion syphilitique signifie qu'une personne a un risque plus élevé d'attraper le VIH, si elle y est exposée.	On peut guérir la syphilis avec de la pénicilline.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)	SYMPTÔMES	CONSÉQUENCES	TRAITEMENT
TRICHOMONIASIS	• La trichomoniasis est causée par un parasite que l'on retrouve souvent dans le vagin (pour les femmes) ou l'urètre (pour les hommes). • Chez les femmes, les symptômes peuvent être des pertes jaune-verte avec une forte odeur, des douleurs en urinant ou pendant des rapports sexuels et des démangeaisons dans la zone génitale. • La majorité des hommes ne présentent pas de symptômes. Certains hommes peuvent avoir des écoulements, des irritations ou une sensation de brûlure après avoir uriné ou éjaculé.	• Une inflammation génitale peut augmenter le risque chez une femme à attraper le VIH si elle y est exposée. • Les femmes enceintes peuvent donner naissance à des bébés qui n'ont pas le poids normal.	On peut guérir la trichomoniasis avec des médicaments appropriés.
HPV (Papilloma Virus Humain)	• La majorité des gens ne présentent aucun symptôme. • Certaines personnes peuvent développer des verrues génitales qui peuvent apparaître des semaines ou des mois après l'infection et qui provoquent des démangeaisons.	• Certains types de HPV peuvent causer le cancer cervical chez certaines femmes.	On peut soigner le HPV avec des médicaments et dans certains cas, il peut disparaître de lui-même.