KOMISIYO Y'IGIHUGU ISHINZWE KURWANYA SIDA
CNLS
VISA CNLS 170706

LA VIE : UNE VALEUR !

DANS LA PREVENTION CONTRE LE VIH/SIDA, UNE APPROCHE DE BASE POUR UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Un module de formation destiné aux enseignants et aux animateurs sociaux pour travailler avec les adolescents à la prévention contre le VIH/SIDA

AVSI
www.avsi.org

Ceci est un manuel parmi ***une série de modules de formation*** développés par AVSI pour soutenir le travail des personnes en relation avec les enfants et les communautés confrontées à des situations difficiles. Ce manuel a été conçu avec l'expérience d'AVSI en Ouganda et modifié et adapté pour utilisation au Rwanda.
Les publications précédentes ont été un cours de formation pour des conseillers communautaires volontaires et un manuel de formation pour futurs formateurs des conseillers communautaires volontaires, (Novembre 2000); un cours de formation pour enseignants et un manuel de formation pour futurs formateurs d' enseignants sur des enjeux psychosociaux (Février, 2003); et un manuel de formation pour l'éducation au danger des Mines (Juillet, 2004).

Cette publication a été rendue possible grâce à l'appui de l'Agence des Etats Unis pour le Développement Internationale (USAID). Les opinions exprimées qui y sont exposées demeurent celles de(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Agence des Etats Unis pour le Développement Internationale (USAID).

LA VIE : UNE VALEUR !

DANS LA PREVENTION CONTRE LE VIH/SIDA,UNE APPROCHE DE BASE POUR UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Un module de formation destiné aux enseignants et aux animateurs sociaux pour travailler avec les adolescents à la prévention contre le VIH/SIDA

Par:

Anne Devreux, Giovanni Galli, Lucia Castelli, Mary Ann Kerins, Esule Eunice Immaculate, Ringe Florence

Copyright	AVSI
Financé par:	USAID
Conception et production par:	Acha Graphics
Photographies par:	AVSI
Illustrations par:	Acha Graphics

Publié par:
AVSI
BP 3185
Kigali, Rwanda

Module de formation 2, Première Edition Française, Mars 2006

© Copyright AVSI ISBN 9970-890-07-7

www.avsi.org

Touts les droits sont reservés

Une ou plusieurs parties de ce module peuvent être reproduits uniquements pour des fins éducatives, sur préalable permission de l'éditeur.

PREFACE

Ce module de formation offre une approche de base pour la prévention du VIH/SIDA à travers la compréhension de la valeur de la vie. Il s'adresse aux enseignants et aux animateurs sociaux afin de les aider à organiser et présenter « la valeur de la vie » à leurs étudiants. Ce module est un moyen pour promouvoir un changement de comportement qui encourage un comportement sexuel responsable, afin de prévenir la propagation du VIH/SIDA.

Dès leur plus jeune âge les jeunes ont besoin de savoir comment se protéger contre le VIH/SIDA et les Infections Sexuellement Transmissibles (ISTs). Le respect du corps et de la santé mental, physique et spirituel commence quand un enfant devient conscient de son propre corps ainsi que du pouvoir de choisir. Cette conscience continue à se développer comme l'enfant atteint la puberté et s'adapte aux changements physiques et émotionnels qui s'opèrent en lui. La valeur que l'on met dans la vie continue à se développer pendant toute la vie et influence les décisions et le comportement.

L'école est un environnement clé pour éduquer la jeunesse à propos du VIH/SIDA et pour prévenir la plus ample propagation de l'infection au VIH. Les éducateurs, spécialement ceux des écoles secondaires, peuvent faire beaucoup pour sauver leurs étudiants du VIH/SIDA.

A travers cette formation, qui concerne la prévention du VIH/SIDA, nous voulons créer une prise de conscience et renforcer les capacités des enseignants et des animateurs sociaux à plaider en faveur de la valeur de la vie et du besoin, parmi les jeunes, de changer de comportement.

Dans ce sens notre approche s'insère parfaitement dans le plan UKUBA (Education, Abstinance, Fidelité, Usage du Condom) du gouvernement Rwandais pour la prévention du VIH/SIDA, qui appelle au changement de comportement.

Les jeunes ne changeront pas de comportement uniquement parce qu'ils ont peur d'être infecté ou de mourir du VIH/SIDA. Pour être durable, le changement de comportement doit être fondé sur des faits réels, des attitudes saines et de bonnes raisons qui soient reliés à des valeurs.

La prévention du VIH/SIDA est un appel à la vie - la vie de la personne dans son entièreté.

Ce module de formation cherche à habiliter les jeunes et les adultes à comprendre ce que signifie être une personne. AVSI embrasse une vue holistique dans laquelle la sexualité est une partie de ce que nous sommes, mais ne définit pas tout ce que nous sommes. Cette formation aide les jeunes à donner de la valeur à leur sexualité et à développer des relations d'amour en toute conscience et de manière responsable. Cette approche encourage les jeunes à approfondir leur compréhension quant au but et à la signification de la vie ainsi qu'à évaluer de manière critique les mythes et les fausses idées issues de la culture commune.

Ce module de formation établit la valeur de la vie comme base ou fondement pour un changement de comportement dans la prévention du VIH/SIDA.

" Une des choses les plus difficiles dans la vie n'est pas seulement d'influencer les autres mais la capacité de changer notre caractère." ***Nelson Mandela.***

REMERCIEMENTS

Nous remercions spécialement Filippo Ciantia, Elena Locatelli, Clara Broggi et Giovanna Orlando pour leurs inestimables suggestions dans le développement des formations. Beaucoup de remerciements également à tous les formateurs et participants qui ont contribué au contenu de ce module par leurs expériences et leurs feedbacks. Une reconnaissance spéciale à toutes les personnes vivants avec le VIH/SIDA ainsi qu'au Meeting Point, une organisation non gouvernementale locale (ONG) qui prend soin de ces personnes dans le District de Kitgum, et par le biais duquel nous continuons à apprendre la vraie valeur de la vie. Un remerciement particulier à Lorette Birara et Laetitia Umutoni Kagisha pour le travail de traduction pour cette edition en langue française et à Silas Nzabonakura, coordinateur de l'unité de formation de la CNLS (Commission Nationale de Lutte contre le SIDA) pour ses conseils.

COMMENT UTILISER CE MODULE

Ce module est conçu pour former des enseignants et des animateurs sociaux et les assister dans l'organisation et la présentation de la formation à leurs étudiants, comme une approche basique pour promouvoir le changement de comportement dans la prévention du VIH/SIDA.

Ce module est divisé en trois sessions:

A INTRODUCTION

Comporte des informations pour les participants sur les éléments de base de cette formation, sur les objectifs, l'approche et les méthodes utilisées pendant cette formation. Les aspects pratiques tels que des suggestions sur le comment organiser la formation, et des suggestions sur le suivi, sont couverts.

Informations de base 4
Objectifs de la Formation 5
Orientation Théorique et Approche Participative 5
Comment Organiser la Formation 5
Horaire de la Formation 5
Suivi 6

B SESSIONS DE FORMATION

Cette session décrit les thèmes spécifiques à couvrir lors de la formation.

Session 1 Eléments de Base à propos du VIH/SIDA 7
Session 2 Choix dans la Prévention du VIH/SIDA 13
Session 3 Changement de Comportement dans la Prévention du VIH/SIDA 15
Session 4 Valeur de la Vie 18
Session 5 Besoins de la Personne 22
Session 6 Monde de la Personne 24
Session 7 Liberté 26
Session 8 Définition de l'Amour 28
Session 9 Amour, Sexe et Sexualité 30
Session 10 Culture, Sexe et Sexualité 34
Session 11 Monde de l'Adolescent 37
Session 12 Véritable Amour 41
Session 13 Life Skills 44
Session 14 Façon d'Approcher la Jeunesse 51

C RESSOURCES

C'est une session de référence qui offre des informations supplémentaires et des ressources pour appuyer le travail du formateur.

Jeux 55
Méthodologie à utiliser dans une formation 56
Suggestions pour « causeries » sur le SIDA 60
Listes des proverbes rwandais 61
Histoires 64
Ressources d'information 67

Le matériel dans les sessions est présenté de la même manière sur chaque page du Module où vous trouverez:

⇒ Le thème de la session présentée sur cette page

⇒ *"Pourquoi cette session?" elle offre des informations importantes pour le formateur parce qu'il explique l'importance de ce thème et la raison pour laquelle il est présenté à ce stade de la formation aussi bien que la manière dont le thème est lié aux autres thèmes*

⇒ **Points Focaux qui indiquent ce que les participants ont besoin de connaître et servent aussi comme point de référence au formateur pour ne pas diverger pendant qu'il dirige la session**

⇒ Méthode pour faciliter la concentration des participants sur certains points - exemples pratiques sur la manière de développer la session avec les formateurs

⇒ Méthode Facultative de facilitation

⇒ Information additionnelle pour le formateur, pour approfondir la compréhension du thème au-delà de ce qui est partagé avec les participants

⇒ Le message que nous voulons transmettre à nos adolescents

F.C. ⇒ **Commentaires du formateur**

Echantillons de réponses ⇒ Les réponses imprimées dans cette couleur indiquent les apports des participants

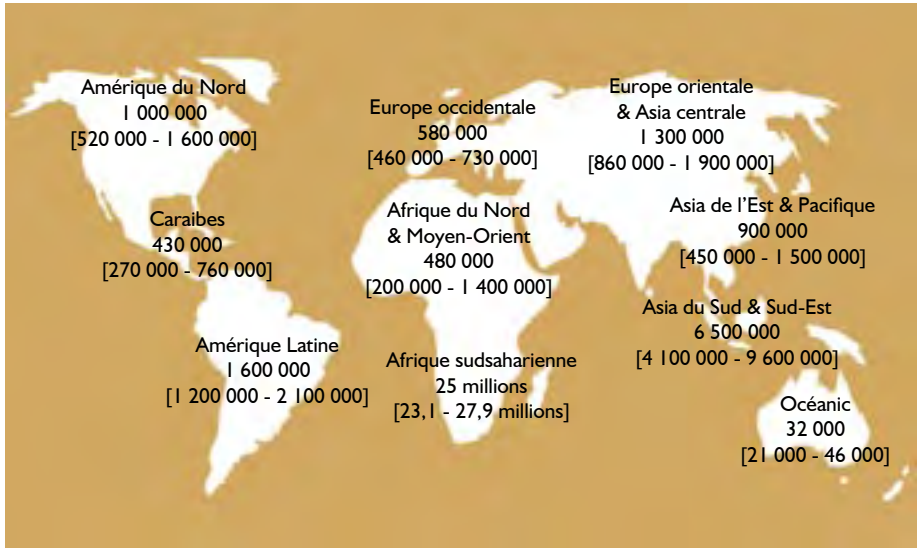
INTRODUCTION

Informations de base

Des 38 millions de personnes vivant avec VIH/SIDA dans le Monde, 25 millions vivent en Afrique sub-Saharienne, ce qui en fait la région la plus affectée du Monde.
Près de 90% de tous les enfants infectés par le VIH vivent en Afrique sub-Saharienne.
Il est clair que c'est une épidémie majeure qui affecte la vie physique, économique, sociale et politique de gens dans cette région en particulier.
Le VIH/SIDA a été reconnu pour la première fois au Rwanda, en 1983. Après plus que 20 ans, le VIH/SIDA est devenu une épidémie nationale dans plusieurs pays de l'Afrique sub-Saharienne.
Dans la Politique Nationale de lutte contre le SIDA de plusieurs pays africains, les Gouvernements s'engagent à intensifier les activités visant à prévenir l'apparition du VIH/SIDA, à lutter contre la stigmatisation, à sensibiliser les populations et à fournir des services de santé et d'autres services en rapport avec le VIH/SIDA, en particulier aux populations vulnérables.

Depuis les années 80, AVSI s'est impliqué dans l'octroi de soins aux personnes affectées par le VIH/SIDA et a contribué à la lutte contre l'épidémie aux niveaux local, national et international. Au centre du travail d'AVSI, il y a la conviction que la prévention et le traitement réussissent dépendant largement de la responsabilité et du comportement personnels. Cela doit être tour à tour encouragé et soutenu par la communauté locale. Pour ces raisons, AVSI travaille étroitement avec les associations locales d'appui, les corps nationaux de recherche et plaidoyer, les ministères et les organisations internationales.
Il y a beaucoup à faire si on veut réduire encore plus le taux d'infection au VIH et si on veut aborder ses impacts socioéconomiques. On a même besoin d'un soutien plus large en faveur des personnes vivant avec le VIH/SIDA, d'un plus grand investissement pour les enfants qui sont devenus orphelins et d'accroître les efforts pour prévenir et traiter la maladie. Cette formation sur la valeur de la vie pour les enseignants et les animateurs sociaux est une tentative pour prévenir la propagation du VIH/SIDA parmi la jeunesse des écoles secondaires.

Tableau récapitulatif de l'épidémie d'infection àVIH et de SIDA dan le monde, fin 2003



Total des adultes et des enfants vivant avec le VIH: 38 million (35-42millions)		
Nombre de personnes vivant avec le VIH	Total	37,8 millions [34,6 - 42,3 millions]
	Adultes	35,7 millions [32,7 - 39,8 millions]
	Femmes	17millions [15,8 - 18,8 millions]
	Enfants < 15 ans	2,1 millions [1,9 - 2,5 millions]
Nouveaux cas d'infections à VIH en 2003	Total	4,8 millions [4,2 - 6,3 millions]
	Adultes	4,1 millions [3,6 - 5,6 millions]
	Enfants <15 ans	630 000 [570 000 - 740 000]
Décès dus au SIDA en 2003	Total	2,9 millions [2,6 - 3,3 millions]
	Adultes	2,4 millions [2,2 - 2,7 millions]
	Enfants < 15 ans	490 000 [440 000 - 580 000]

Objectifs de la Formation

Les objectifs spécifiques de la formation sont:

- La conscience des participants sur le sens de la vie et sur sa valeur globale aura été développée
- Les participants auront été sensibilisés et reçus plus de connaissances à propos du VIH/SIDA et bénéficieront de plus de moyens pour s'occuper de leurs bénéficiaires adolescents
- Les participants auront revu certains aspects de la culture et de la tradition à propos du sexe et de l'amour et auront leur respect pour toutes les personnes approfondi
- Les participants auront été sensibilisés sur la nécessité de changer de comportement afin d'éviter de contracter le VIH/SIDA
- Les capacités des participants auront été renforcées avec des moyens de communication de base et ils seront capables de parvenir avoir des discussions ouvertes et franches avec les adolescents à propos de la prévention du VIH/SIDA

Comment Organiser la Formation

Dans l'experience ougandaise d'abord une équipe de 3 formateurs a été sélectionnée et comprenait:

- Un conseiller technique du personnel d'AVSI spécialisé dans la prévention du VIH/SIDA - soit un assistant social, un infirmier, un formateur, ou un éducateur en santé.
- Un enseignant ou un animateur qui avait préalablement été bénéficié de la formation.

Ensuite, les formateurs se sont rencontrés pour décider des détails de la formation, comme:

- La sélection des participants - 20-25 personnes, de préférence au moins deux pour chaque région de provenance afin qu'ils puissent s'entraider par le suivi des activités.
- Les dates pour la formation de 4 jours qui coïncident avec la disponibilité des personnes à former.
- La logistique de la formation comme le lieu de formation, l'hébergement des participants, la nourriture, le transport, l'argent de poche, la liste du matériels, et d'autres détails.

Dans la session Ressources (pag 55) vous trouverez des informations utiles sur la méthodologie à utiliser dans une formation, les qualités pour un bon formateur, et la liste du matériel à utiliser.

Programme de Formation

Ci dessous, un exemple d'horaire qui devrait vous aider à organiser votre formation.

PREMIER JOUR	DEUXIEME JOUR	TROISIEME JOUR	QUATRIEME JOUR
Session Introductive	Révision	Révision	Révision
Session 1 Eléments de Base à propos du VIH/SIDA Session 2 Choix dans la Prévention du VIH/SIDA Session 3 Changement de Comportement dans la Prévention du VIH/SIDA	Session 4 La Valeur de la Vie Session 5 Les Besoins de la Personne Session 6 Le Monde de la Personne	Session 7 Liberté Session 8 Définition de l'Amour Session 9 Amour, Sexe et Sexualité Session 10 Culture, Sexe et Sexualité	Session 11 Le Monde d'un Adolescent Session 12 Véritable Amour Session 13 Life Skills Plan de travail Evaluation finale
Evaluation journalière	Evaluation journalière	Evaluation journalière	Cérémonies de clôture

Evaluation Finale

Cela est un moyen précieux pour obtenir un feedback à la fin de la formation afin que ces améliorations puissent continuer à être faites. Cela aide aussi bien les participants que les formateurs à agir sur l'impact de la formation. Demandez aux participants d'écrire les réponses aux questions suivantes sur une pièce de papier à remettre aux formateurs.

- Indiquer si vous êtes de sexe masculin ou féminin.
- Qu'avez-vous appris sur vous et sur votre vie personnelle durant cette formation?
- Comment allez-vous mettre en oeuvre dans votre école/milieu ce que vous avez appris?

Suivi de la Formation

Dans le but d'obtenir les meilleurs résultats possibles avec les adolescents, les enseignants ont besoin de partager ce qu'ils ont appris durant cette formation avec d'autres travailleurs sociaux et leurs bénéficiaires. Le suivi de cette formation est très important pour appuyer les efforts des enseignants et animateurs sociaux et continuer à développer des idées sur comment exécuter cette formation.

Selon notre expérience nous avons établit que ce suivi est critique pour:

- Encourager la mise en oeuvre de la formation dans les écoles ou dans les milieux que fréquentent les jeunes
- Supporter les efforts des enseignants et animateurs sociaux et les aider à résoudre les problèmes et à faire face aux défis qu'ils rencontrent dans ce travail
- Partager les idées pour exécuter la formation avec les adolescents.
- Evaluer l'efficacité de la formation, et comment la façon dont cela a aidé les enseignants et leurs écoles
- Estimer les futurs besoins des enseignants dans ce précieux travail

Quelques mois après la formation, AVSI a organisé des sessions de suivi pour évaluer si les objectifs de la formation ont été réalises avec les bénéficiaires dans les différents milieux. Les questions abordées avec les enseignants pendant les sessions de suivi étaient les suivantes:

1. Comment la formation vous a-t-elle affectée vous et/ou vos adolescents?
2. Qu'avez-vous mis en oeuvre dans votre milieu de travail et que vous aviez appris pendant la formation?
3. Quelles expériences (autant les défis que les succès) souhaiteriez-vous partager avec vos collègues?
4. Quels sont vos plans futurs et vos suggestions?

Sensibilisations

Les sessions de ce module peuvent être utilisées aussi pour organiser des séances de sensibilisation avec groupes de jeunes, couples où adultes qui vont chez les centres de santé pour le dépistage. (voir page 60 de la session Ressources pour des suggestions)

ELEMENTS DE BASE À PROPOS DU VIH/SIDA

La connaissance est nécessaire aux participants pour comprendre la nature du problème du VIH/SIDA.
La connaissance est une partie du processus qui mène au changement de comportement qui peut aider dans la prévention du VIH/SIDA.

A la fin de cette session, les participants doivent être capables de dire ce que c'est le VIH/SIDA, comment il se propage, les croyances et les mythes populaires ainsi que les mécanismes de défense positifs à son propos.

Brainstorming

Cette session est basée sur des questions-réponses à propos du VIH/SIDA. Utiliser le brainstorming pour obtenir le point de vue des participants et clarifier les faits à propos du VIH/SIDA en donnant les bonnes réponses. Accorder aux participants le temps de présenter leurs idées avant de clarifier toutes leurs perceptions erronées.

Ensuite ce sont des exercices facultatifs qui peuvent être utilises pour quelques questions dans le but de maintenir l'intérêt et de faire ressortir les points d'une manière différente. Cela dépend du formateur qui décide lequel utiliser à propos de quelle question pour maintenir le flot des discussions. Certaines suggestions sont offertes pour des exercices qui cadrent bien avec certaines questions.

Quelle est l'origine du VIH/SIDA?

Il y a plusieurs théories à propos de l'origine du VIH/SIDA.
Voici quelques unes des réponses de nos participants:

- Cela a été inventé dans un laboratoire à partir d'animaux
- C'est une maladie de l'Ouest envoyée pour détruire les pays en voie de développement
- Le SIDA est une Idéologie Américaine pour Décourager le Sexe (Syndrome Inventé pour Décourager les Amoureux)

Les différentes réponses données par les participants à ce stade précoce de la formation peuvent aider le formateur à évaluer l'ampleur du mythe environnant la propagation du VIH/SIDA et le besoin en sensibilisation parmi les participants.

Il n'y a pas de réponse claire sur l'origine de cette maladie mortelle. C'est aux experts de dénicher l'origine de cette maladie et ainsi avoir des indices sur la manière de la soigner ou de se vacciner.

Pour nous dans cette formation, il est très important de faire face à la réalité, à savoir que cette maladie est avec nous, et de trouver comment prévenir sa propagation. Notre principal soucis (focus) devrait donc être d'encourager un changement de comportement positif dans le but d'empêcher la maladie de se répandre.

Qu'est-ce que le VIH/SIDA?

Le VIH est Virus d'Immunodéficience Humaine. C'est un rétro virus qui pénètre les cellules des globules blancs et les détruit. Le SIDA est le Syndrome

Exercices Facultatifs

EXERCISE CONTINUUM

Cet exercice peut être utilisé pour n'importe quelles questions avec des réponses en Oui/Non. Identifier des points le long de la ligne en face dans la pièce selon les catégories suivantes:

Pas du tout / Peu probable / Incertain / Probablement Oui / Absolument Oui

Ensuite ordonnez aux participants de se diriger vers l'endroit de la ligne qui indique leur opinion/supposition en réponse à une question donnée. Cet exercice amène les gens à formuler leur vues et à voir ce que pensent les autres. Cela amène également les gens à s'engager plus activement dans les discussions et peut être introduite à n'importe quel endroit approprié.

d'Immunodéficience Acquise. C'est une maladie infectieuse qui est causée par le virus du VIH qui affaiblit progressivement le système de défense du corps (immunitaire). Acquis signifie que cela n'est pas un héritage génétique. Immunodéficience signifie que cela affaiblit le système immunitaire du corps. Syndrome signifie que c'est une série de signes et de symptômes de maladie.

Qu'est ce que le système immunitaire?

C'est un système dans le corps qui aide à combattre les maladies. C'est la capacité du corps à résister à l'état de maladie. Le système consiste en cellule de globules blancs qui défendent notre corps contre les infections de manière similaire à celles des soldats défendants leur patrie.

Quelle est la différence entre VIH et SIDA?

La distinction entre le VIH et le SIDA est intéressante à noter. L'infection au VIH signifie que le virus est simplement présent dans le corps, peut infecter les autres à travers les relations sexuelles et le contact du sang, et pourra éventuellement évoluer en SIDA. Cette période de l'infection à la mort peut durer de 0 à 15 ans, mais varie d'un individu à l'autre. Le SIDA est le stade final de l'infection au VIH. C'est quand les défenses du corps ont été affaiblies par le virus du VIH et que la personne tombe malade dans des conditions menaçant sa vie.

Que se passe-t-il quand le VIH pénètre dans le corps et où va-t-il?

Le VIH pénètre les cellules des globules blancs du corps humain qui sont dans le sang mais aussi dans le liquide séminal, les liquides vaginaux, et le lait maternel. Les globules blancs du sang sont le lieu préféré du virus VIH pour grandir et se multiplier. Une fois qu'ils sont dans le corps s'installent et s'accroissent en nombre à l'intérieur des cellules jusqu'à ce que celles-ci éclatent, et les virus s'attaquent à d'autres cellules. Au plus les globules blancs éclatent, au plus le virus est libéré et le nombre de globules blancs décroît. Le résultat est que le système immunitaire devient de plus en plus faible.

Comment le virus peut-il entrer dans le corps?

La principale voie de transmission est le sang infecté. Si mon sang entre en contact avec du sang infecté, le virus peut pénétrer dans le corps. Cela arrive surtout pendant des rapports sexuels, plus rarement à travers des plaies ouvertes, comme au moment d'un profond baiser. D'autres liquides (fluides) sont également infectés, comme les liquides séminal et vaginal et le lait maternel.

EXERCISE DE STATISTIQUES

Pour illustrer le pourcentage (%) des personnes affectées par le VIH/SIDA ou pour aider les participants à mieux comprendre les statistiques présentées, essayez cet exercice. Que tout le groupe se mette debout ensemble, ensuite retirer du groupe le nombre de ceux qui devraient être affecté et mettre les à part. par exemple, si vous avez 30 participants, comptez et éloigner 30% (ou approximativement 3 personnes sur 10 retirées). Cet exercice peut montrer l'étendue du problème dans un groupe moyen de personne

CHOIX FORCE'

Les questions avec des réponses en Oui/Non peuvent être transformées en affirmation et cet exercice peut être utilisé pour une meilleure compréhension. On demande aux participants de choisir s'ils sont d'accord ou non avec l'affirmation et d'aller d'un coté ou de l'autre de la salle (selon). Ensuite chaque groupe discute des raisons de leur accord ou de leur désaccord. Enfin chaque groupe choisi une personne qui doit essayer de convaincre les personnes de l'autre coté de les rejoindre. Si quelqu'un change d'opinion, il rejoint l'autre groupe. A ce point, observez quel est le raisonnement qui a attiré le plus de personnes de son coté.

PETITS GROUPES DE DISCUSSIONS/ EXERCICE DE RAISONNEMENT

Cet exercice est utile presque à la fin de la session pour aider les participants à appliquer ce qu'ils ont appris pendant la session aux mythes communs. Donnez une série d'affirmations différentes ou de mythes à propos de la façon de contracter le VIH/SIDA aux différents petits groupes. Les participants doivent utiliser leurs connaissances pour découvrir pourquoi une affirmation est vraie ou non. Les petits groupes vont ensuite se réunir en un groupe plus grand pour partager leurs résultats et avoir un feedback.

Quelques exemples d'affirmations pouvant être présentées sont:

Vous pouvez attraper le VIH/SIDA en partageant des vêtements avec une personne infectée; en partageant de la nourriture; en vous baignant ou en partageant une même piscine, en partageant les toilettes, en prenant soin d'une personne malade, en enterrant une personne, en tressant une personne; en jouant avec une personne infectée, etc.

Il n'y a pas de SIDA dans les villages, le SIDA est une maladie de riches ou de soldats

Est ce que toutes les personnes porteuses du VIH développe le SIDA, et si oui, combien de temps cela prend-t-il?

Toute personne infectée par le virus du VIH développera éventuellement le SIDA s'il vit assez longtemps pour cela. Le temps que cela prend dépend de 'état de santé de l'individu, c'est à dire la force de son système immunitaire, la qualité de sa nutrition, et de du niveau sanitaire du style de vie de quelqu'un. Une personne vivant de manière insouciante est plus à même de développer le SIDA.

Peut-on détecter si quelqu'un a le VIH/SIDA simplement en le regardant?

Non. Vous pouvez voir une personne apparemment en bonne santé et qui est néanmoins déjà infectée par le VIH. Durant la première phase après l'infection, la personne a le virus dans son sang, mais elle ne manifeste aucun signe de maladie. Cette phase peut durer plus de 10 ans, ou quelques mois. C'est seulement au stade final du SIDA qu'on tombe malade.

Après avoir été infecté, combien de temps faut-il pour que le VIH puisse être identifié dans votre sang?

Cela prend approximativement 3 mois après l'infection initiale. Cependant, cela varie en fonction des personnes, et cela dépend de leur résistance et de l'état de santé et leur système immunitaire.

Quels sont les signes physiques d'infection au VIH/SIDA?

Il n'y a pas de signes physiques excepté le test sanguin. Une personne atteinte du SIDA manifeste souvent les signes majeurs et mineurs suivants :

Signes majeurs

- Fièvre résistante (plus d'1 mois)
- Diarrhée durable
- Perte de plus de 10% du poids corporel
- Tuberculose ou pneumonie

Signes mineurs

- Toux persistante
- Nerfs périphériques endommagés
- Amoindrissement de la mémoire et déclin des capacités intellectuelles
- Herpes Zoster
- Inflammation des glands
- Eruptions sur le corps et infections de la peau
- Herpes Simplex
- Muguet dans la bouche et la gorge
- Eclaircissement des cheveux

Quels comportements contribuent à la propagation du VIH/SIDA?

- Avoir des partenaires sexuels multiples
- Avoir des relations sexuelles non protégées
- Retarder le traitement des ISTs (Infections Sexuellement Transmissibles)
- Certaines pratiques culturelles (comme « la récupération des femmes veuves », « fugue amoureuse », et l'usage d'instruments malpropres dans les pratiques traditionnelles)
- Viol et souillure
- Prostitution
- L'usage d'objets perçants comme des aiguilles (non stérilisés)

Si un homme retire son pénis avant l'éjaculation peut-il infecter sa partenaire ou être infecté?

Oui. Même si le retrait est effectué avant l'éjaculation, le virus du VIH/SIDA peut être transmis. C'est donc dangereux pour les deux partenaires parce que le virus est présent aussi bien dans les sécrétions vaginales que le liquide séminal. Le risque d'infection s'accroît si l'un des partenaires a des plaies ou de petites coupures sur les organes sexuels. Le retrait ne prévient jamais l'infection au VIH.

Puis-je être infecté par le VIH/SIDA si j'ai des relations sexuelles avec une personne sans utiliser la capote?

La possibilité d'infection est très élevée, parce que les relations sexuelles impliquent un contact physique et un échange de fluides corporels. Par conséquent, l'usage adéquat de la capote est la méthode pour réduire la communication de fluides entre des partenaires sexuels.

Est-ce le VIH/SIDA peut aussi se transmettre à travers des relations sexuelles orales ou anales?

Oui. Cela est particulièrement vrai si vous avez des plaies aux points de contact. De plus, la peau de l'anus est très tendre et la possibilité d'avoir de coupures pendant la relation sexuelle est très élevée, surtout parce qu'il n'y a pas de lubrification naturelle pendant ce genre de relation sexuelle. Quoiqu'il en soit, même s'il n'y a pas de plaies, il y a toujours un risque élevé parce que la friction continue pendant les relations sexuelles orales ou anales peut causer des plaies, exposant ainsi la personne au risque d'infection.

Puis-je attraper le VIH/SIDA lors d'un baiser profond?

Les chances d'attraper le VIH/SIDA à travers un profond baiser sont minimes. Cependant, si l'un des partenaires a de petites coupures ou des plaies dans sa bouche, les chances de l'attraper s'accroissent.

Puis-je attraper le VIH/SIDA en ayant des relations sexuelles avec une personne jeune?

La probabilité d'être infecté ne dépend pas de l'âge de votre partenaire, mais plutôt de sa santé. Si le garçon ou la fille sont infectés et que vous avez des relations sexuelles avec lui ou elle, vous risquez d'être infecté.

Pourquoi les personnes mariées attrapent-elles le VIH/SIDA aussi?

- Tout d'abord, l'un ou les deux partenaires peuvent avoir été déjà infectées avant le mariage. Il n'y a aucune certitude avant d'avoir fait le test sanguin
- L'infidélité
- L'exposition à des objets perçants non stérilisés
- L'ébriété qui conduit à prendre de mauvaises décisions comme l'infidélité

Puis-je attraper le VIH/SIDA en portant les vêtements d'une personne infectée?

Non. Comme le virus meurt une fois exposé à l'air, on ne peut pas être infecté en portant les vêtements d'une personne séropositive. Cependant cela n'empêche pas d'adopter des règles d'hygiène de base.

Puis-je attraper le VIH/SIDA en utilisant les seringues d'une personne infectée?

Oui. La possibilité d'infection est très élevée. L'usage de ces instruments est dangereux parce que des caillots de sang reste dans la seringue. Il est donc très important de ne pas partager ces instruments et de les stériliser après chaque usage.

Puis-je attraper le VIH/SIDA par la piqûre d'un moustique?

Non. Le moustique ne transporte pas le virus du VIH.

Puis-je attraper le VIH/SIDA en partageant le repas avec une personne infectée?

Il est très difficile d'acquérir le virus en partageant la nourriture sauf si vous avez tous des plaies dans la bouche et partager la cuillère et échanger ainsi la salive. Pourtant, la probabilité est si faible que c'est comme si il n'y avait pas de danger de contracter l'infection du VIH quand on partage un repas avec une personne infectée.

Puis-je attraper le VIH/SIDA en donnant du sang ou à travers une transfusion sanguine?

Il est important de faire la distinction entre le don de sang et recevoir du sang à travers une transfusion sanguine. Il a très peu de danger à donner aussi longtemps que l'agent de santé utilise des instruments stérilisés. De même, il y a un risque minime à recevoir du sang parce que tout le sang transfusé est d'abord soumis au test du VIH/SIDA et que l'on utilise des seringues stérilisées.

Les pilules contraceptives peuvent-elles me protéger contre une infection?

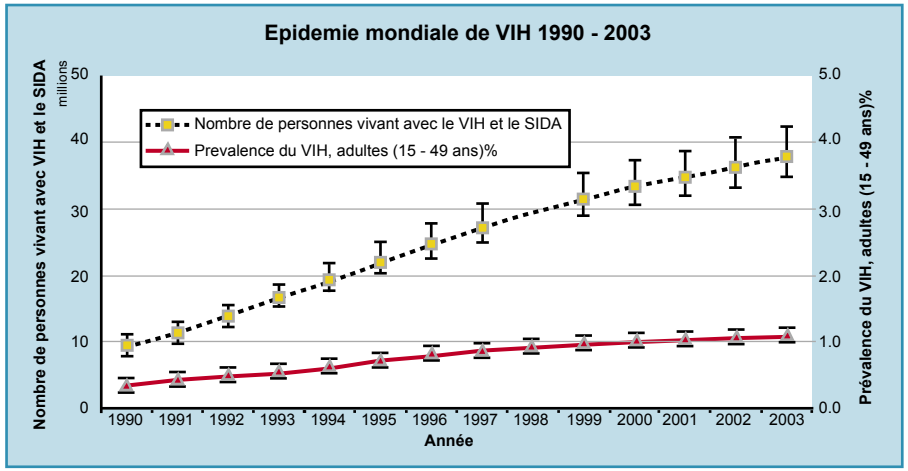
Non. Ce médicament empêche les femmes de tomber enceintes, mais ne protège pas contre les infections (VIH ou ISTs). Vous pouvez toujours être infectées parce que les relations sexuelles impliquent un échange de fluides corporels tel que le liquide séminal ou les sécrétions vaginales.

Est-ce qu'une personne séropositive peut donner naissance à un enfant, et peut-elle infecter le bébé?

Une mère séropositive peut donner naissance à un enfant comme n'importe quelle autre femme, cependant la probabilité d'infection est grande. Le bébé dans l'utérus est nourri par le sang de la mère, aussi si la mère est séropositive, le bébé peut attraper le virus. Pourtant, tous les bébés de mères séropositives n'attrapent pas nécessairement le VIH/SIDA. Le taux d'infection dépend de la charge virale dans le sang de la mère. The Lancet (June 14, 2002), un journal médical international, rapporte que le taux cumulatif de transmission du VIH de la mère à l'enfant est de 25% à 45% en Afrique sub-Saharienne. Chaque jour, à peu près 1,900 enfants sont infectés par le VIH -1 par leurs mères dans cette région. L'infection peut se produire pendant l'accouchement et quand on coupe le cordon ombilical. De plus, une mère séropositive peut aussi infecter son enfant pendant l'allaitement à cause de la présence du virus dans le lait maternel.

Que représente le ruban rouge?

Le ruban rouge est un signe de la reconnaissance de l'existence du VIH/SIDA et un appel pour l'unité en vue de combattre la maladie. Les gens qui portent ce ruban veulent exprimer par là leur sympathie et leur respect envers toutes les personnes infectées et qui vivent avec le VIH/SIDA. Cela n'indique pas que la personne qui le porte est séropositive.



Quel est le pourcentage de la population africaine infectée par le VIH/SIDA?

Selon les statistiques de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) compilées en 2004, l'Afrique Sub-Saharienne a de 23.0 à 28.2 millions d'adultes et d'enfants vivants avec le VIH//SIDA. Cela représente environ 10 - 30% de tous les Africains qui sont infectés par VIH. En moyenne, la plupart des personnes infectées habitent dans les villes ou les centres socialement actifs. Beaucoup sont des jeunes âgés de 15 à 24 ans. Selon le rapport préliminaire de l'enquête démographique et de santé réalisée au Rwanda en 2005, les taux de prévalence du VIH chez les femmes et les hommes de 15-49 ans au niveau national sont de 3,0 %. Les femmes, avec un taux de prévalence de 3,6 %, sont nettement plus infectées que les hommes à 2,3 %. En ce qui concerne la situation par milieu de résidence, le taux de prévalence est de 7,3 % dans l'ensemble urbain et de 2,2 % en milieu rural. Au niveau des régions, la Ville de Kigali présente une prévalence significativement plus élevée que celle des autres régions.

Que puis-je faire pour me protéger contre le VIH/SIDA?

Il n'y a pas de vaccin contre le VIH/SIDA mais il y a certains modes de conduite qui contribuent à vous protéger contre le VIH/SIDA. Ils peuvent être résumés comme ci-dessous:

- Connaissance à propos de la maladie
- Abstinence /Fidélité
- Usage de la capote
- S'abstenir de pratiques culturelles qui accroissent vos risques de contracter le VIH/SIDA (comme héritage de la femme, fugue amoureuse et la circoncision)
- Le traitement précoce des ISTs

Y a-t-il un remède contre le VIH/SIDA?

Jusqu'à aujourd'hui, il n'y a pas de remède pour le VIH/SIDA, cependant beaucoup de chercheurs font de leur mieux pour en découvrir un. Il y a des médicaments qui soignent certaines des maladies qui attaquent la personne ayant le système immunitaire affaiblit par le VIH/SIDA. Il y a aussi des médicaments antirétroviraux (ARV) qui peuvent temporairement aider à améliorer la condition de la personne qui souffre de la maladie, en ralentissant le développement du VIH/SIDA. Il n'y a pas de médicament occidental ou local qui puisse définitivement soigner le VIH/SIDA.

Est-il vrai qu'avoir une relation sexuelle avec une vierge peut vous guérir du VIH/SIDA?

Non. C'est un mythe; on ne peut pas guérir du VIH/SIDA. Il n'y a absolument pas de remède à cette infection. Si vous porteur du VIH/SIDA ou d'une IST, en ayant des rapports sexuels avec elle, vous mettrez sa vie en danger.

Une personne sous traitement ARV peut-elle toujours transmettre le virus?

Oui. Le traitement ARV contrôle la maladie mais n'élimine pas l'infection, qui peut toujours être transmise aux autres.

Comment puis-je découvrir si je suis positif ou négatif?

Le seul moyen pour le découvrir est de faire le test sanguin qui montre s'il existe dans votre sang des anticorps contre le VIH. Il est vital de noter que le VIH et les anticorps ne deviennent visibles dans le sang humain que trois mois après l'infection. Les tests effectués avant cette période normalement ne donnent aucun résultat.

Que devrais-je faire si j'ai le VIH/SIDA?

Tout d'abord, en parler à votre partenaire - il doit être informé à partir du moment que cela peut également affecter sa santé. Parler aussi à des gens ayant les mêmes problèmes ou à un conseiller formé pour cela. Conserver une bonne santé, prendre l'habitude de manger, et une bonne hygiène. Traiter toutes les formes de maladies et cesser tout abus d'alcool ou de drogues.

Quelles sont les conséquences en cas de résultats négatifs?

Une fois surs de notre situation nous devrions essayer dans la mesure du possible de nous abstenir de choses ou habitudes qui nous exposent au virus. Nous devrions nous efforcer de prendre les précautions nécessaires pour éviter d'attraper le virus.

Est-ce que les résultats test VIH/SIDA disent la vérité?

Oui. La possibilité de recevoir de faux résultats est très basse si le test est effectué au moins trois mois après l'infection. Durant la période des trois premiers mois, il n'y a pas de signes du virus dans le sang et les tests cliniques ne peuvent pas nous dire s'il y a une infection. C'est une période très dangereuse parce qu'une personne peut être considéré comme saine, alors qu'elle ne l'est déjà plus.

Comment devrions-nous agir envers les personnes atteintes du VIH/SIDA, et de quels types de soins ont-ils besoin?

Une personne atteinte du VIH/SIDA est une personne comme les autres. Elle a besoin d'attention et de consolation puisqu'il n'y a pas de remède à cette maladie et parce que il y a des stigmates et des jugements attachés au VIH/SIDA. Nous pouvons leur tendre la main et les assister en pourvoyant à leurs besoins élémentaires comme un régime alimentaire adéquat et une hygiène correcte. Nos actions peuvent alléger leur fardeau celui de leurs familles. Souvenez vous qu'une personne vivante avec le VIH/SIDA à autant de droits humain qu'une autre.

Comment manifester de l'amour aux personnes infectées? Comment prendre soin d'eux?

De la même façon que nous le manifestons à qui que ce soit d'autre qui ne soit pas un partenaire sexuel.

- Rendre visite à la personne
- Etreindre ou toucher la personne de manière sûre
- Inclure la personne dans les activités familiales ou communautaires
- Les écouter
- Leur faire voir qu'elles ne sont pas seules
- Leur apporter le repas

Quel est l'impact général du VIH/SIDA sur la famille, sur la communauté et sur la nation?

- La perte de vies
- La pauvreté
- La perte des soins des parents
- La peur et le trauma
- La dépendance économique
- Un développement lent du à la perte des ressources

Ceci peut se faire dans des travaux de groupe qui se focaliseraient sur la famille, la communauté et la nation. Toutes les réponses données sont considérées comme de bonnes réponses. On peut utiliser le travail de groupe même pour les autres questions. On donne un ensemble des questions à chaque groupe et après on discute les reponses données en plénière.

CHOIX DANS LA PREVENTION DU VIH/SIDA

À la fin de la session, les participants doivent être capables de démontrer que le VIH/SIDA est un sérieux problème pour notre communauté et que nos choix comportementaux peuvent affecter notre vulnérabilité au virus.

Une fois que les participants ont appris les éléments de base et les informations à propos du VIH/SIDA, ils deviennent plus responsables de leurs vies et capables de choisir. Cette session explore des voies pour avoir une approche active dans la prévention du VIH/SIDA.

Discussion Plénière

Présentez aux participants les questions suivantes et discutez:
Le SIDA cause beaucoup de victimes et change la structure sociale de la communauté comme le fait la guerre.

Entre la Guerre et le SIDA, quelles sont les différences et les ressemblances?

GUERRE SIDA

- Une guerre peut ce terminer tandis que le SIDA non
- On peut voir la guerre tandis que le SIDA est un tueur silencieux qui ne peut être vu
- La guerre se fait avec des armes visibles, le virus est une arme invisible
- Tant la guerre que le SIDA engendrent la peur et causent des victimes

Comment se protéger face à ces deux situations?

GUERRE

- Dormir dans des endroits sûrs
- Ne pas aller où sont les rebelles
- Combattre pour se défendre au milieu de coup de feu

SIDA

- Eviter des rapports sexuels hasardeux
- Ne pas avoir de rapports sexuels avant ou en dehors du mariage
- Utilisez des condoms dans les rapports sexuels incertains

Quelle est votre responsabilité par rapport à votre vie?

- Choisir comment me comporter
- Changer mon comportement
- Avoir la volonté de suivre les bonnes convictions/valeurs positives
- Donnez de la valeur à ma vie

F.C Si de la guerre on est souvent victime, on peut choisir de ne pas être victime du SIDA.

Dans toutes situations il y a des actions que nous pouvons choisir de faire, d'autres ou nous ne pouvons pas choisir. De toute manière nous pouvons participer plus activement à nos vies. Nous pouvons faire les choix nécessaires pour une vie plus sûre et saine.

Enseignement

Comment est-il possible de participer plus activement à ma vie?

Pour participer plus activement je peux:

1. **Apprendre le plus possible à propos des faits et des questions en jeu dans mes choix.** ——— **connaissance**
   L'information est le début de la compréhension exacte des implications de nos choix. La connaissance nous aide à développer des attitudes plus réfléchies.

2. **Analyser mes propres pensées et sentiments sur la question.** ——— **attitudes**
   Sont-elles constructives? Ai-je besoin de changer mes attitudes?
   L'éducation peut mener à un changement positif d'attitude qui aura un effet à long terme. Grâce à des attitudes plus réfléchies nous pouvons développer des comportements appropriés et positifs.

3. **Evaluer mon comportement quant à voir s'il contribue à une vie saine et sûre.** ——— **comportement**
   Ai-je besoin de changer mon comportement?
   Un comportement constructif contribue à une vie saine et sûre. Des changements de comportements sont nécessaires pour stopper la propagation de la maladie.

F.C

Souvent, la seule bonne volonté ne développe pas un changement de comportement à long terme. L'information et l'éducation developpent la connaissance qui permet un changement d'attitude, qui à son tour développe des comportements appropriés et positifs.

Grâce à la connaissance, des attitudes et des comportements appropriés, je peux faire des choix pour une vie plus saine et plus sûre.

LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT DANS LA PREVENTION DU VIH/SIDA

A la fin de la session, les participants doivent être capables de:

Démontrer que la prévention du VIH/SIDA nécessite surtout un changement de comportement

Résumer les points les plus importants du changement de comportement pour prévenir le VIH/SIDA.
A - Abstinence (abstinence)
B - Be faithful (Fidelité)
C - Condom use (usage de la capote)

Un changement de comportement est le moyen principal dans la prévention du VIH/SIDA. Les participants sont amenés à comprendre et à gérer leurs comportements dans le but de vivre une vie positive et saine.

Brainstorming

Par quels comportements pouvons-nous réduire et contrôler la propagation du VIH/SIDA?

- Abstinence
- Fidélité
- Usage du condom de manière appropriée
- Traitement rapide des ISTs
- Test sanguin avant le mariage
- Eviter les instruments tranchants/perçants / les stériliser à chaque utilisation
- Porter des gants protecteurs en caoutchouc quand on manipule du sang ou quand on aide une personne blessée
- Prévention de la Mère à l'Enfant (MTCT) - soins prénatals et des alternatives à l'allaitement

F.C Le changement de comportement le plus important pour prévenir le VIH/SIDA peut être résumé par:

A **Abstinence**

B **Be faithful (Fidélité)**

C **Condom Use (préservatif)**

Enseignement

Le changement de comportement comporte **A B C et j'ajouterai D - E**:

A - Abstinence

Ceci est le choix de s'abstenir d'activités sexuelles avant le mariage. Cela implique de l'auto contrôle ou l'exercice de la raison sur les sentiments. Les jeunes peuvent choisir de s'y engager jusqu'au moment du mariage. S'abstenir d'activités sexuelles est un moyen sûr de se protéger contre le VIH/SIDA.

B - Être fidèle (Be faithful)
Rester avec un seul partenaire sexuel. En étant fidèle, nous pratiquons aussi l'abstinence de toute activité sexuelle hors du mariage. La fidélité envers un homme ou envers une femme est un moyen sûr d'éviter le SIDA et permet de prévenir sa propagation. Il est également important d'éviter le risque de pratiques culturelles comme, la femme qui doit épouser un des frères de son mari défunt, quand l'un des partenaires est déjà infecté. C'est aussi un engagement, une épreuve d'amour, de respect, de reconnaissance de l'amour du partenaire.

C - Condom
Protection des autres et de soi- même, lutter contre les grossesses non désirées

D - Dépistage
Se dépister comporte du courage, une préparation pour l'avenir, la volonté d'acquérir des conseils, l'attention aux autres.

E – Éducation
Grâce à l'éducation il y a un changement d'attitude qui développe à son tour des comportements positifs.

Ces comportements représentent le vaccin social. Nous n'avons pas de vaccin, mais nous avons le vaccin social, celui que nous venons de voir avant ABCDE, et c'est celui que la politique nationale du Rwanda pour la prévention du VIH/SIDA préconise dans l'ordre suivant: E,A,B,C,D.

Brainstorming

Le condom peut-il vous protéger complètement du VIH/SIDA?

Non. Il n'est pas sûr à 100% parce que:

- Il peut se rompre et se déchirer pendant l'utilisation.
- S'il n'est pas utilisé correctement la protection peut échouer.
- Les condoms peuvent ne pas être toujours disponibles dans les communautés rurales.
- Les condoms peuvent ne pas être utilisés de manière conséquente - il faut utiliser un nouveau condom CHAQUE FOIS que l'on a des rapports sexuels.
- Les condoms peuvent être de mauvaises qualités (expirés ou affaiblis par les conditions de stockage).

Les condoms peuvent réduire les probabilités d'être contaminé, mais ne préviennent pas le risque de contracter le VIH/SIDA.

Enseignement et Discussion

L'HISTOIRE DE LA HYÈNE

Imagine que tu vis dans un village où l'école est à cinq kilomètres plus loin. Deux chemins mènent à l'école depuis ton village. Le premier va le long d'une étendue de pierre, et traverse l'emplacement d'un ancien village avant de t'amener sur le terrain de l'école, mais c'est généralement un chemin dégagé.

L'autre passe à travers une plantation d'orangers, de manguiers et de bananiers, et passe par une source d'eau. Il est beau mais broussailleux, et une hyène s'y cache.

Comme ils passaient par là en une semaine à peine trois personnes - un garçon de sixième primaire, une femme et un homme assez âgé du village, sont morts après avoir été mangés par l'hyène. La seule protection que tu as sur toi est un couteau.

Discussion Plénière

Quel chemin aurais-tu pris et pourquoi?

- Le chemin court est meilleur parce qu'il est plus rapide et plus agréable.
- Il est logique de ne pas prendre le chemin où l'on risque de mourir, je choisirais le chemin le plus sûr quand bien même il serait plus long.

F.C

Ces deux chemins représentent votre choix quant à la manière de faire face ou éviter le VIH/SIDA. Une fois que vous avez appris les dangers de cette maladie infectieuse vous devez décider du chemin à prendre. Vous pouvez, soit choisir le chemin le plus long mais plus sûr, soit celui qui mène vers la hyène, qui représente le VIH/SIDA. Le couteau que vous avez avec vous est comme le condom qui vous défend contre la hyène/SIDA. C'est à vous de choisir si prendre le risque de passer par le chemin dangereux avec la hyène/SIDA et seulement un couteau/condom comme protection.

Pour vous aider à décider quant au chemin à prendre, prenez en considération ce qui suit:

Que conseilleriez-vous à votre meilleur ami?

Mèneriez-vous votre enfant sur le chemin que vous choisiriez pour vous-même?

F.C

Nous avons vu qu'il y a trois instruments différents pour combattre le VIH/SIDA. Chaque instrument donne un degré différent de protection. Pour être clair, si A (Abstinence) et B (Be Faithful (être fidèle)) ne sont pas appliqués, alors il faut absolument appliquer C (un Condom). Quoiqu'il en soit, le cœur du problème pour prévenir le VIH/SIDA, est la raison qu'il y a derrière votre choix.

Adopter un comportement sans risques d'infection au VIH/SIDA est la meilleure protection.

LA VALEUR DE LA VIE

A la fin de la session, les participants seront capables de:

- **identifier et d'exprimer ce qui donnent de la valeur dans leurs propres vies.**
- **démontrer l'impact d'un comportement inconsidéré dans leurs vies.**
- **énoncer ce qui est nécessaire pour se remettre personnellement et pour rétablir des relations correctes avec les autres après une erreur qui a abouti à des dégâts.**
- **analyser l'importance de la confiance dans les relations avec autrui.**

Tenir à la vie est une caractéristique naturelle de tout être humain. S'il n'y a pas de maladie mentale ou d'idéologie trompeuse, une personne désire vivre et non mourir. C'est sur ce point que la formation atteint ici le cœur de notre approche – le sens et la valeur de la vie.
Ayant exploré comment cela affecte nos choix et nos comportements, le moment d'examiner le point de vue personnel sur la valeur que nous donnons à la vie est arrivé.

Brainstorming

Tous les comportements humains vainqueurs sont motivés par la raison. Pouvez-vous donner quelques exemples?

Echantillons de Réponses
J'ai choisi de bien manger et de ne pas boir de l'alcool, parce que je ne veux pas tomber malade et je ne veux jamais perdre le contrôle de moi-même
Un adolescent a décidé de ne pas avoir de rapports sexuels avec sa petite amie parce qu'elle veut finir ses études avant de risquer d'être enceinte.

Pourquoi avoir un but comme l'abstinence ou la fidélité, pour quelles raisons?

- Pour éviter le SIDA
- Pour ne pas mourir
- Pour éviter la grossesse.

F.C

Cela signifie que nous voulons vivre et non mourir. La vie est importante. Pour aimer la vie, il est nécessaire d'aimer quelqu'un ou quelque chose qui nous la rende précieuse et toujours appréciable, même quand elle se présente mal ou difficile à nos yeux comme "un visage blessé ".

Jeu de Rôle

L'EXPERIENCE "DU POT PRECIEUX"

Demandez à tous les participants de se mettre en cercle et montrez à l'assemblée un très joli pot.

> **"Imaginez que ce pot que vous allez recevoir entre vos mains représente votre vie, quelque chose de très précieux. Vous êtes invités, quand ce sera votre tour à tenir le pot entre vos mains, comme à exprimer, par des mots, des mouvements, et la façon dont vous manipulez le pot, quelque chose à propos du pourquoi votre vie est précieuse et du comment vous y prenez garde, en la gérant d'une certaine manière."**

Faites passer le pot de mains en mains. Chacun à son tour pourra ainsi exprimer quelque chose à propos de sa vie.

- Ceci est ma vie et je n'accepterai aucun compromis pour elle
- Je suis une personne forte et je chéris ma vie
- Ma vie est précieuse et devrait être traitée prudemment/soigneusement
- C'est mon unique vie
- Ma vie est si belle

Quand tous les participants ont maniés le pot, deux formateurs qui font partie du cercle, prennent le pot et se le lance de l'un a l'autre imprudemment, tout en parlant de comportements négatifs mais plaisants qu'ils mettent en pratique comme fumer, boire et jouer avec le sexe. De cette façon ils ignorent le pot! A la fin, un des formateur fait tomber le pot qui tombe et se brise.

Demandez aux participants de retourner à leur place en silence. Accordez leurs quelques minutes pour réfléchir et écrire dans leurs cahiers ce qu'ils ont observés, leurs pensées et sentiments.

Discussion de groupe

Demandez aux participants de partager leurs réponses et faites une liste des différentes réponses sur le tableau.

Qu'avez-vous observé? Que s'est'il passé à l'intérieur de vous?

- Espoir perdu et sentiment de trouble
- Sentiment d'être misérable et avoir eu comme le coeur brisé quand le pot s'est cassé
- La vie est précieuse et doit être bien protégée
- La vie une fois compromise ne sera plus jamais la même
- Nous ne devrions pas être des gens irresponsables si nous voulons vivre heureux
- Sentiment de culpabilité pour n'avoir pas conseillé les deux qui jouaient avec le pot
- La vie de quelqu'un est également importante pour la communauté

F.C La vie est un cadeau. Je participe activement dans ma vie et ma croissance, et je suis responsable de la manière dont je traite ce cadeau. C'est moi qui prends soin de ma vie à travers mes choix. Chaque choix a ses conséquences, positives ou négatives. C'est nous qui faisons le choix. Nous avons besoins d'être éduqué à prendre la bonne décision dans chaque situation.

Que ressentez-vous à propos du pot brisé? Que devrions-nous en faire?

- La vie peut redevenir la même après qu'une calamité nous soit tombée dessus
- Cela prend du temps et des efforts pour se remettre, mais nous pouvons guérir si nous sommes résilients
- Nous avons besoin d'être soigné pour affronter les problèmes
- Le pardon - nous avons besoin de nous pardonner et de pardonner aux autres pour pouvoir guérir convenablement
- Pour une guérison correcte nous avons besoin d'apprendre à partir de nos erreurs passées
- Nous avons besoin d'être là auprès des personnes qui sont tombées et les aider dans leurs processus de guérison

F.C Quelquefois une personne peut mourir parce qu'elle a été imprudente avec la vie de la même façon que nous pouvons être imprudent avec le VIH/SIDA. Imaginez que ce pot soit une personne endommagée, blessée par les erreurs commises durant la vie, mais toujours en vie.

Invitez tous les participants à se rassembler autour du pot, et prenez un morceau du pot brisé. Demandez ce qu'ils peuvent faire ensemble pour faire du bien à cette personne. Généralement les participants se mettent à reconstruire le pot autant qu'il peuvent avec de la colle ou du papier collant. Cela peut-être fait en chantant une joyeuse chanson selon l'initiative du groupe.

Que pouvons-nous conclure à partir de cette expérience de reconstruction?

- La vie ne sera plus jamais la même après une erreur
- Le pot ne ressemble plus à l'original, mais il peut devenir utile à d'autres fins
- Nous avons besoin de garder de l'espoir comme d'essayer de réparer ce qui a été détruit
- Le rétablissement nécessite beaucoup de temps et d'efforts
- Nous devons être présents auprès des personnes qui sont tombées et les aider à se rétablir
- Dieu est toujours prêt à nous pardonner et à créer quelque chose de nouveau avec ce que nous sommes ou ce qui nous reste

F.C Le pot, comme la vie, après la restauration n'est plus le même qu'avant et ne ressemble pas à son aspect original, mais il peut être utile à nouveau pour d'autres fins. L'aide de la communauté est un aspect très important dans le processus de rétablissement de la personne afin que cette dernière retrouve un nouveau but et sens à sa vie.

Ma vie est précieuse et je peux choisir comment la vivre.

Jeu

CERCLE DE CONFIANCE

Les participants forment un cercle, épaule contre épaule. Une personne se tient au milieu du cercle, droite mais détendue, les bras sur les côtés, les genoux et les hanches immobilisés, et pieds au sol. Ensuite cette personne ferme les yeux et doucement se penche d'un côté ou de l'autre. Les participants du cercle soutiennent la personne en tendant la main et en la poussant légèrement avec leurs paumes. De cette manière la personne au milieu peut être soutenue et passer tour à tour d'un membre à l'autre du groupe comme ferait une toupie. Il est très important pour la personne qui est au milieu de rester détendue alors qu'elle se tient fermement sur ses pieds (avec les genoux et les hanches droits), et pour les membres du groupe d'être responsables quant à la soutenir doucement pour qu'elle ne tombe pas au sol.

Comment vous sentez vous en étant poussé ainsi?

- La peur de ne pas être soutenu
- Le sentiment est magnifique une fois que l'on est sûre d'être soutenu
- Nous aimons quand nous sommes soutenus
- Nous devrions toujours être disponibles les uns pour les autres
- Les fardeaux une fois partagés deviennent plus légers

Que ressentez-vous en soutenant la personne du milieu?

- Capable d'assumer la responsabilité de prendre soin de la personne
- Tâche difficile
- Attentif à la personne
- Ennuyeux après un moment
- Plus léger quand le fardeau est partagé
- Donne de la valeur à la vie

F.C Le soutien est important dans l'approche à ceux qui sont affectés par le VIH/SIDA, cela les aide à se rétablir et à faire de leur mieux. A travers une vie saine et positive, ces personnes peuvent rester en vie plus longtemps et aider leurs familles. La vie est remplie de problèmes, quelquefois nous tombons et avons besoin de nous rétablir.

LES BESOINS DE LA PERSONNE

A la fin de la session, les participants seront capables de:

- **identifier et d'exprimer ce qui donnent de la valeur dans leurs propres vies.**
- **démontrer l'impact d'un comportement inconsidéré dans leurs vies.**
- **énoncer ce qui est nécessaire pour se remettre personnellement et pour rétablir des relations correctes avec les autres après une erreur qui a abouti à des dégâts.**
- **analyser l'importance de la confiance dans les relations avec autrui.**

Pourquoi la vie est-elle si importante? Qu'est-ce qui donne autant de valeur à ma vie? Pour savoir qu'une chose est importante, je dois en comprendre sa valeur. La valeur de ma vie est construite sur la base de mes besoins qui deviennent également mes ressources, comme les briques de ma maison.

Brainstorming

Quels sont les exemples de certains de nos besoins matériels, sociaux et psychologiques?

Besoins Matériels

Alimentation
Logement
Vêtement
Soins Médicaux

Besoins Sociaux

Famille
Amis
Scolarité
Religion
Culture
Communauté
Activités

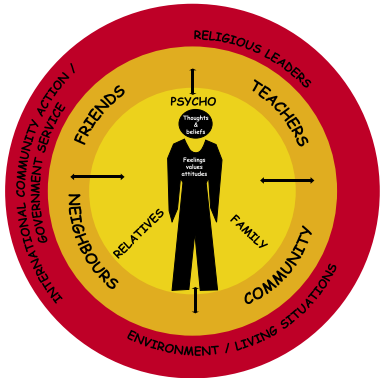
Besoins Psychologiques

Amour Parental
Attention Parentale
Valeurs / Croyances
Conseils Spirituels
Sentiment d'appartenance
Reconnaissance
Respect
Indépendance
Amour / Amitié / un partenaire
Responsabilité
Paix
Unité
Liberté
Sécurité / Protection

Regroupez tous les différents besoins en trois catégories pour faire apparaître sur le tableau la liste des besoins matériels, sociaux et psychologiques.
Demandez au groupe de faire des commentaires ou des observations sur la liste présentée.
D'habitude le groupe est surpris de remarquer comme la liste des besoins psychologiques est plus longue que celle des autres besoins. Souligner le fait que naturellement nous tendons à ne regarder qu'à nos besoins matériels en oubliant totalement les autres comme si notre bonheur et la solution a nos problèmes ne dépendait que d'eux!

Enseignement

La définition de Psychosocial est introduite à ce point pour renforcer l'importance des besoins sociaux et psychologiques comme partie intégrante de la personne.



PSYCHO renvoit à l'esprit et à l'âme de la personne. Cela implique les aspects internes comme les sentiments, les pensées, les croyances, les attitudes et les valeurs.

SOCIAL renvoit aux relations externes et à l'environnement de la personne. Cela comprends les interactions avec les autres, les attitudes sociales et les valeurs culturelles et l'influence sociale de la famille, des pairs, de l'école et de la communauté.

L'intérieur (psycho) et l'extérieur (social) interagissent et s'influencent mutuellement. Quand on le considère de cette façon, chaque comportement, bon ou mauvais, a une raison derrière lui liée aux besoins satisfaits ou non satisfaits.

Demandez aux participants de donner des exemples d'interactions entre des aspects psychologiques et sociaux. Si cela n'est pas mentionné par les participants, inclure un exemple concernant une personne vivante avec le VIH/SIDA.

F.C

Le besoin humain fondamental est d'aimer et d'être aimé. Ce besoin donne de la valeur à nos vies et est satisfait à travers les relations sociales. C'est pourquoi il est important d'avoir de bonnes relations avec des gens en qui je puisse avoir confiance, des gens avec qui je puisse partager une expérience d'amour vrai et de fidélité.

Le besoin fondamental de l'être humain est d'aimer et d'être aimé.

LE MONDE DE LA PERSONNE

A la fin de la session, les participants seront capables de :

- **expliquer comment la personne construit ses ressources (résilience) intérieures à travers les relations sociales, les activités et la spiritualité.**
- **expliquer comment la conscience des ressources intérieures de quelqu'un contribue à donner un sens, un but et de la valeur à notre vie.**

Quand une personne parvient à surmonter des difficultés, comme à faire un choix qui satisfait réellement ses besoins, elle développe sa capacité résiliente. Ce processus construit la conscience de soi, la confiance en soi et la compréhension de la valeur de la vie.

Enseignement

Utilisez la pyramide modèle pour illustrer le monde de la personne.

Une façon de comprendre comment nous construisons nos ressources intérieures est de voir en quoi consiste notre monde. Chacun de nous développe des ressources à travers ses relations sociales, ses activités et sa spiritualité.

A travers LES RELATIONS: **J'AI**

Des Parents
La Famille
Des Amis
Des Enseignants
Des Leaders Religieux
La Communauté

JE CONSTRUIS

La Confiance
L'amour
Une Identité
Un Sens d'Appartenance

A travers DES ACTIVITES: **JE PEUX**

Aller à l'école
Travailler
Faires toutes les activités quotidiennes

JE CONSTRUIS

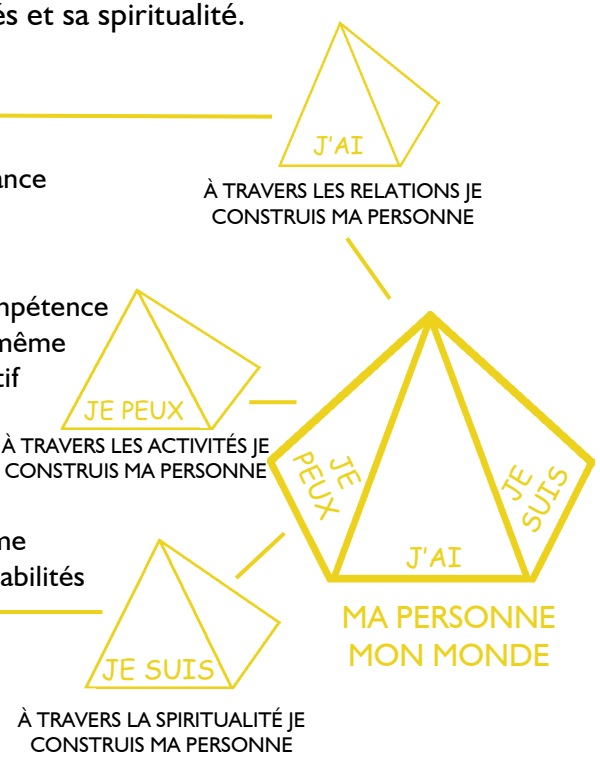
Un sentiment de compétence
L'assurance en moi-même
Capacité d'être créatif

A travers LA SPIRITUALITE: **JE SUIS**

Valeurs
Une croyance
Une culture

JE CONSTRUIS

L'estime de moi même
Sens de mes responsabilités
Un but dans la vie
Une Identité



Une communauté construit également des ressources ensemble:

NOUS AVONS

NOUS POUVONS

NOUS SOMMES

F.C En sachant qui je suis, ce que j'ai et ce que je peux, je comprends mieux la valeur de ma vie. Si je comprends que ma vie est importante et a de la valeur, je peux aussi comprendre que les vies des autres sont importantes, parce que toutes ont de la valeur.

Si je prends soin de ma vie - si je m'aime moi-même - je fais des choix qui construisent des relations saines et qui m'aident.

LIBERTÉ

A la fin de la session, les participants seront capables de:

- **donner une définition de la liberté qui prenne en considération les droits des autres.**
- **expliquer la différence de sens que peut prendre la liberté selon l'appartenance au monde des adolescents plutôt qu'à celui des adultes.**

Cette session examine le sens de la liberté. Elle aide les enseignants à réfléchir sur la façon dont ils peuvent conduire les adolescents à utiliser de leur liberté de manière responsable.

Travail de groupe

EXERCISE DE LIBERTÉ

Déclarez: "La Liberté c'est faire tout ce que je veux ou aime faire."
Les participants se divisent en deux groupes selon leur accord ou pas avec cette déclaration. Chaque groupe doit porter des arguments ou raisons qui justifient la position qu'il a choisi d'appuyer. Après cinq minutes les deux groupes se font face et débattent leurs arguments respectifs dans l'espoir de convaincre le groupe opposé.

Pas d'accord avec la déclaration	D'accord avec la déclaration
♦ Une fois que l'on raisonne de cette manière, cela peut devenir oppressif. ♦ Nous devrions essayer de ne pas offenser les autres ou violer leurs droits quant on veut agir à notre guise. ♦ Nous avons besoin de toujours respecter la loi, par conséquent les libertés qui ne sont pas protégées par la loi ne sont pas permises. ♦ La liberté devrait être définie par rapport aux autres. ♦ La liberté c'est le respect de la vie humaine.	♦ La liberté c'est faire sa propre volonté. ♦ L'idée que l'un se fait de la liberté n'est pas la même que celle qu'un autre s'en fait. ♦ Une liberté totale cela n'existe pas. ♦ Pas de restrictions. ♦ Si les gens sont contre ma liberté c'est uniquement par jalousie.

Après les discussions, le groupe peut conclure avec une définition commune. Par exemple:

> **"La Liberté c'est le droit de faire ce que l'on veut du moment que l'on ne gêne pas les autres et que l'on tient en considération les normes de la société."**

Suggérez aux participants d'utiliser cet exercice avec leurs bénéficiaires. Très probablement le concept de liberté est différent pour eux!

F.C

Nous pouvons aider nos jeunes en définissant la liberté comme le fait de faire ce que l'on veut, aussi longtemps que l'on tient compte des droits des autres. Nous devons surtout les aider à comprendre que la liberté est la capacité humaine de faire des choix pour la vie.

F.C La liberté implique l'amour, le respect et la responsabilité. Je choisis librement de respecter ma vie aussi bien que la vie des autres. La liberté est liée à l'amour et au fait d'être responsable.

Question supplémentaire pour la Discussion

Comment est-ce que la discipline que vous exigez dans votre milieu de travail peut-elle être quelque chose en faveur de la liberté de vos bénéficiaires?

Dans vos activités éducatives encouragez-vous vos bénéficiaires à user de leur liberté pour faire des choix? Si oui, donnez des exemples. Si non, pourquoi pas?

La liberté c'est la conscience des besoins les plus profonds de notre coeur.

DEFINITION DE L'AMOUR

L'amour engage la personne dans sa totalité (raison, sentiments, pensées, corps et esprit). C'est la clé de la croissance humaine. Cette session se focalise sur la compréhension de la signification de l'amour. Elle examine l'amour sous deux perspectives - l'approche mûr des adultes et la prise de conscience des adolescents en plein développement.

A la fin de la session, les participants seront capables de:

- **examiner et exposer les différentes significations de l'amour aussi bien de la part des adolescents que de la part d'adultes mûrs.**

Brainstorming

Qu'est ce que l'amour?

- Une profonde affection envers quelqu'un ou quelque chose
- L'amour est l'acceptation de l'autre tel qu'il est
- Avoir confiance et foi en une personne
- Des sentiments intimes envers une autre personne
- L'amour est le partage du fardeau d'un autre
- L'amour est pardon
- L'amour c'est avoir de bonnes relations.

Qu'est-ce que l'amour selon vos bénéficiaires? (Leur perspective est basée sur leur niveau de développement.)

- Des relations entre un homme et une femme
- Le sentiment d'être ami et bon envers l'autre
- Un sentiment d'attirance entre garçons et filles qui doit être prouvé par des rapports sexuels
- Quelque chose de romantique
- L'acceptation de la part du sexe opposé
- Des relations sexuelles et des choses matérielles

F.C

Résumons les différents types d'amour:

- La camaraderie et le partage entre des amis intimes
- Des relations affectueuses entre les membres d'une même famille
- L'attraction sexuelle entre un homme et une femme qui peut conduire à l'intimité sexuelle (amour intime)
- La détermination à aimer quoiqu'il arrive, l'amour qui n'attend rien en retour (qualité de Dieu)

Questions supplémentaires pour la Discussion

Quand les jeunes disent que l'amour est une relation sexuelle entre un garçon et une fille, comment peut on leurs donner la conscience qu'ils existent d'autres types d'amour qui ne sont pas seulement basés sur le sexe et comment peut on élargir la signification de l'amour?

Energizer

Cet exercice peut aider les participants à utiliser le mot “amour” sous différents aspects.
En même temps ils font l’expérience de ce que “l’amour” implique quelqu’un à aimer et quelqu’un qui vous aime.

Mettez le groupe en cercle, ensuite envoyez une balle à quelqu’un dans le cercle et dites “J’aime, (nom de la personne) parce qu’il/elle est (grand(e), gentil(le), amusant(e), sexy, tranquil(le), beau(belle), etc.).”

Continuer à passer la balle de l’un a l’autre jusqu’à ce que chacun dans le cercle ait eu la possibilité de la recevoir.

L’Amour engage la personne dans sa totalité - raison, sentiments, pensées, corps et esprit.

AMOUR, SEXE ET SEXUALITE

Le sexe est l'un des aspects de l'amour, et la sexualité inclus plus que le sexe. Ces concepts de sexe et de sexualité doivent être compris afin que nous puissions aider notre jeunesse à apprendre que l'amour et le sexe sont deux choses différentes.

A la fin de la session, les participants seront capables de :

- **expliquer que le sexe n'est qu'un aspect de l'amour**
- **expliquer que la sexualité implique plus que le sexe et pourquoi on peut dire que c'est la manière dont une personne est dans son corps et est en relation avec le monde.**

Jeu de rôle

Demandez à deux volontaires, un homme et une femme, de s'asseoir face au groupe. Demandez leur de se souvenir de la première fois où il/elle est tombé(e) amoureux(se) de quelqu'un dans sa vie. Ensuite écrivez les réponses sur un papier.

Qu'est-ce qui vous a attiré chez cette personne? Qu'aimiez-vous en cette personne?

Volontaire Femme

- Couleur (beauté noire)
- Taille
- La façon de marcher
- Personne calme
- Gentil
- Intelligent

Volontaire Homme

- Apparence aimable
- Sa poitrine
- Forme du corps
- Education
- Humble

F.C

Comme nous pouvons le voir, nous ne sommes pas uniquement attirés par l'aspect physique d'une personne, mais aussi par les qualités de cette personne. Beaucoup de qualités comme les idées, valeurs, attitudes, pensées, l'esprit, ne peuvent être vues ou touchées dans le sens physique, mais on peut en faire l'expérience. Nous ne pouvons pas réduire une personne à son seul aspect physique, exactement comme nous ne tombons pas amoureux du seul aspect physique de la personne. Quelque soit l'aspect qui nous ait attiré au départ, après un certain temps notre amour pour la personne choisie croît quand nous exerçons notre liberté en faisant des choix qui nous aident à grandir dans cet amour.

Brainstorming

Quelle est la différence entre le sexe chez les animaux et le sexe chez les humains?

Les animaux agissent uniquement par instinct. Les humains agissent par instinct en accord avec la raison.

Qu'est-ce que le sexe?

- Le genre masculin ou féminin
- L'union ou le rapport sexuel (vu selon cette perspective cela est lié à l'aspect instinctif)

Qu'est-ce que la sexualité?

- Un sentiment ou une activité liée au désir sexuel
- Le comportement en général d'une personne qu'elle soit homme ou femme
- Un sentiment de camaraderie
- Une manière d'être dans son corps

F.C

La sexualité engage toutes les caractéristiques d'être homme ou femme – la façon dont nous sentons, nous percevons la réalité, et nous nous comportons, comme l'expression du genre spécifique auquel nous appartenons.

Être sexué signifie:

- Se sentir beau ou belle
- Se sentir bien par rapport a soi même
- Avoir une haute estime de soi
- Se sentir très proche de quelqu'un
- Jouir d'être touché ou embrassé
- Commencer à ressentir une attraction sexuel

Pourquoi sommes-nous des êtres humains sexués?

- Cela fait partie de la croissance et du développement progressif de la personne
- La façon dont nous avons été crées par Dieu

En tant qu'êtres humains, le sexe fait partie de notre sexualité, qui est une expression de notre personnalité. La sexualité comprends la façon dont nous regardons, sourions, bougeons notre corps, agissons, sentons, pensons, raisonnons et faisons les choses en fonction du genre spécifique auquel nous appartenons.

Energizer

Invitez quelques femmes et quelques hommes à marcher à travers la pièce en face du groupe afin qu'ils puissent observer la façon dont les gens bougent, regardent, et interagissent - une expression de leur sexualité.

Enseignement

Dans la Bible, Livre de la Genèse, il est dit:

> ***"Dieu créa l'Homme à son Image, homme et femme. Dieu les a crées et les a bénis. Soyez fertiles et multipliez-vous. C'est pourquoi l'Homme quittera son père et sa mère et s'unira à sa femme et ils deviendront un seul corps."***

Dans le Coran chapitre 49, il est dit:

> ***"O humanité, Nous vous avons crées d'un seul homme et d'une seule femme, et, nous vous avons transformés en nations et tribus pour que vous vous connaissiez les uns les autres. En vérité, le plus honoré de vous devant Dieu est le plus juste d'entre vous. Et Dieu est Sage, Conscient."***

Dieu a montré que la sexualité est bonne et créée par Lui, selon Son plan. Nous sommes pleinement humains quand nous vivons notre sexualité avec joie en la manifestant par des capacités créatives, en pensée, en actes, service, et par l'intimité physique (selon nos croyances, habituellement au sein du mariage). Grâce à l'utilisation des jeux de rôle nous pouvons montrer à nos étudiants qu'avoir une relation ne signifie pas seulement avoir des rapports sexuels. Il y a plusieurs manière d'aimer et d'exprimer sa sexualité.

Le sexe est une expression de notre sexualité, qui nous est naturelle en tant qu'êtres humains.

Brainstorming

considérons quelques questions, afin d'aider notre jeunesse à comprendre la sexualité.

Pourquoi les gens portent-ils des vêtements?

- Pour cacher la nudité
- Pour se protéger
- Pour s'identifier(l'uniforme scolaire)
- Par mode
- Pour paraître élégant et attirant
- En réponse au temps/climat
- Manifestation du statut social
- Selon les exigences de la communauté
- Pour les cérémonies et les occasions spéciales

F.C

Les Hommes et les Femmes sont fiers de leur corps et de leurs caractéristiques physiques. Nous aimons nous habiller à la mode, comme soigner notre visage et nos cheveux. Nous voulons que les autres nous remarquent. Cela implique que nous ne voulons pas être choisi uniquement pour notre aspect sexuel ou génital, mais nous voulons être acceptés, considérés, et être rencontrés comme personne dans sa totalité. L'aspect sexuel de mon corps est une partie de moi, mais n'est pas tout de moi.

Rappeler les besoins de la personne et l'expérience du "pot précieux".

Comment vous sentez-vous quand une personne désire de votre part juste des rapports sexuels et puis vous abandonne?

- Délaissé(e) et gêné(e)
- Utilisé(e)/exploité(e)
- Insulté(e). Violé(e)
- Je crains des maladies
- Masquant de mauvaises intentions
- Volé(e)
- Trahis(e)
- Heureux/appréciant la chose
- Dupé(e)
- Flatté(e)
- Juste être testé(e)

Quel est mon réel désir?

Je veux être apprécié(e) pour tout ce que je suis, et non uniquement pour mon aspect sexuel. Quand le rapport sexuel est terminé sans l'appréciation de toute ma personne, je me sens utilisé(e), exploité(e) et réduit à un objet. Cela ne me rend ni heureux(se) ni satisfait(e).

Dans la Bible Dieu dit:

"Il n'est pas bon que l'Homme reste seul. Je vais lui faire un compagnon pour l'aider."

Dans le Coran (9,71):

"Et les Croyants, Hommes et Femmes, des amis protecteurs les uns pour les autres."

Nous (Hommes et Femmes) sommes à la recherche d'un compagnon, et non uniquement d'un partenaire sexuel. Si je fais l'amour seulement pour le côté physique de la chose, alors je me comporte comme un animal. Or en tant qu'être humain, je suis différent des animaux parce que j'ai la liberté de raisonner ainsi que de contrôler mes instincts.

Par exemple	**je peux avoir l'instinct de battre**	**mais je peux dans ces circonstances contrôler**
	ma femme	ma déception et ma colère
	tuer mon ennemi	mon désir de vengeance
	manger de manière compulsive	la sensation de faim

Tout comme je contrôle les différentes émotions et pulsions dans ma vie, ainsi je peux contrôler l'instinct de faire l'amour aussitôt que je suis attiré par quelqu'un.

En faisant l'amour nous voulons plus que la simple satisfaction de notre instinct.
Nous voulons être aimé pour notre personnalité entière.

CULTURE, SEXE ET SEXUALITE

A la fin de la session, les participants seront capables de :

- **expliquer en quoi la culture et la tradition sont étroitement liées dans la façon dont nous percevons le sexe et la sexualité**
- **expliquer comment la compréhension de l'influence de la culture et de la tradition peut nous aider devenir libres de changer nos points de vues.**

La culture et la tradition influencent profondément nos pensées, nos attitudes et nos comportements concernant le sexe et la sexualité. Il est important de donner aux participants l'opportunité de discuter d'un sujet habituellement considéré comme tabou. Partager les idées dans un groupe mixte permet aux participants d'écouter le point de vue du sexe opposé ainsi que de clarifier des malentendus plutôt que des mauvaises interprétations qui proviennent de la culture et de la tradition.

Le rôle du formateur dans cette discussion qui va suivre est critique. Il/Elle doit se sentir très ouvert(e) et libre de parler de sexe. Il/Elle doit être très sensible envers les participants afin de promouvoir parmi eux, sans jugements intérieur de sa part, le respect, l'écoute, la compassion et le pardon réciproque entre hommes et femmes dans cet argument délicat de l'intimité sexuelle.

Brainstorming

Il peut arriver que dans le marriage on se sent utilisé ou exploité à travers les rapports sexuels. Une femme peut se sentir violée par son mari. Qu'en pensez vous? Pourquoi cela arrive-t-il?

- Quand il y a désaccord à propos du sexe.
- Manque de fidélité dans le foyer.
- L'alcoolisme.
- Culturellement les hommes veulent rapidement s'engager dans la pénétration sans gestes affectueux au préalable.
- Même si le mot "viol" n'appartient pas à la culture, la plupart des femmes reconnaissent qu'il y a viol dans un couple marié quand la femme n'a pas donné son consentement à l'acte sexuel.
- Les femmes ont besoin d'être préparées par l'homme pour affronter un rapport sexuel. Les femmes apprécient le sexe quand c'est dans le contexte d'une bonne relation qui inclus le partage des sentiments, une communication ouverte, l'expression des émotions, et un dialogue réel en tant que couple. Les femmes préfèrent la qualité plutôt que la quantité.
- Quand il y a un problème dans le couple, les hommes ont tendance à vouloir le résoudre par un rapport sexuel. Les femmes veulent le résoudre d'abord par la communication et le partage des sentiments et puis seulement elles peuvent être prêtes pour un rapport sexuel.

- L' homme a tendance à penser que quelques fois la femme dit "non" au rapport sexuel avec son mari comme un moyen de punir son homme et le blesser, alors même qu'il ne connaît pas la raison qui conduit sa femme a se comporter de cette manière.
- Culturellement, une femme ne peut pas prendre l'initiative de demander a son mari une relation sexuelle, c'est un tabou. En même temps une femme n'est pas autorisée à rejeter les avances sexuelles de son mari parce que cela pourrait causer du désordre dans le foyer.

F.C

Objectif de cette discussion

Plus ces adultes sont capable de parler entre eux avec franchise et ouverture d'esprit et plus ils seront capables d'être ouverts avec les jeunes. Plus, à travers ce partage, ils prendront conscience de leurs erreurs et choisiront de continuer à grandir comme couple et plus ils seront des témoins digne d'estime de la part des jeunes. La sexualité est profondément différente chez l'homme et la femme. Dans le but de mieux se comprendre et répondre à nos besoins pour la satisfaction et le bonheur du couple, nous avons besoin de grandir dans le dialogue et le partage entre partenaires.

Si faire l'amour est un problème dans votre foyer, que pouvez-vous faire pour aborder/affronter le problème?

- Communication ouverte
- Pardon
- Transparence
- Partage des idées et des problèmes de la famille
- Acceptation des erreurs de l'autre
- Chercher des conseils
- Fidélité
- Respect réciproque

10

F.C

L'acte sexuel devrait satisfaire les deux partenaires. Ce n'est pas un acte égoïste, les deux doivent être heureux et satisfaits. Un aspect de la culture qui pourrait interférer avec cela est la domination masculine sur les femmes.

Est-ce que les adolescents devraient avoir plusieurs partenaires sexuels?

Faites la liste des avantages et désavantages selon les croyances traditionnelles ou la culture.

Avantages

- L'expérience fera de vous un meilleur partenaire sexuel
- Si un garçon joue avec son sexe son pénis sera plus grand/gros
- Les garçons ont besoin de prouver leur virilité
- Les filles veulent être rassurées sur leur beauté et prouver leur féminité
- Gain matériel
- Sécurité
- Satisfaction Sexuelle / Prestige

Désavantages

- Pas encore prêt psychologiquement pour le sexe
- Exposition aux IST et au VIH/SIDA
- Beaucoup de filles sont abîmées et restent filles mères
- Risque d'être déçus ou laissés tombé a cause de l'infidélité d'un des partenaires
- Danger de maternité précoce et de responsabilités parentales précoces
- Rejet Social
- Renvoi scolaire
- Prostitution

F.C

Les croyances culturelles doivent être discutées entre les hommes et les femmes, et avec les adolescents. Pour les enseignants cela peut être le moyen de commencer un dialogue sur le sexe et la sexualité avec leurs étudiants. Il est important pour les enseignants de comprendre la perspective des adolescents afin d'être efficace en les approchant.

Dans la session Ressources vous trouvez une liste de proverbes rwandais qui peuvent être ultisés pendant la formation comme liaison entre le sujet discuté et la tradition.

Travail de groupe

Demandez aux participants de travailler en groupe sur les questions suivantes et puis de partager la discussion faite en plénière.

1. Quelle préparations sexuelles sont faite pour une jeune fille/un jeun garçon rwandais qui va se marier?

2. Dégager les problèmes que rencontrent les femmes/hommes rwandais dans leur vie sexuelle

3. Existent-t-il des pratiques sexuelles particulières à la culture rwandaise?

4. S'il y a des problèmes dans la vie sexuelle d'un couple, quels seraient vos conseils pour les deux partenaires?

Les croyances culturelles influencent notre comportement sexuel et doivent être discutées.

LE MONDE DE L'ADOLESCENT

A la fin de la session, les participants seront capables de :

- **expliquer ce qu'être adolescent signifie et ce que cela implique comme changements au point de vue physiques et de l'attraction sexuelle et pourquoi c'est une période où ils sont en quête d'identité et de stabilité**
- **expliquer les modes de communication des adolescents selon des voies uniques comme la rébellion, la critique, le retrait, et les comportements à risque**
- **expliquer de quoi ont besoin les adolescents : des réponses positives de la part des adultes, un équilibre entre les règles ou les impositions familiales, et la liberté d'exprimer leurs sentiments afin de gagner une stabilité**
- **expliquer les avantages d'une réponse positive de la part des adultes : développer de nouvelles capacités intérieures comme la découverte de leur propre identité, d'un but dans la vie, le sens de l'indépendance, de leurs responsabilités et la capacité de faire face aux problèmes.**

Pendant que l'on explore les besoins, les changements et les défis auxquels les adolescents font face, nous pouvons aussi comprendre la meilleure façon de les approcher et de communiquer avec eux. La compréhension de cette étape de la vie nous informe à propos de leur perception de l'amour, du sexe et de la sexualité ainsi que comment les aider à développer leur propres valeurs pour la vie et leurs relations sociales.

11

Brainstorming

Qui est un adolescent?

- Une personne qui n'est plus un enfant mais qui n'est pas encore un adulte
- Une personne à la puberté
- Un enfant est âgé de 1 à 12 ans; l'adulte a plus de 19 ans; donc l'adolescent est âgé de 12 à 18 ans. (avec des variations par individu - certains plus tôt et d'autres plus tard)

Travail de groupe

En grandissant et en traversant la puberté, nous faisons l'expérience de changements qui peuvent être mis dans les catégories suivantes: Physiques, Sociaux et Mentaux.

Divisez les participants en trois groupes et demandez à chaque groupe de faire la liste des changements lié a la catégorie choisie. Laissez ensuite chaque groupe présenter sa liste au groupe entier. Demandez toujours aux participants qui n'ont pas travaillé dans le groupe qui présente s'ils ont quelque chose à ajouter à la liste présentée.

CHANGEMENTS PHYSIQUES

Croissance des poils pubiens
Sueur abondante
Odeur corporelle
Boutons sur le visage
Attraction physique vis à vis du sexe opposé

Chez les garçon
- La voix qui change
- Développement des muscles
- Rêves humides
- Barbe qui pousse

Chez les filles
- Seins qui grandissent
- Début des menstruations
- Elargissement des hanches

CHANGEMENT SOCIAUX

Relations
- Amitié
- Ami intime
- Attraction pour le sexe opposé
- Formation de groupes d'amis
- Besoin d'être reconnu
- S'habiller conformément à la mode

Nouvelles Activités
- Physiquement actif
- Besoin d'aventure
- Facilement influencés par l'environment
- Trouver des nouveaux rôles dans la communauté

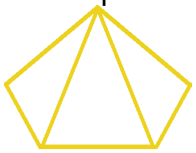
CHANGEMENT MENTAUX

- Emotif et lunatique
- Rebel
- Confusion mentale
- Manque de respect
- Sensations sexuelles
- Attitudes négatives aux conseils
- Conscience de son propre moi physique et affectif
- Créatif et innovateur
- Curieux, questionneur
- Sens de l'aventure
- Sens de l'indépendance et de la liberté
- Impulsif
- Recherche du sens de la vie et de la mort

Enseignement

Au milieu de tous ces changements l'adolescent est à la recherche de son identité. Il/Elle cherche des réponses à plusieurs questions liées aux trois principaux aspects du monde de la personne: les relations, les activités et la spiritualité.

Que souhaiterais-je être?	**Comment?**	**Spiritualité**
Que souhaiterais-je avoir?	**Comment?**	**Relations**
Que souhaiterais-je faire?	**Comment?**	**Activités**



Les questions ci-dessus causent un conflit entre le désir ou les souhaits de chacun et la réalité:

Je pourrais être - mais Je suis
Je pourrais avoir - mais J'ai
Je pourrais faire - mais je peux

Pas à pas l'adolescent doit construire une image réelle de lui/elle-même, une image entre le rêve de celui/celle qu'il voudrait être, et la réalité concrète de ce qu'il/elle est extérieurement et intérieurement. L'adolescence se situe entre l'être encore un enfant et le devenir un adulte. Il/Elle ne comprend pas ce qu'il/elle doit faire avec les sensations sexuelles et les changements physiques qui s'opèrent dans son corps. D'ailleurs il/elle est impatient, parce qu'il/elle veut réaliser ses désirs et ses rêves le plus tôt possible. L'adolescent peut être impulsif et peut s'engager dans des comportements à risques comme fumer, boire de l'alcool, ou faire l'amour aussitôt qu'il/elle se sent attiré par quelqu'un. Habituellement, l'adolescent ne prend pas en considération les conséquences de ses actes et ne comprend pas pleinement le sens de la vie, de l'amour et du sexe.

En tant qu'adultes, parents, enseignants et/ou animateurs sociaux, nous pouvons aider les bénéficiaires à faire face à la réalité en comparant ce qu'ils voudraient avoir, être et faire avec ce qu'ils peuvent avoir, être et faire dans le présent. **"Etre capable"** ne signifie pas **"Je suis capable tout de suite"**. Nous pouvons essayer de comprendre les adolescents et les encourager à être patients et réalistes.

Jeu de rôle

SCENARIO

Agé de quinze ans, Théogène fréquente l'école secondaire. C'est un très bon élève. Il s'échappe souvent la nuit pour aller à l'école secondaire des filles pour rencontrer sa petite amie. Son professeur préféré sait que le comité de discipline veut suspendre Théogène pour cette action.

Deux participants sont invités à jouer qui le rôle du professeur et qui celui de James. Le groupe observe et discute ensuite, principalement quant à la modalité d'approche du professeur. Si la première approche ne parvient pas à une solution acceptable, on demande à d'autres participants d'assumer le rôle du professeur à tour de rôle jusqu'à pleine satisfaction.

Qu'avez-vous remarqué dans chaque jeu de rôle?

Positif

- Le professeur voulait confirmer la vérité de ce qui est arrivé avec Théogène
- Le professeur voulait aider Théogène
- Besoin de créer une atmosphère de confiance
- Etre amical et accessible
- Ecouter Théogène

Négatif

- L'approche du professeur était dure, dominatrice
- Le professeur a amené Théogène à penser qu'il était un espion
- Autoritaire au lieu de conseiller
- L'étudiant paraissait tendu
- Question après question cela laisse peu de temps à Théogène de s'exprimer

Enseignement

Il faut avoir une approche réaliste afin de gagner l'attention de la jeunesse. A partir de l'exemple de ce scénario nous pouvons voir ce qui suit:

1. Comprendre le fond du problème, parce que derrière chaque action il y a une cause.
2. Aider l'adolescent à se découvrir lui-même.

3. Etre présent et écouter ce que l'adolescent a à dire.
4. Etre ouvert à ses idées et ne pas le juger.
5. Poser des questions ouvertes et donner à l'adolescent beaucoup de temps pour expliquer son comportement.
6. Si cela est nécessaire offrez des suggestions ouvertes ou des solutions possibles.
7. Aider l'adolescent à explorer les avantages et les désavantages de chaque solution, désir ou option qui lui viennent à l'esprit. C'est un moyen de
8. Aider le/la à établir des priorités dans ses choix.
9. Aider l'adolescent à prendre la meilleure décision possible face à une situation donnée, en se basant sur la valeur qu'il/elle donne à sa vie et à la vie des autres.
10. L'abstinence peut être une question à considérer avec son/sa petite ami(e).Ils peuvent explorer les conséquences de faire l'amour maintenant.
11. Plutôt que de donner des conseils, il est plus utile de discuter, parler, et considérer les avantages et les désavantages des différentes solutions proposées par l'adolescent. Cela développe son sens des responsabilités et l'aide a apprendre, évaluer des options, comme à prendre une décision personnelle.
12. Faites le suivi de l'adolescent que vous aidez pour vérifier comment fonctionne son plan.

L'approche envers un adolescent devrait être aussi réaliste que possible. il peut arriver qu'il/elle ne soit pas d'accord avec vous. Que faites-vous alors? Vous devriez accepter ses décisions, ensuite l'aider à comprendre et à accepter les conséquences de ces actes.

Si l'étudiant choisi:	**Votre réponse peut être:**
1. Une solution positive et suit cette décision	approbation et motivation
2. Une solution positive, mais ne la suit pas	maintenir de bonne relations, découvrir ce qui se passe, et essayer une nouvelle approche
3. Le refus de vos efforts, ou des actes négatifs	accepter le choix de l'adolescent mais informez-le/la des conséquences de ce choix

F.C Il est important de ne pas répondre agressivement, peu importe les choix ou les actes posés par les adolescents. Même si il/elle rejette votre aide, essayez de maintenir une bonne relation et de faire le suivi de l'étudiant que vous voulez aider dans le futur.

"Je suis capable de faire cette chose" ne signifie pas : "je peux la faire tout de suite."

LE VERITABLE AMOUR

A la fin de la session, les participants seront capables de:

- **analyser le sens du véritable amour à travers la réflexion sur ce qu'il considère être important en amour.**
- **expliquer pourquoi il y a un avantage à l'abstinence pour un moment afin de réaliser des objectifs à long terme.**

Cette session aide les participants à approfondir le sens de l'amour, comme à analyser ce que le véritable amour implique. Cela peut aider les adolescents à élargir leur compréhension de l'amour au-delà du sexe pur et simple.

Brainstorming

Quand nous sommes adolescents nous nous sentons attirés par le sexe opposé. Nous tombons amoureux(ses) et nous voulons aimer, nous engager directement dans des relations sexuelles.

Est-ce le véritable amour? Comment prouvons-nous notre amour? Qu'est-ce que le véritable amour?

- Responsabilité
- Attacher des valeurs à la sexualité
- Aimer la personne dans son entièreté
- Abstinence pour une certaine période

Travail individuel

Demandez aux participants de dessiner un grand triangle sur une page. Expliquez que cela représente une "Pyramide de l'Amour" divisée en 4 niveaux. Ensuite les participants écrivent ce qu'ils considèrent être le plus important pour eux en amour, en commençant par la base de la pyramide qui est le fondement du véritable amour. Cela peut être des valeurs ou des qualités. Ensuite ils continuent à remplir les autres niveaux de la pyramide avec ce qu'ils considèrent de moins en moins absolument nécessaire pour réaliser un véritable amour. Toutes les qualités ou valeurs sont importantes mais le jeux consiste à faire une échelle de priorités dont, la ou les premières qualités ou valeurs, commencent par la base de la pyramide.

Discussion plénière

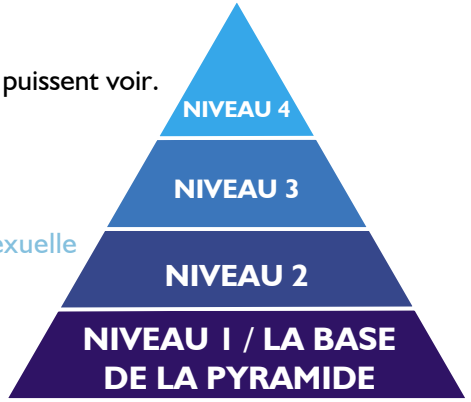
Partagez le travail individuel avec tout le groupe et notez les réponses sur une grande pyramide que tous puissent voir.

Niveau 1, la base de la pyramide
Confiance, Acceptation, Pardon, Respect, Fidélité, Responsabilité, Appartenance

Niveau 2
Cadre/Environnement familial , Education, Mariage, Enfants, Objectifs/Buts communs, Satisfaction sexuelle

Niveau 3
Appui matériel, Bonnes relations avec les membres de la familles et les voisins, Coopération

Niveau 4
Confiance en soi, Famille stable, Joie/Bonheur, Paix et sécurité, Engagement, Respect



F.C La Pyramide de l'Amour nous aide à comprendre ce que le "véritable amour" entraîne. Il est plus que le sexe, chose que les adolescents ont du mal à comprendre et à réaliser. Cet exercice peut être utilisé avec eux pour les aider à découvrir les différentes valeurs de l'amour.

Introduisez **l'histoire des Quatre Amis** aux participants, en distribuant le texte à chacun d'eux, et en utilisant les illustrations que vous pouvez trouver au chapitre Ressources, session page 64. Les participants lisent l'histoire à tour de rôle.

Brainstorming

Quelle leçon pouvons-nous tirer de cette histoire?

- Faites la chose opportune au moment opportun et à l'endroit opportun
- Le comportement à risque peut mener à la mort
- Le bon conseil d'un ami est précieux
- Le véritable amour a des caractéristiques

À partir de cette histoire de quattre amis, pouvez-vous décrire "le véritable amour"? Quelles sont les quelques caractéristiques présentes ici et non encore mentionnées dans la Pyramide de l'Amour?

Quelques caractéristiques du "véritable amour"

- Le véritable amour attend, il est patient
- Il ne signifie pas les choses matérielles
- Le véritable amour c'est l'abstinence pour un moment afin de réaliser un certain objectif
- C'est le respect de soi, le contrôle de soi et le respect des autres
- Le véritable amour signifie la fidélité et être digne de foi
- Le véritable amour considère le futur, pas seulement le présent
- Le véritable amour c'est pardonner, la capacité de donner un support ou d'aider même après des erreurs.

L'histoire des Quatre Amis peut être utilisée avec un groupe de jeunes pour montrer que l'amour ne signifie pas simplement faire l'amour. L'histoire peut engendrer une bonne discussion à propos du sens, des raisons, comme la motivation de certaines attitudes illustrées par le comportement des différents amis.

Quels sont les avantages de l'abstinence momentanée?

Avantages

- Donne le temps de faire des plans pour le futur
- Bon pour un moment afin de réaliser certains objectifs d'abord
- Evite le renvoi de l'école
- Evite les grossesses précoces ou indésirées
- Protège contre certaines IST et le VIH/SIDA
- Aide à construire la patience et le contrôle de soi

F.C Le sexe et l'amour n'ont pas le même sens. Quand le sexe est pratiqué de manière précoce, il y a peu d'engagement et sens des responsabilités. Il est surtout basé sur l'implication physique et ne tient pas compte de notre capacité à développer de profondes relations qui incluent le dialogue et le partage. L'abstinence est nécessaire pour connaître le caractère et la personnalité de l'autre.

L'abstinence est difficile mais possible, quand les raisons de ce choix sont claires.

Pourquoi est-il si important d'analyser la signification et la valeur du véritable amour?

- Cela aide les jeunes à valoriser leur sexualité.
- Cela aide les jeunes à se développer psychologiquement aussi bien que physiquement en préparation pour le sexe.
- Tomber amoureux peut être automatique, mais le degré de l'amour exprimé peut être géré à travers le contrôle de soi.

F.C

Même si un adolescent est physiquement prêt pour avoir des relations sexuelle, il/elle n'est pas prêt(e) psychologiquement pour une relation profonde. Les adolescents sont toujours à la recherche de leur identité et peuvent utiliser un partenaire pour s'affirmer eux-mêmes. Tomber amoureux est le premier pas dans la découverte de soi-même, dans la compréhension de la valeur d'aimer et d'être aimé. Néanmoins, développer une relation de qualité demande du temps et des efforts. L'abstinence est importante non seulement comme prévention au VIH/SIDA mais plutôt pour un plus grand bénéfice: l'accomplissement du véritable amour.

Comment pouvons-nous en tant qu'enseignants aider les adolescents à découvrir la signification et la valeur du véritable amour?

- Utilisez la Pyramide de l'Amour et l'Histoire de Quatre Amis pour partager avec eux des perspectives sur le véritable amour.
- Montrez de l'intérêt et appréciez les adolescents quant ils s'exposent eux-mêmes. Faites leurs comprendre que leurs vies sont précieuses et cela les aidera à se regarder d'une manière plus positives comme à se sentir digne d'amour.
- Ecoutez-les partager leurs pensées et leurs sentiments. Offrez-leur une relation d'appui.
- Encouragez-les à analyser les avantages et les désavantages de leurs choix.
- Expliquez que l'amour est un processus de vie durant lequel pas à pas quelqu'un peut atteindre le véritable amour. Tomber amoureux est seulement le premier pas, et il n'implique pas nécessairement des relations sexuelles.
- Partagez avec eux le fait qu'à travers la première expérience très belle d'être amoureux, on découvre surtout ce que signifie être aimé, comme on apprend à aimer. Ce sentir regardé, apprécié par le sexe opposé est certainement une expérience exaltante qui renforce l'estime et la confiance en soi. Brusquement l' adolescent sort de son propre monde un peu égoïste et centré sur lui même. Indirectement c'est une expérience à travers laquelle on comprend d'être fait, créé pour la relation, pour le partage. Mais tomber amoureux ne signifie pas que l'on est prêt pour le véritable amour, ou que le partenaire est le bon, celui qui me correspond ou que je vais épouser!
- Demandez-leur de prendre en considération l'abstinence momentanée, non seulement pour éviter le VIH/SIDA, mais surtout pour un avantage plus grand, celui de comprendre et de rechercher le véritable amour dans la qualité des relations.

LIFE SKILLS : COMPETENCES DE LA VIE

A la fin de la session, les participants seront capables de :

- **expliquer en quoi consistent les compétences de la vie et de quelle manière elles sont des outils que nous pouvons utiliser pour nous aider à réaliser certains objectifs comme à poursuivre un but dans la vie.**
- **mettre en évidence l'importance de certaines capacités et les avantages qu'ils nous donnent.**
- **mettre en pratique certaines compétences de la vie.**

Maintenant que nous avons exploré la valeur de la vie et son impact sur nos choix comportementaux, il est utile d'apprendre des competences de vie - des outils qui peuvent nous aider à mettre en pratique nos valeurs. Les « life skills » sont présentées à la fin de cette formation, parce qu'elles ajoutent des techniques efficaces pour que les adolescents puissent mettre en pratique leurs valeurs et ainsi atteindre leurs objectifs quant à un changement de comportement.

Enseignement

A travers la connaissance je deviens plus conscient du bien précieux qu'est la vie et de sa valeur. Comme résultat, je veux défendre et protéger ma vie, comme faire des choix responsables. Certains de ces choix peuvent impliquer un changement de comportement. Les «life skills» peuvent être de bons outils qui servent à supporter et maintenir des changements de comportements.

Brainstorming

Quels sont des exemples de «life skills»?

- La conscience de soi (connaissance de ses propres forces et faiblesses)
- L'assertivité
- La résistance à la pression des amis
- La confiance en soi(se sentir bon concernant certaines capacités)
- L'estime de soi(se sentir bon à propos de soi-même/ de sa propre valeur)
- La négociation (affirmer sa position et construire une compréhension mutuelle)
- Savoir ménager/gérer des émotions, du stress et de la tristesse
- La réflexion/pensée critique
- L'auto discipline
- La prise de décision effective
- Connaître et vivre avec les autres
- L'empathie (compréhension des intérêts, des soucis, des peurs et des besoins de l'autre)
- La communication effective (dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites)

Comment les « life skills » peuvent-elles aider un adolescent?

- Avoir des comportements sains comme s'abstenir du sexe
- Eviter les comportements à risques
- Prendre des décisions et faire des choix positifs

Voyez maintenant de plus près quelques techniques de vie.

La Conscience de Soi

Il existe quelques exercices pour aider les jeunes à mieux se comprendre soi-même - leurs qualités, leurs talents, leurs dons et leurs ambitions.

Travail individuel

CARTE D'IDENTITE

Chacun individuellement crée une carte d'identité sur une feuille de papier, comme suggéré ici:

Nom _____

Sexe _____ Age_____

Village/Ville _____

Dons spéciaux / Talents_____

_____

_____

Attentes dans la Vie _____

_____

Discussion plénière

Librement les participants partagent avec le groupe quelques uns de leurs dons et talents, comme leurs atteintes dans la vie.

Dons spéciaux/talents:

- La Vie
- Les Sport
- La Force
- L'Artiste/Le dessin
- L'Ecriture
- L'Amour
- Les Jeux
- L'Enseignant
- La Musique
- L'Art Dramatique

Attentes dans la Vie:

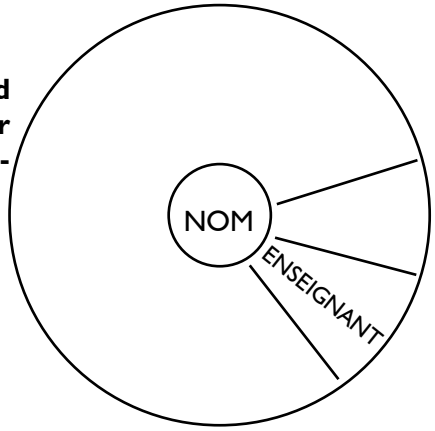
- Une bonne épouse/élever une bonne famille
- L'Education
- Mener une vie spirituelle
- Un bon administrateur
- Un bon homme d'affaire
- Avoir un bon travail
- Vivre longtemps
- Paix et la sécurité
- Savoir mourir à n'importe quel moment

Exercice de groupe

Pour avoir une meilleure connaissance de moi-même, j'ai besoin de me découvrir tel que je suis mais aussi de connaître ce que les autres disent ou pensent de moi.

CERCLE D'IDENTITE

Un volontaire s'assied en face du groupe en leur faisant face. Le formateur dessine un grand cercle avec un plus petit cercle à l'intérieur (contenant le nom de la personne). Ce cercle intérieur représente la personne et les segments du cercle extérieur représentent ce que je sais de moi-même comme ce que les autres reconnaissent en ma personne.



Demandez au volontaire

Comment peux tu te décrire toi même, en termes de qualités, rôles, valeurs, croyances ou talents?

Les réponses sont inscrites dans les segments du cercle extérieur. Par exemple, le volontaire pourrait dire: enseignant, mari, père, frère, gentil, tolérant, miséricordieux/généreux, social, foi, bonne mémoire.

Ensuite demandez au groupe

Voyez-vous en lui/elle d'autres valeurs et qualités ?

Utilisez un marqueur de couleur différente pour noter les réponses du groupe sur le cercle extérieur. Par exemple, le groupe pourrait ajouter: sain, humble, questionneur, intelligent, émotif, honnête, sexy, sûr, compréhensif, craignant Dieu, beau, ivrogne.

Demandez au volontaire

Comment te sens tu (le volontaire) par rapport à ce que ces gens pensent de toi?

Analysez les commentaires que ceux ci soient positifs ou négatifs.

Demandez au groupe

Avez-vous noté une différence entre l'exercice de la carte d'identité et l'exercice du cercle d'identité?

F.C

La carte d'identité montre comment je me perçois moi-même seul à seul. Le cercle d'identité inclut la manière dont les autres me perçoivent. Cela peut aider une personne à mieux se comprendre. Le volontaire découvre beaucoup sur son monde (Je suis, Je peux, J'ai)en jetant un coup d'oeil sur le cercle complété. Il/Elle découvre également combien ses amis l'apprécient. Cela construit sa confiance et son estime de soi aussi bien que son sens d'appartenance et de responsabilité.

La façon dont je me perçois et la façon dont les autres me perçoivent me conduit à une conscience de moi-même plus profonde.

Exercice facultatif qui aide la personne à se réorganiser après un moment difficile

Cet exercice est similaire au précédent, cercle d'identité, et peut être utilisé avec un participant qui est passé à travers des situations difficiles. Procédez comme au dessus, en incluant les expériences de la vie positives et négatives dans le cercle (par exemple, la guerre, la mort d'une personne aimée, la perte d'un ami, etc.)

En tant qu'être humain quand nous traversons une situation difficile nous ne voyons plus qu'elle, comme fixé sur cette douleur. Pendant un certain temps nous sommes comme aveuglés, oubliant le reste de notre vie et ce que nous sommes.

Cet exercice, avec la contribution des amis, peut aider la personne à se souvenir de toutes ses qualités, croyances, valeurs(Je suis), capacités(Je peux), et les relations importantes(J'ai). En plus, regarder le cercle complété, peut aider la personne à comprendre que la situation douloureuse est seulement une partie et non le tout du cercle de sa vie.

Cela reconstruit la confiance et l'estime de soi, aussi bien que l'espoir et le courage de continuer à vivre.

Assertivité

L'assertivité a comme base la conscience de soi et l'estime de soi. Quand je suis conscient de qui je suis et de ce que je veux, je peux choisir le comportement plus approprié pour exprimer mes valeurs et mes croyances.

Brainstorming

Qu'est-ce que l'assertivité?

- Dire "NON" ou OUI et le penser
- Avoir des principes
- Un comportement de confiance en soi, une personne positive qui ne blesse pas les autres par ses attitudes
- Le respect de ses droits propres et des droits des autres
- La détermination à faire ou atteindre un objectif désiré en dépit des obstacles rencontrés
- La capacité de faire quelque chose en se basant sur ses valeurs, malgré les pressions extérieures

Jeu de Rôle

Le comportement d'une personne peut être regroupé de trois façons. **Passif, Aggressif, et Assertif.**

Demandez aux participants de marcher dans la pièce en silence - d'abord d'une manière passive.

Après un moment, demandez leurs de commencer à marcher de manière agressive.

Finalement demandez leurs de marcher de manière assertive.

Discutez de ce que l'on ressent à marcher selon ces différentes manières, et demandez la différence.

PASSIF	AGGRESSIF	ASSERTIF
Sans but	Crispé	Sûr
Ennuyeux	Hostile	Attentif
Insouciant	Violent	Responsable
Paresseux	Imprudent	Déterminé
Inattentif	Négligent	Courageux
A contrecœur	Craintif	Avisé
	Par d'intérêt pour les autres	Plein d'égards

On peut résumer les comportements dans la societé en trois typologies:

1. **Passif** - C'est le comportement d'une personne qui ne réagit pas aux gens mais laisse arriver les choses qui pourraient violer ses droits et ses sentiments comme ceux des autres.
2. **Aggressif** - Une personne qui se comporte de cette manière veut dominer les autres et est déterminée à gagner à n'importe quel prix. Il viole souvent les droits et les sentiments des autres.
3. **Assertif** - C'est le comportement d'une personne sûre d'elle-même, positive, qui sait ce qu'elle veut, mais qui tient conte également de l'intérêt, droits et sentiments des autres.

Retournez à **l'Histoire des Quatre Amis** à la session Ressources. Essayez d'identifier l'attitude de chacun des quatre amis envers la vie, Peter, Christine, Thomas et Margaret.

- Qui est Passif? Margaret
- Qui est Aggressif? Peter
- Qui est Assertif? Thomas et Christine ont planifié et accomplis leurs objectifs

Essayez d'identifier d'autres capacités utilisées par Thomas et Christine.

L'assertivité inclut beaucoup d'autres capacités de la vie que nous mettons en pratique, y compris:

- L'auto discipline
- Le respect de soi-même et des autres
- La communication effective
- Gestion des émotions
- La résistance à la pression extérieure
- La pensée critique
- La négociation
- La prise de décision

F.C

Ce sont quelques aspects de l'assertivité. En devenant adulte nous développons graduellement ces capacités et nous devenons responsable de nos vies. Les adolescents ont besoin de développer leurs capacités de vie afin de devenir des adultes responsables.

Prise de décision

L'histoire de Violette représente une situation typique à laquelle un jeune pourrait être confronté, aussi bien que l'évènement courant du papa ou de la maman "sukari". Cette histoire peut aider les étudiants à comprendre qu'ils sont responsables de leurs propres choix. Ils peuvent choisir intelligemment si ils réfléchissent aux avantages et aux désavantages de chaque option.

L'HISTOIRE DE VIOLETTE

Lisez l'histoire de Violette que vous trouverez à la session Ressources, page 66.

Discussion plénière

Imaginez les sentiments et le conflit intérieur de Violette quand elle doit choisir si entrer ou non dans la voiture.

Que devrait-elle faire? Accepter et entrer, ou refuser d'entrer dans la voiture?

Si elle choisi d'entrer dans la voiture, quels sont les avantages et les désavantages?

Avantages	Désavantages
Pourrait obtenir de l'argent	Pourrait ne pas atteindre sa destination à temps
Transport aisé	Elle pourrait être piégée
La fierté de se déplacer en voiture	Pourrait être violée
Du temps économisé	Pourrait avoir des problèmes avec sa tante
Compagnon	Possibilité d'infections ou VIH/SIDA

Si elle choisi de ne pas entrer dans la voiture, quels sont les avantages et les désavantages?

Avantages	Désavantages
Conserve le respect de soi	Pas de chance pour l'argent
Devient assertive	Pas de voiture alors qu'elle est fatiguée
Rentre à la maison à temps	Ne saura jamais ce que cela aurait pu être
Honnête avec la tante	
Confiance en soi renforcée	
Evite les infections ou la grossesse	

Quelle est la meilleure décision pour Violette?

Permettez des discussions de groupes qui généralement mènent à la conclusion que la meilleure décision pour Violette est:

Refuser l'homme parce que dans ce cas on ne peut pas lui faire confiance.

Enseignement

Au moment de prendre une décision, on devrait considérer les points suivants:

- Suivre ma propre conscience
- Réfléchir aux avantages et désavantages de chaque choix
- Prendre en main la responsabilité de mon choix selon mes principes
- Savoir la limite à ne pas dépasser dans une relation sexuelle
- Suivre ma décision sans dévier

La prise de décision effective

Voici les étapes d'une prise de décision effective en réponse à l'histoire de Violette.

D - Définissez/décrivez votre propre problème avec vos propres mots

E - Explorez les différentes manières qui pourraient être utilisées pour gérer ce problème - examinez les différentes solutions possibles

C - Choisissez l'option la plus appropriée

I - Identifiez les avantages et les désavantages de cette option

D - Décidez de mettre en pratique l'option choisie

E - Evaluez combien cette option est effective

(Une étape qui peut être ajoutée est celle d'ajuster votre plan selon les besoins.)

Il est important de compter sur des valeurs et des principes positifs afin de prendre la meilleure décision possible, spécialement quand vous vous trouvez dans des situations difficiles.

FACON D'APPROCHER LA JEUNESSE

A la fin de la session, les participants seront capables de :

- **définir les éléments d'une communication efficace avec les jeunes.**
- **mettre en pratique les 4 principales techniques de communication – écouter, s'assurer de la bonne compréhension, poser des questions, répondre aux questions.**

Cette session est spécifiquement dédiée aux enseignants.

Après avoir exploré la valeur de la vie, le monde des adolescent, et quelques habilités de la vie, les participants se focalisent maintenant sur la manière dont les enseignants peuvent le mieux possible approcher et aider les adolescents à développer des habilités de vie ainsi que les soutenir ou les appuyer dans leurs changements de comportement.

Brainstorming

Un élément clé dans l'approche des jeunes est l'utilisation d'une communication efficace.

F.C

Qu'est-ce que la communication efficace?

- Un moyen d'obtenir des informations d'un endroit à un autre
- Le passage d'une information à partir d'une personne vers une autre
- Le flux de l'information allant de l'émetteur vers le récepteur, ainsi que de retour
- La transmission d'idées et de sentiments d'une personne vers une autre
- Un processus de passage d'informations d'un media vers un autre (i.e., dessiner des posters, écrire des lettres, partager une chanson)

Enseignement

F.C

Les étudiants ont besoin de notre assistance pour affronter la réalité. La communication effective rend une personne capable de partager ses problèmes et de considérer comment leurs faire face.

4 LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION MAJEURES

1. Ecouter
2. S'assurer de la bonne compréhension
3. Poser des questions
4. Répondre aux questions

Maintenant explorez chacun de ces styles de communication à tour de rôle.

Ecouter

Utilisez le jeu de rôle suivant pour aider les participants à expérimenter et à comprendre ce que "écouter" signifie.

Jeu de Rôle

A. Mettez-vous par couple. Ensuite essayez de discuter d'un problème que vous avez, en parlant tous les deux à la fois. Après une minute partagez avec le groupe entier:

Comment vous sentiez-vous quand vous essayiez de partager votre problème?

- C'était impossible
- Le chaos, trop difficile

B. Toujours avec la même personne, dites à l'un de parler pendant que l'autre écoute. Avant qu'ils ne commencent, les auditeurs sont pris de côté et on leur dit secrètement d'agir distraitement et de ne pas écouter celui qui parle. Après une minute de travail en couple, demandez à nouveau:

Comment ceux qui parlaient se sentaient-ils pendant qu'ils essayaient de partager leur problème?

- Je me sentais mal parce que l'autre riait
- J'ai eu le sentiment que l'autre n'en avait rien à faire

C. Toujours avec la même personne, celle qui n'a pas parlé maintenant parle pendant que l'autre écoute. Ce nouveau groupe d'auditeurs est pris de côté et on leur dit secrètement de réagir positivement à ce que l'autre exprime, en utilisant toutes leurs capacités d'écoute. Après une minute, demandez à nouveau:

Cette fois ci, comment ceux qui parlaient se sentaient-ils pendant qu'ils essayaient de partager leur problème?

- A l'aise
- Respecté

Qu'est ce qui vous à aidé à vous sentir à l'aise pendant que vous partagiez votre problème?

- L'autre était attentif
- Souriant et amical
- Sentiment d'être soutenu
- Tranquillité
- Un contact visuel approprié
- Intéressé
- Acquiescement de la tête

Enseignement

Une façon de se souvenir des règles de la bonne écoute est l'utilisation de l'acronyme ROLES:

R - Relaxé

O - Ouverture (position d')

L - Libre

E - Eye contact/Contact visuel de façon approprié

S - Assis à proximité de la personne

S'assurer de la bonne compréhension

Comment s'assure-t-on de la bonne compréhension?

- Demandez à la personne
- Vérifiez son langage, ce que la personne veut dire en utilisant telle parole
- Réfléchissez à ce que dit la personne

Poser des questions

Expliquez la différence entre les questions ouvertes et les questions fermées. Les questions ouvertes demandent des informations ou des explications; les questions fermées nécessitent seulement une réponse : "oui" ou "non".

Accordez suffisamment de temps à la personne pour analyser et exprimer ses sentiments ouvertement, et ensuite répondez à la question.

Répondre aux questions

Règles importantes pour répondre aux questions de la personne:

- Utiliser un langage simple
- Soyez direct dans votre façon de répondre à la question
- Si vous ne connaissez par la réponse référez la personne à une autre qui peut l'aider
- N' ajoutez pas un tas d'informations en plus - focalisez vous sur ce que la personne veut savoir

En résumé, la manière d'approcher les jeunes:

A - Au moment approprié

I - Information

D - Discussion, en parlant et en écoutant

E - Encourager la prise de conscience

Brainstorming

Quelles sont les qualités dont un formateur a besoin pour aider un jeune à faire des choix sains et positifs dans sa vie?

- Abordable, amical
- Rôle model
- Savoir de quoi il parle
- Calme
- Sûr
- Soucieux de l'individu, empathique
- Parle ouvertement et honnêtement
- Patient et sans porter de jugements
- Tiens compte du point de vue de la jeunesse
- Utilise des messages "Je" et non "Toi"
- Offre de bonnes options
- Montre de l'intérêt envers ce que l'autre dit

Ceci est une discussion facultative qui peut être faite avec les participants.

Que pensez-vous de l'enseignant (ou de l'animateur social) qui entreprend des relations sexuelles avec un étudiant?

- Il est parfois difficile de résister à la tentation
- Les enseignants doivent être professionnels
- Essayez d'aider nos collègues
- En tant qu'adulte être responsable de toute relation sexuelle (on ne peut pas dire que l'étudiant nous a séduit !)
- Eviter les circonstances qui pourraient nous amenez à avoir des relations sexuelles avec un étudiant - ne pas les rencontrer seuls, ne pas boire ensemble, ne pas rencontrer les d'étudiants chez nous

Quels sont les rôles des parents?

- Engager des discussions ouvertes
- Etre des modèles positifs
- Renforcer les comportements positifs pour aider leurs adolescents
- Encourager leurs enfants/adolescents à développer ses capacités dans différents domaines

Quels sont les rôles des étudiants eux-mêmes?

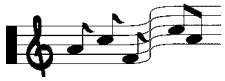
- Construire une conscience personnelle
- Construire la confiance en soi
- Augmenter l'estime de soi
- Communiquer positivement
- Baser toutes décisions sur des valeurs
- Eviter des comportements à risques
- Avoir la compagnie de bons amis
- Former des clubs ou des associations pour aider ceux qui essayent d'éviter le SIDA

JEUX

TOUCHE LA OU JE TOUCHE En sautant, chantant et en suivant le leader, touchez la partie de votre corps désignée par le leader. Cela peut aider les adolescents à devenir plus à l'aise avec leurs corps. (Par exemple incluez: le nez, les oreilles, les cuisses, le derrière, l'estomac, les chevilles, la poitrine, les seins, le cou, le pied, la langue, etc.)

LE LION CHASSE Montrez aux participants les limites de la zone dans laquelle ils sont libres de se bouger. Mettez des morceaux de papier sur le sol et indiquez ceux qui représentent des huttes. Une personne est choisie pour être le "lion." Ordonnez à tous de se bouger dans l'espace sans marcher sur les feuilles de papier jusqu'à ce que le lion rugisse, ensuite qu'ils se précipitent à l'abri sur les feuilles de papier/les huttes. Le lion "mange" quiconque n'est pas en sécurité dans sa hutte. Au fur et à mesure que les participants sont dévorés par le lion ils quittent la zone du jeu. Continuez à réduire le nombre de "huttes" pour rendre le jeu plus intéressant. A la fin il ne reste que le vainqueur.

MALADIE CONTAGIEUSE Limitez la zone autour de laquelle les participants sont libres de bouger. Ensuite déclarez, "J'ai une maladie contagieuse si je vous touche, vous allez l'attraper. Vous mourrez à moins que vous ne la transmettiez à quelqu'un d'autre."



THEMES DE CHANSONS, tel que, "L'Amour est la plus grande chose" et "La chanson du berger"

PLUIE, VENT, TEMPETE, SOLEIL Demandez à tous de se mettre debout à leurs places. Quand le leader dit, "pluie", tous imitent une marche à pas bruyants. Quand le leader dit "vent", tous agitent leur mains au dessus de leurs têtes et disent "wooooaaaaaa". Quand le leader dit , "tempête", tous imitent une marche à pas bruyants, et agitent leurs mains au dessus de leur tête en disant "wooooaaaaaa". Quand le leader dit "soleil", tous étendent doucement leurs bras au-dessus de leur tête et disent "ahhhh".

LE TRAIN Les participants forment deux cercles, l'un à l'intérieur de l'autre. Il y a une personne extra dans le cercle extérieur. Ceux du cercle intérieur sont debout face à l'extérieur, tandis que ceux du cercle extérieur bougent autour, dans la même direction, l'un derrière l'autre, pompant des bras et en faisant le bruit du train: "jiggy, jiggy…." Le conducteur/formateur répète "Le train est en marche, le train est en marche…" puis brusquement il annonce "Le train est stoppé!" A ce point du jeu, ceux du cercle extérieur se mettent en couple avec quelqu'un du cercle intérieur. La personne qui ne trouve pas de partenaire est le prochain conducteur.

LE POLICIER ET LE « RING LEADER » Le groupe se tient dans un large cercle et une personne est choisie pour être le "policier" et quitte la pièce. Une personne parmi le groupe restant est désignée pour être le "ring leader." Cette personne mène le groupe dans diverses actions (telles que battre des mains, taper des pieds, claquer les cuisses, etc.). Les membres du groupe suivent le leader, en essayant de cacher l'identité du ring leader au policier. Le policier retourne, se tient au centre du cercle, et regarde autour de lui en essayant de découvrir qui est le ring leader, pendant que les membres du groupe changent de mouvement au fur a mesure qu'ils obéissent au leader. Une fois que le ring leader est attrapé par le policier, il/elle devient le nouveau policier et le jeu continue. Le groupe choisit secrètement un nouveau ring leader.

METHODES UTILISEES PENDANT LA FORMATION

Pendant la formation, les formateurs utilisent différentes méthodes pour aider les participants à comprendre les points et les concepts importants. L'équipe essaie également d'unir le groupe afin que les participants se sentent libres de s'exprimer, de donner des réponses/réactions honnêtes aux formateurs, de partager leurs propres idées ou points de vue, et leur désaccord avec le matériel présenté. L'équipe essaie de créer un confortable climat d'unité et de plaisir à être ensemble en tant que groupe. Voici les voies par lesquelles cela est accompli:

Discussion plénière

Les formateurs discutent avec le groupe entier dans lequel il est permis à chacun de s'exprimer. Il est préférable pour le groupe de se mettre en cercle, tous au même niveau (soit sur des nattes ou sur des chaises). Cela aide chacun à se sentir d'égale importance et renforce la nature collaborative de l'atelier. Les règles sont que chacun parle à son tour, qu'on ne doit pas interrompre celui qui est en train de parler, que chacun doit écouter et respecter les autres, et chacun est invité à parler. Quand un participant abaisse ou critique celui qui est en train de parler parce qu'il n'est pas d'accord ou pense que la réponse n'est pas appropriée, c'est la responsabilité du formateur de soutenir les deux participants. Il doit être permis aux deux de parler et il faudra rappeler au groupe les règles de l'acceptation, du non jugement, du respect des autres, du droit d'être entendu.

Quand des situations douloureuses sont partagées dans le groupe, le formateur devrait demander au groupe de prêter un respect et une attention spéciale sans rire, ni se moquer où commenter quand quelqu'un partage ses sentiments avec le groupe. La raison en est que (et il faut le notifier à tous) chacun à une histoire personnelle qui peut être accompagnée de beaucoup de peine, même si cela peut apparaître sans importance pour les autres. Cela aide le groupe à apprendre plus de respect, sans jugement ou interprétation personnelle, et sans avoir tendance à minimiser les problèmes des autres parce qu'on ne les ressent pas de la même façon.

Cette méthode est utile pour créer des liens dans le groupe et promouvoir son unité. A travers cette méthode de discussion plénière, les formateurs peuvent apprendre les idées générales du groupe et leurs réponses aux questions. L'accord ou le désaccord vis-à-vis d'une question donnée peuvent être exprimés ouvertement, même si une personne ou un groupe va à l'encontre des autres, parce que c'est un bon moyen pour apprendre ensemble le respect et l'écoute des différents points de vue. La formation entière est un processus d'apprentissage et il est intéressant pour le formateur d'observer la dynamique de groupe qui se développe. L'apprentissage prend place non seulement à travers les sujets/thèmes présentés mais aussi à travers le modèle du formateur qui met en pratique la qualité d'écouteur attentif d'un bout à l'autre de la formation.

Un désavantage de la méthode est que les personnes plus timides ou qui ont peur de s'exprimer, ne ressortent pas. Il est important de donner du temps aux participants pour répondre même s'il y a quelque minute de silence. Afin d'encourager une totale participation, il est également important de choisir des personnes différentes pour répondre aux questions, pour encourager une égale participation des hommes et des femmes, et d'utiliser plusieurs méthodes différentes pendant la formation.

Brainstorming (Tempête des idées)

Cette méthode peut être utilisée pendant une discussion plénière pour encourager la participation et découvrir les vues et les idées des participants. Dans cette méthode, le formateur demande au groupe de proposer le plus d'idées possibles à propos de quelque chose ou tout ce qui leur vient à l'esprit quand ils pensent à un certain sujet. Par exemple, le formateur pourrait demander aux participants de penser aux réactions qu'ils ont eues face à un évènement traumatisant. Les participants donnent des exemples pendant que le formateur écrit toutes les réponses sans évaluer aucune d'entre elles. Quand le groupe a fini, le formateur regarde toute la liste et choisi les points importants et utiles. Cela peut être accompli en disant que toutes les réponses données sont valides mais que pour ce sujet/thème certaines réponses doivent être mise en évidence. Ensuite le formateur explique la raison de cet exercice (par ex. il y a plusieurs réponses différentes, chaque personne pourrait avoir une réponse différente, et l'expérience de chacun est valable).

Enseignement

Celle-ci est une méthode plutôt traditionnelle de partager de nouvelles informations avec les participants, pendant laquelle le formateur donne une leçon. Le formateur emploie habituellement des diagrammes ou du matériel didactique. Dans une approche participative géneralement les moments

d'enseignement sont trés bréfs et immédiatement liées avec l'expérience et les connaissances des participants.

Travail de groupe

Les petits groupes aident à stimuler les participants et augmentent la participation de quelques uns qui trouvent difficiles de s'exprimer en groupes élargis. Cela donne également plus de temps pour approfondir les discussions en couvrant une série de questions dans une session. Les formateurs divisent le groupe élargi (n'importe où entre 25 et 45 personnes) en 3 à 5 petits groupes (entre 6 et 12 personnes dans chaque groupe), en fonction du sujet et du but visé dans le travail de groupe.

Les groupes peuvent être créés de différentes manières. Une façon est de faire le tour du groupe en donnant à chacun un numéro - 1, 2, 3, ou 4 (selon le nombre de groupes que l'on veut former) – ou des noms de fruits, d'aliments ou d'animaux différents en tant que nom de groupe. Les formateurs demandent ensuite à tous ceux qui ont le numéro 1 de se réunir dans un même groupe, le numéro 2 de même à un autre endroit, etc. Après les formateurs suggèrent que chacun dans les petits groupes ait la possibilité de dire quelque chose. Les résultats des travaux de groupes doivent sortir des participants et être l'expression de tous les membres du groupe. C'est très important pour les formateurs de suivre les 5 – 10 premières minutes de chaque groupe pour s'assurer que les groupes ont bien compris les tâches qui leurs ont été assignées.

Chaque petit groupe choisi un représentant qui présentera le travail du groupe pendant la session plénière. Après quelque temps, qui sera décidé par les formateurs en se basant sur les progrès des groupes dans leurs travaux, ceux-ci retournent en session plénière pour présenter ce qu'ils ont fait. Il y a deux moyens pour ces petits groupes de se présenter au groupe élargi :

1. Les formateurs donnent à chaque groupe une grande feuille de papier sur laquelle ils peuvent écrirent les résultats de leurs discussion. Un par un, les leaders de chaque groupe présentent le résultat de leurs discussions en session plénière.
2. Chaque groupe écrit les résultats de leurs discussions sur feuille de papier normale. Les formateurs demandent au premier groupe de travail de partager 3 réponses de leurs listes et celles-ci sont écrites par le formateur sur une grande feuille de papier devant la salle. On demande au second groupe 3 réponses de leurs listes qui n'ont pas été citées par le premier groupe, et le formateur les ajoute à la liste. On continue ce processus jusqu'à ce que tous aient contribué. Après, il est demandé au premier groupe si ils ont autre chose sur leurs listes qui n'a pas encore été mentionné, et ainsi de suite avec les autres groupes jusqu'à ce qu'ils aient tous eu cette seconde chance d'ajouter des éléments de leur travail.

Un désavantage de la première manière de présenter est que cela prend beaucoup de temps, selon la capacité du leader du groupe de travail à être bref. Il y a tendance à y avoir beaucoup de répétitions, spécialement si les thèmes de discussions étaient les mêmes pour tous les groupes de travail. Cependant, un avantage de la première façon de présenter est que les participants se sentent très fiers de se présenter devant le groupe élargi. L'avantage de la seconde façon de présenter est qu'elle est plus rapide et fait perdre moins de temps dédié à la formation.

Les participants apprécient le travail de groupe parce qu'ils ont l'opportunité de mieux se connaître au niveau personnel. De plus, ceux qui sont plus timides ont tendance à s'ouvrir et à parler dans les petits groupes. Pendant la formation, les formateurs essaient de varier la composition des petits groupes afin que tout le monde puisse se rencontrer des différentes manières dans le but de se rencontrer les uns les autres. Cette méthode de travail en groupe est un moyen de créer l'unité et l'amitié au sein du groupe.

Travail Individuel

Une autre façon pour être sûr que tous les participants ont partagé et donné leur contribution est le travail individuel. Le formateur donne aux participants quelques minutes pour écrire ou dessiner sur un thème. Par exemple, « La situation la plus difficile dans ma vie ». En silence chacun décrit le thème individuellement. Ensuite le formateur demande à chacun de partager en petits groupes ce qu'ils ont décri. C'est une façon d'obtenir la contribution du groupe entier et aussi de concentrer les participants sur leur propre expérience.

Jeux de rôle

Le but de la formation n'est pas seulement d'augmenter les connaissances,

mais aussi de changer les attitudes et le comportement. Le jeu de rôle est l'une des meilleures méthodes à utiliser pour atteindre ce but. L'idée derrière le jeu de rôle est qu'il y a une unité entre l'esprit (incluant les pensées et les sentiments) et le corps. Par conséquent, si le formateur demande aux participants de montrer leur point de vue à travers un petit sketch ou jeux de rôle, la manière dont les personnes usent de leur langage corporel durant le sketch peut effectivement démontrer leur compréhension. Cependant, il y a parfois incompatibilité entre ce que la personne exprime verbalement (connaissance) et ce qu'elle montre avec son corps (comportement).

Le jeu de rôle est un bon moyen de travailler sur la compréhension de cette incompatibilité et d'amener le corps et l'esprit à travailler en concordance. Pour les volontaires directement engagés dans le jeu de rôle c'est un moyen de mieux se connaître eux-mêmes. Le feedback des autres participants et des formateurs peut leur faire prendre conscience de ce qu'ils ont bien fait et comment s'améliorer. Parce qu'ils ont pratiqué le jeu de rôle, ils peuvent avoir une meilleure idée de ce qu'ils devraient faire dans le futur si ils rencontrent une situation similaire sur le terrain.

Pour les participants qui observent souvent et font des commentaires ou des suggestions pour le jeu de rôle, c'est un meilleur rappel du sujet que d'écouter les mots. L'image et le scénario sont liés avec la compréhension du thème en discussion, et il y a plus de chances de s'en souvenir que d'une simple communication verbale. Quand un participant veut convaincre le groupe à propos d'une idée ou d'une méthode qu'il pense être la meilleure façon de mettre une théorie en pratique, il peut utiliser le jeu de rôle pour montrer cette méthode. Ainsi, à travers les commentaires du groupe, chacun peut voir les avantages et les désavantages de cette méthode. Le jeu de rôle peut être un moyen de stimuler, d'ouvrir l'esprit, et de développer un nouveau point de vue de la situation.

Le jeu de rôle peut aussi être utilisé pour aider les participants à se souvenir de situations ou de sentiments à propos d'expériences passées (comme quand ils étaient enfants). Le formateur peut demander à des participants volontaires de jouer une expérience de l'enfance spécifique, et souvent les émotions de cette période reviennent à cause de l'unité des pensées, des sentiments et du corps. Le jeu de rôle est une méthode très utile pour aider les gens à se connecter avec leurs expériences passées. Trois catégories de jeux de rôle différentes peuvent être utilisées :

Energizers

Ce sont des activités courtes qui encouragent la jovialité, les rires, qui impliquent habituellement le mouvement. Elles peuvent être utilisées au début d'une session pour illustrer un point essentiel, ou pour encourager l'unité en impliquant chacun. Elles sont également très utiles quand elles sont utilisées pour une pause dans la session pour « reconstituer l'énergie » des participants qui seraient fatigués, mal à l'aise suite à une trop longue position assise, ou tendus par les discussions sur des thèmes difficiles. Les « energizers » sont utilisés à l'intérieur des sessions pour éclairer la formation, mais elles ont également un rôle efficace pour libérer les émotions. Vous devez aussi demander aux participants des suggestions pour des « energizers». Ils peuvent eux mêmes conduire le groupe dans l'exercise .

Chansons ou danses culturelles

Engager le groupe élargi dans une chanson ou une danse issues de leur culture dont le thème est lié au sujet qui vient d'être discuté peut être un moyen efficace pour renforcer les ressources qu'une culture constitue pour la communauté. Cela peut aussi être un déclencheur d'émotion efficace après avoir discuté de certains sujets difficiles. C'est un bon moyen pour terminer une session dans une humeur plus positive et plus rassurante.

Prière

Une prière de groupe est moyen puissant pour s'unir ensemble à la recherche du réconfort et de l'espérance. Cela peut être un bon moyen pour terminer un sujet particulièrement difficile. Il est important que chaque session termine sur une pensée positive. Après que les participants ont compris le sujet et l'ait identifié dans leur propre vie, il est important de les aider à aller vers l'espoir. La Prière est une méthode pour faire cela.

VOICI QUELQUES QUALITÉS CRUCIALES POUR UN BON FORMATEUR

- Avoir confiance aux autres personnes et en leurs capacités
- Avoir de la patience et de bonnes capacités d'écoute
- Etre conscient de soi et être prêt à apprendre de nouvelles techniques
- Etre confiant sans être arrogant
- Respect des opinions des autres, ne pas imposer ses idées
- Pratiquer selon un mode de pensée créatif et innovateur
- Avoir la capacité de créer une atmosphère de confiance parmi les participants
- Etre flexible dans le changement de méthodes et de séquences, ne pas toujours rester fidèle à une séquence techniques pré établie
- Avoir des connaissances en développement de groupe y compris la capacité de sentir l'humeur du groupe et de changer de méthodes ou d'ajuster le programme sur place
- Un bon sens pour la disposition de l'espace et du matériel afin de créer un arrangement physique agréable pour les participants
- Des capacités pour le dessin et une belle écriture

MATERIEL DIDACTIQUE POUR LES FORMATIONS

- Tableau d'affichage et craies
- Cartes à épingler. Elles peuvent être de différentes formes et de différentes tailles en fonction de la méthodologie qui sera utilisée
- Blocs notes géants
- Marqueurs à pointe de feutre, de différentes couleurs vives
- Ruban autocollant pour fixer les feuilles de papier sur le tableau et au mur
- Ciseaux pour faire de nouvelles feuilles de papier, pour couper les cartes, etc
- Colle pour coller les cartes et les grandes feuilles quand il n'est plus nécessaire de les bouger
- Equipement pour photographier et copier. Ceux-ci seront nécessaires si le déroulement de la session doit être incorporé dans le rapport
- Des posters dépeignant les différentes questions à propos du VIH/SIDA. ils doivent être attrayants, clairs, propres, vivement colorés, délivrer un message à la fois et donner une ouverture à la discussion
- Equipement audio visuel: Un écran de télévision, magnétoscope, rétro projecteur, projecteur de transparents, etc. une variété de cassettes vidéo sur le VIH/SIDA devrait en être disponible. Cela aidera à avoir un aperçu sur la progression graduelle de la maladie, sur comment apprendre à vivre positivement avec elle tant pour les personnes infectées que pour celles affectées. Cela pourra également inspirer l'espoir, le courage et une croissance spirituelle pour ceux qui sont affectés. Cela pourra aussi agir comme un dissuasif pour ceux qui ne sont pas affectés

SUGGESTIONS POUR «CAUSERIES» SUR LE SIDA

On demande souvent aux animateurs en matière de SIDA de "faire une causerie" à propos du VIH/SIDA. Cela ne signifie pas dire aux gens ce qu'ils savent déjà ou de parler à un groupe de débutants, ce n'est pas non plus un prétexte pour faire une causerie ennuyante!

Souvenez-vous que vous êtes dans un processus d'enseignement en partenariat et qu'il faut donner au groupe à enseigner la possibilité de participer le plus possible!

AVANT de commencer, renseignez vous à propos de:

- Votre groupe cible, votre lieu de rencontre
- La disponibilité du matériel didactique, si cela est prévu
- Si le matériel didactique (rétro projecteur, etc) fonctionne et si vous savez comment le faire marcher
- Quelle est la durée prévue pour la session

Préparez vous soigneusement:

- Rassemblez vos informations
- Soyez sûr de vos éléments d'enseignements, vérifiez si nécessaire
- Structurez votre causerie; la façon dont elle peut être articulée avec les questions/activités
- Travaillez en partant de ce qui est "connu vers ce qui n'est pas connu"
- Dites ce qui est important en premier
- Laissez du temps pour un résumé et les questions
- Soyez prêt à changer d'approche à n'importe quel moment
- Ne perdez pas le contact avec l'auditoire, testez l'ambiance

Moyens pour rendre une session "informative" interessante

La plupart des auditeurs vous diront quelles sont les règles les plus importantes pour communiquer des faits!

1. Connaître (maîtriser) votre sujet
2. Utiliser la règle K.LS.S. (ie. Keep It Short and Simple/Soyez Bref et Simple). Eviter le vocabulaire - termes compliqués
3. Parler en toute honnêteté à propos des comportements, des options et des alternatives
4. Veiller à ne pas se contredire
5. Parler des avantages à changer
6. Répéter les informations sans ennuyer le groupe: LEUR demander de résumer ce qui a été dit, contrôler la compréhension

Souvenez vous des Don'ts! (Ce qu'il ne faut pas faire)

1. Ne monopolisez pas la parole durant toute la causerie
2. Ne parlez pas sans vous arrêter

Chacun trouvera cela plus intéressant si vous

- Divisez le groupe pour certaines activités
- Réduisez la distance entre vous et le groupe
- Evitez d'avoir une "table d'honneur" entre vous et les apprenants
- Marchez parmi le groupe pendant que vous parlez
- Etablissez un contact visuel avec chacun
- Encouragez le groupe à former un cercle dont vous faite partie, et non la figure centrale
- N'utilisez les aides visuelles que quand elles peuvent être vues, si non, utilisez de petites cartes qui peuvent être passées dans le groupe, mais souvenez vous de les couvrir avec du plastique pour ne pas qu'elles soient salies
- Sollicitez/Invitez les questions
- Rompez le groupe en petits groupes de discussion (small "buzz" groups) pour débattre des questions; demandez aux membres des groupes de faire la restitution au groupe principal en plénière
- Si il y a une "question brûlante », invitez deux ou trois membres à faire un jeu de rôle
- Faire un tableau de résumé et remettez le aux apprenants à l'achèvement de la session

LISTES DES PROVERBES RWANDAIS

La santé

Amagara araseseka ntayorwa (la vie peut se répandre par terre comme l'eau et on ne peut pas la ramasser)

Barasanasana iminsi ikicuma (on répare le mieux qu'on peut et les jours avancent : c'est-à-dire qu'on soigne le mieux qu'on peut les ennuis de santé pour augmenter les jours de la vie)

Aho gupfa wifuza, wapfa wivuza (plutôt que de mourir d'envie, il vaut mieux mourir en se soignant : il ne faut pas fréner ses envies)

Iyo amagara ateye hejuru, buri umwe asama aye (en cas de difficultés, c'est chacun pour soi et Dieu pour tous)

L'amour/responsabilité parentale

Ubyaye ikiboze arakirigata (même si on met au monde un être informe (pourri) on le lèche (cfr. Animal qui met bas) : quoiqu'il arrive votre enfant est votre enfant et vous devez vous en occuper)

La solidarité, l'entente

Aho abatatu bari, Imana irabasanga (là où il y a trois personnes solidaires, Dieu est avec eux)

L'amitié

Abajya inama, Imana irabasanga (ceux qui prennent mutuellement conseil, Dieu les rejoint)

Umutima ukwanga uwuha amata ukaruka amaraso (un cœur qui te hait, si tu lui donnes du lait, il te rendras du sang)

Stigmatisation

Inkoni ikubise mukaso uyirenza urugo (le bâton qui a frappé ta marâtre, il faut le jeter au loin : ne te réjouis pas du malheur des autres, prends des dispositions pour que cela ne t'arrive pas à toi aussi)

L'amour

Umugabo n'umwana w'undi (l'homme est l'enfant d'une autre : on ne peut pas lui faire entièrement confiance comme à son propre enfant)

Gukunda utagukunda ni nk'imvura igwa mw'ishamba (aimer celui qui ne t'aime pas c'est comme la pluie qui tombe dans la forêt)

Kunda ugukunda kuko uwo ukunda akunda undi hirya (aime celui qui t'aime car celui que tu aimes, aime quelqu'un d'autre)

Urukundo ntirwingingwa (l'amour ne se négocie pas)

Urukundo ntirucika, ruramba nk'urwungwanya (l'amour ne s'éteint jamais, il s'étend comme une courge)

La liberté

Reba ibikureba ibitakureba urebe hirya (occupe toi de tes propres affaires)

Ushoreye imwe ntimuzimirana (il ne faut pas courir duex lièvres à la fois)

Umusore umuhana ajyayo ntumuhana avayo (on corrige un adolescent quand il revient, pas quand il part)
Gesa ubwiyo ubwanjye ntiburera (récoltes de ton côté, chez moi le mil n'est pas encore mûr)

Le mariage

Zirara zishya bugaca zahoze (les foyers brûlent toute la nuit et le matin ils s'éteignent : la nuit il y a des disputes dans les foyers mais le matin on ne peut même pas s'en rendre compte)

Niko zubakwa (c'est ainsi que se construisent les foyers : on dit cela aux jeunes mariées quand elles commencent à avoir des problèmes avec leurs époux pour leur faire comprendre qu'elles doivent tout accepter si elles veulent bâtir leur foyers)

Umugore ni umutima w'urugo (la femme est le cœur de la maison)

Ukurusha urusha umugore akurusha urugo (celui qui a une femme vaillante, a plus de chance d'avoir un ménage solide/qui a une femme avec laquelle il collabore, a plus de chance d'avoir un ménage solide)

L'adolescence

Ukize ubusore arabubagira (quand on réchappe de l'adolescence, il faut tuer le veau gras)

Ubuto buroshya nti buherekeza (la jeunesse (état) te trompe mais elle ne t'accompagne pas : tu subis les conséquences des actes de ta jeunesse à un âge plus avancé)

Urutugu ntirukura ngo rusumbe ijosi (le cou ne peut jamais être plus haut que la tête)

L'éducation/information

Igiti kigororwa kikiri gito (on redresse un arbre quand il est encore jeune)

Ihene mbi ntawuyizirikaho iye (on n'attache pas sa chèvre avec une mauvaise chèvre : éviter que ses enfants fréquentent des gens qui peuvent leur donner des mauvaises exemples)

Kora ndebe iruta vuga numve ("agis que je vois" vaut mieux que "parle que j'écoute")

Ibuye ryagaragaye ntiriba ricishe isuka (une fois la pierre découverte, elle ne peut plus abîmer la houe : quand un problème a été identifié, il peut plus causer de mal)

Les expériences/conséquences de nos comportements sur notre vie

Ntawe utinya ishyamba atinya icyo barihuriyemo (ce n'est pas de la forêt que l'on a peur mais on a peur de ce que l'on y a rencontré)

Wanka kugarura impene ikiri hafi, yamara kurenga umutumba ukabira nkayo(kirundi)/Wanga kugarura ihene ikiri hafi, yamara kurenge umusozi, ugahebeba nkayo/kinyarwanda (tu négliges de ramener la chèvre quand elle est encore proche, et quand elle a passé la colline, tu te mets à bêler comme elle : il faut prendre les choses en mains pendant qu'il est encore temps de peur de le regretter quand il n'y a plus d'espoir)

Utazi umwanzi asiga umubiri (celui qui ne connaît pas son ennemi s'occupe de son corps/ne flattes pas ton corps uniquement car tu ne connais pas les conséquences qui en découle : il faut savoir donner la valeur à ce qui est essentiel dans la vie, connaître sa vraie valeur et qu'elle ne réside pas uniquement dans l'apparence et le matériel)

Iyihuse ibyara ibihumye (la vache qui se précipite met bas des veaux aveugles : il faut éviter d'agir avec précipitation)

Uwihuse yatanze abandi kuyoba (celui qui s'est précipité a été plus rapide à se tromper)

Uwanga agakura abaga inyana (quand on ne veut pas voir grandir la vache, on tue le veau : si on veut compromettre l'avenir, on tue la jeunesse)

Uwanze kumvira Se na Nyina yumvira ijereri (celui qui refuse d'écouter son père et sa mère, écoute le criquet : celui qui refuse d'écouter les conseils de ceux qui l'aime en subit les conséquences)

Intamenya irira ku muziro (si on n'écoute pas les conseils des autres, on en subit les conséquences)

Agapfa kaburiwe n'impongo (un homme prévenu en vaut deux)

Sexualité

Impfizi ntiyimirwa (on ne peut saillir à la place d'un bouc/bélier/taureau : un homme doit montrer qu'il est capable de remplir son rôle sexuellement parce qu'on ne peut pas le faire à sa place)

Aho yacyiye ntihacya ubugi bw'icuma (là où est passé le sexe de l'homme, le tranchant d'un couteau n'y passe pas)

Nanyuzwe na burya (j'ai été satisfait par cette fois là)

Le comportement /Le caractère

Ingeso iraraba ntihwera (un comportement peut être mis en veille mais il ne meurt/disparaît jamais)

Ingeso ipfa nyirayo apfuye (un comportement ne disparaît qu'à la mort de son propriétaire)

Usiga ikikuriho ariko ntusiga ikikurimo (tu peux semer ce qui te poursuis mais tu ne peux pas semer ce qu'il y a en toi)

Umwera uturutse ibukuru bucya wakwiye hose (la lumière qui vient d'en haut se répand partout en peu de temps : le comportement des autorités/parents/enseignants/leaders est rapidement copié par leurs sujets)

Etre protagoniste

Umuntu ni nyamujya iyo bijya (une personne qui suit les autres sans savoir où elle va ni pourquoi)

Umugabo arigira yakwibura agapfa (si tu ne luttes pas toi-même pour ta vie, personne ne le fera à ta place)

HISTOIRES

L'Histoire de Quatre Amis

Pierre, Marguerite, Thomas et Christine étaient quatre bons amis. ils avaient fréquenté l'école ensemble depuis la I Primaire. Pierre et Marguerite s'aimaient vraiment beaucoup, de même pour Thomas et Christine. Les deux couples rêvaient de marier un jour, après avoir fini leur études secondaires.

Un jour à l'école, le professeur a annoncé qu'ils allaient avoir une leçon spéciale à propos de la nouvelle maladie nommée SIDA. Quelques étudiants en avaient déjà un peu entendu parler, mais aucun n'était vraiment sûr à propos des faits. La conférence à propos du SIDA était très intéressante. Le professeur a expliqué qu'en suivant une règle simple on pouvait presque toujours éviter d'attraper cette terrible maladie. Il a dit qu'en choisissant juste une personne pour le mariage on ne devrait pas attraper cette maladie. Il a expliqué que bien que le SIDA puisse se propager par d'autres moyens, il se propageait habituellement par les personnes qui avaient des rapports sexuels avec plusieurs personnes différentes.

Aussitôt après la leçon Pierre et Thomas étaient en train de parler de ce que le professeur avait dit à propos du SIDA. Thomas fut surpris quand Pierre lui dit qu'il ne croyait pas ce que le professeur avait dit. Peter dit que pour prouver que l'on est un homme on doit avoir des relations sexuelles avec le plus de femmes possible. Un garçon plus âgé aurait dit à Pierreque toutes les maladies sexuellement transmissibles seraient aisément soignées avec une seule grosse injection. Thomas a rappelé à Pierre que le SIDA ne pouvait pas être soigné du tout et qu'il causait une mort douloureuse.

Thomas essaya ardemment de convaincre Pierre qu'il avait tort. Thomas savait que c'était exactement le genre de pensées de Pierrer qui favorisait la propagation si rapide du SIDA. Thomas a continué à tenter jusqu'à ce que Pierre se fâche avec lui et le laisse pour aller bavarder avec d'autres amis à lui. Thomas a réalisé que ces amis étaient ceux là même qui étaient à l'origine des fausses idées de Pierre. Les amis de Pierre avaient tous été chassés de l'école plusieurs années auparavant et passaient la majorité de leur temps assis autour d'un verre de bière à parler de femmes. Thomas rejoignit ses autres amis qui étaient sérieux avec leurs études.

Assez étrangement, pendant ces évènements, Marguerite et Christine étaient en train d'avoir une conversation similaire. Christine était choquée d'apprendre que Marguerite avait déjà commencé à avoir des rapports sexuels avec plusieurs hommes plus âgés qui lui achetait beaucoup de jolies choses. Malgré tous ses arguments, Christine ne parvint pas à convaincre qu'elle devait croire ce qui leur avait été enseigné.

Plusieurs années passèrent et les deux couples allèrent chacun leur chemin. Thomas et Christine réalisèrent leurs attentes:
Thomas alla dans une école médicale (de médecine) et Christine suivit une formation de sage femme. Ils devaient travailler dur mais ils appréciaient leur travail. Bientôt Thomas demanda à Christine de l'épouser.

Par contre ni Pierre ni Marguerite ne finirent l'école du moment qu'ils pensaient que c'était une perte de temps. Pierre trouva des petits boulots de temps en temps mais la plupart de son gain était gaspillé à boire dans des bars. Il savait que les gens disaient que c'était dangereux

mais il n'y prêtait pas plus attention que cela. Marguerite fit sa vie en ayant des relations sexuelles avec de riches politiciens et des hommes d'affaires qui la prenaient dans leurs Mercedes. Elle était très malheureuse mais ne connaissait pas d'autre moyens de se faire de l'argent.

Un jour Marguerite découvrit qu'elle était enceinte. Elle pensa à avorter mais elle savait que cela était dangereux. Comme sa grossesse progressait, elle commença doucement à devenir de plus en plus malade. Elle commença à tousser et avoir la fièvre chaque nuit. Au lieu de gagner du poids elle en perdait au fur et à mesure que le bébé grandissait. A ce moment, aucun de ses riches amis ne voulaient plus rien avoir à faire avec elle. Par chance, elle alla à l'hôpital où Christine faisait sa formation.

Quand Marguerite la vit elle supplia Christine de l'aider. Après avoir examiné Marguerite, Christine pensa à partir de son expérience médicale, que Marguerite avait le SIDA. Le test sanguin prouva que son ancienne amie était en train de mourir du SIDA et que rien ne pouvait la sauver. C'était très difficile, mais Christine fit appel à son courage et s'assit pour le dire à Marguerite. A travers ses larmes, Marguerite criait: "Si seulement je t'avais écouté quand nous étions à l'école!"

Aussitôt après avoir accouché de son bébé, Marguerite mourut. La tante de Marguerite accepta de prendre soin du bébé quand bien même il était malade. Thomas et Christine dirent à la tante qu'ils l'aideraient autant que possible à prendre soin du bébé pour lui donner une chance de survivre.

Un jour après les funérailles, Pierre vint voir Thomas. Pierre dit à Thomas qu'il avait fait le test du VIH et que l'infection était présente dans son sang. Bien qu'il n'ait pas encore commencé à présenter de symptômes, Pierre était très effrayé et demanda à Thomas ce qu'il devrait faire. Thomas dit à Pierre de cesser d'avoir des relations sexuelles avec toutes les femmes pour éviter de propager le SIDA. Thomas dit à Pierre de cesser de fumer les cigarettes et de réduire sensiblement sa consommation d'alcool. Il l'encouragea à manger plus sainement et à faire des exercices quotidiens. Tout cela devrait aider le corps de Pierre à résister à l'infection le plus longtemps possible. C'était des changements difficiles à faire pour Pierre mais il était déterminé à essayer de son mieux après avoir entendu le sort de Marguerite. Thomas était réellement désolé pour Pierre et il promit de l'aider dans sa lutte pour la vie.

A ses moments perdus Pierre commença à étudier autant qu'il pouvait à propos du SIDA. Un jour qu'il assistait à une conférence communautaire sur le SIDA, un homme au fond de la foule dit à Pierre qu'il ne croyait pas ce qu'il entendait à propos du SIDA. Pierre accorda à l'homme une conversation privée d'homme à homme à propos du SIDA et le convainquit de changer ses voies et de comprendre la vérité sur le SIDA. Pierre était déterminé à vivre aussi longtemps qu'il pouvait et à aider autant de personne que possible pour leur éviter de subir son terrible sort.

L'Histoire de Violette

Violette était une orpheline de père et de mère, et vivait en ville avec une de ses tantes. Elle avait quinze ans. Sa tante voulait qu'elle aille au marché tous les matins pour vendre des fruits.

Un jour Violette était en train de rentrer à la maison en pensant au fait qu'elle avait uniquement vendu quelques mangues et que l'argent récolté était vraiment peu. Elle se faisait spécialement du soucis parce que sa tante lui avait dit qu'elle avait grand besoin d'argent ce jour là, pour le rembourser à quelqu'un qui lui en avait prêté.

Une voiture est passée et s'est arrêtée en face de Violette. Elle ne connaissait pas personnellement le conducteur. La seule chose qu'elle savait était que c'était un homme généreux, spécialement envers les jeunes filles. L'homme ouvrit la portière de la voiture et lui dit: "Laisse moi te donner un lift. Tu as l'air très fatiguée."

VIOLETTE EST A UN POINT OU ELLE DOIT PRENDRE UNE DECISION

Il y a deux choix possibles pour elle:

Elle accepte de monter dans la voiture

ou

Elle refuse de monter dans la voiture

Que devrait-elle faire?

Tiré de ***SEX, LOVE, LIFE*** by Association of Lay Missionaries (ALM), Youth and AIDS Project, page 85. Illustration by Acha Graphics.

RESSOURCES D'INFORMATION

WEBSITES

Commission Nationale de Lutte contre le SIDA
Site officiel
www.cnls.gov.rw

INEE
Inter-Agency Network for Education in Emergencies
www.ineesite.org

Ministère de la Santé au Rwanda
Site officiel
www.moh.gov.rw

Straight Talk Foundation
www.straight-talk.or.ug

The Synergy HIV/AIDS Resource Center
HIV/AIDS Technical and programming resources
www.synergyaids.com

UNAIDS
Joint United Nations Programme on HIV/AIDS - UNICEF, WFP, UNDP, UNFPA, UNODC, ILO, UNESCO, WHO, World Bank
www.unaids.org

Women, Children, and HIV
Resources for Prevention and Treatment
www.womenchildrenhiv.org

World Health Organization
Fact Sheets available
www.who.int

LIVRES

Growing up with Poetry
An Anthology for secondary schools
Heinemann Educational Publishers (1989), Oxford , England

Manuel de formation et de documentation de référence de l'éducation à la santé et la prévention du VIH/SIDA à l'école
Série de documents d'information de l'OMS sur l'éducation à la santé
Document 6.1

Sex, Love, Life
Association of Lay Missionaries (ALM) Youth and AIDS Project
P.O. Box 480150, Chinsala, Zambia
Printed by Mission Press, P.O.Box 71581, Ndola, Zambia
(March, 2002)

The Fountain Youth Survival Kit for Schools: A Teacher's Handbook on HIV/ AIDS prevention in schools
Student's resource book for secondary school age group;
Fountain Publishers (2002), Kampala, Uganda

The Teenager's Toolkit
Youth-to-youth peer education activities for sexual and reproductive health
Unicef-Uganda,PO Box 7047,Kampala,Uganda

The Risk of Education
Luigi Giussani
The Crossroad Publishing Company, New York, 2001

© AVSI ISBN 9970-890-07-7