



## Abstinence et initiation sexuelle différées pour les jeunes

*L'abstinence sexuelle totale est le moyen de protection le plus efficace contre la grossesse et l'infection au VIH. Les messages encourageant l'abstinence seraient plus efficaces lorsqu'ils ciblent les plus jeunes qui ne sont pas encore sexuellement actifs, particulièrement les filles.*

Les adolescents qui pratiquent l'abstinence avec succès ont besoin d'un solide appui social de la part des membres de la communauté. Ils doivent développer des aptitudes spécifiques telles qu'une forte motivation, la maîtrise de soi et la communication. Des programmes qui comprennent des messages globaux peuvent enseigner des aptitudes pour pratiquer l'abstinence et fournir des informations aux jeunes sexuellement actifs concernant les préservatifs et la réduction du nombre de partenaires.

### Pratiquer l'abstinence

Les jeunes ne pratiquent peut-être pas parfaitement l'abstinence, tout comme ils n'utilisent peut-être pas les préservatifs de manière uniforme et correcte. Certains considèrent peut-être qu'ils pratiquent l'abstinence en s'abstenant de coït vaginal alors qu'ils se livrent à d'autres types de jeux sexuels. Un jeune peut avoir des rapports sexuels dans un moment de « faiblesse » et peut avoir besoin d'aide pour développer des capacités à dire « non » de manière consistante à des activités sexuelles non souhaitées. D'autres jeunes se trouvent peut-être contraints à des activités sexuelles.

### Différer le début de l'activité sexuelle

**Une activité sexuelle précoce peut faire courir aux adolescents des risques de grossesse non souhaitée, d'infection au VIH et aux autres infections sexuellement transmissibles (IST).** Les jeunes qui ont un début d'activité sexuelle précoce semblent plus susceptibles d'avoir des rapports sexuels avec des partenaires à haut risque ou des partenaires multiples et sont moins susceptibles d'utiliser des préservatifs<sup>1</sup>.

**Des compétences pratiques, conjuguées à un appui social des membres de la famille et des pairs, sont essentielles pour l'adolescent afin de développer confiance et aptitude à s'abstenir d'activités sexuelles précoces.** Les techniques peuvent consister à dresser un « plan d'abstinence » pour que les adolescents soient préparés à gérer la pression exercée et à dire non aux activités sexuelles (cf. encadré à la page suivante). Bien que les messages d'abstinence aient une incidence plus marquée sur les jeunes qui n'ont pas encore de relations sexuelles, certains jeunes plus âgés semblent répondre au choix de l'abstinence renouvelée ou de la fidélité à un seul partenaire.

### Enseignements tirés et considérations relevant des programmes

Les programmes ont prôné l'abstinence avec succès auprès de publics spécifiques<sup>2</sup>.

**Les campagnes médiatiques ont eu une incidence positive sur le différé des premières relations sexuelles.** En Zambie, la campagne HEART (*Helping Each Other Act Responsibly Together* / « S'entraider

**Dis non au sexe !**  
*Assure-toi un avenir brillant*



**Évite VIH et SIDA**  
*Ce pouvoir est entre tes mains*

à agir ensemble de manière responsable »), conçue par des jeunes pour des jeunes, prône l'abstinence et l'utilisation du préservatif, tout en diffusant des informations concernant le VIH, le SIDA et la protection contre les infections. Parmi les slogans de campagne, citons « pouvoir de la virginité, fierté de la virginité » et « l'abstinence c'est cool » qui ont été utilisés dans des annonces à la radio et à la télévision à l'intention des jeunes de 13 à 19 ans. Un an après la campagne, une enquête réalisée auprès de quelque 1 000 jeunes a comparé les comportements sexuels de jeunes qui avaient été touchés par la campagne à ceux d'autres jeunes qu'elle n'avait pas touchés, en tenant compte des différences d'âge, de sexe, d'éducation, de domiciliation, etc. Ceux qui ont été touchés par la campagne étaient à 46 % plus susceptibles de pratiquer l'abstinence et 67 % plus susceptibles d'avoir utilisé un préservatif au cours du dernier rapport sexuel.

**Des messages adaptés à l'âge seront segmentés selon les populations adolescentes. Plus que** la maturité physique et affective varie considérablement parmi les adolescents, les messages doivent être adaptés à l'âge. À la Jamaïque, une campagne du projet Youth.now à travers les médias a eu recours à une approche segmentée basée sur l'âge, ciblé sur les besoins de santé reproductive des adolescents. Le programme a encouragé l'abstinence pour les jeunes âgés de 10 à 12 ans, mettant l'accent sur l'amplification des connaissances personnelles et l'abstinence pour les jeunes de 13 à 15 ans, et encourageait la protection contre des grossesses non souhaitées, le VIH et autres IST, chez les jeunes plus âgés.

**Le retour à l'abstinence peut intéresser certains jeunes.** Certains programmes en Afrique du Sud et en Thaïlande ont signalé que la plupart des jeunes, dont ceux qui ont une activité sexuelle sporadique, n'avaient pas prévu d'être sexuellement actifs. Les programmes ont enseigné des techniques de refus, de négociation et de plan, avec une démarche globale, de promotion de l'abstinence et de l'utilisation des préservatifs pour les jeunes sexuellement actifs.

#### Messages pour les jeunes concernant l'abstinence

##### **Expliquez clairement les motifs pour lesquels vous souhaitez attendre**

vous faites la liste de vos motifs. Parlez-en à quelqu'un qui vous appuie. Consultez votre liste à intervalles réguliers pour vous les remémorer.

##### **Ayez un plan**

Sachez dans quelles situations il peut être difficile de respecter vos choix. Décidez à l'avance ce que vous ferez pour les éviter ou pour y faire face, par exemple partir d'un lieu donné quand on veut vous contraindre à avoir des relations sexuelles.

##### **Soyez satisfait de vous**

Il peut se révéler difficile d'aller contre la majorité et de faire ses propres choix. Félicitez-vous de cette réalisation. Vous le méritez.

##### **Faites attention aux pressions**

Faites bien attention aux messages dans les musiques, les vidéos et les films, qui vous disent d'avoir des relations sexuelles.

##### **Faites-vous aider**

Fréquentez des amis qui connaissent et respectent vos décisions. Évitez les personnes susceptibles de faire pression sur vous. Si on exerce des pressions sur vos, menacez d'en informer quelqu'un qui a de l'autorité (un parent, la police).

##### **Exercez vos capacités de communication**

Apprenez à dire « non » énergiquement ou « non, non » à maintes reprises. Donnez une raison telle que « Je ne suis pas prête » ou « J'ai décidé d'attendre jusqu'à la fin de mes études ». Retournez la situation : « Tu dis que si je t'aime je le ferai, mais si tu m'aimais vraiment, tu n'insisterais pas »<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Organisation mondiale de la santé. The context of young people's sexual relations. *Progress in Reproductive Health Research* 2000; 53:2-4.

<sup>2</sup>Pour plus de renseignements concernant ces programmes, voir : Ruland, CD. Abstinence and delayed sexual initiation. YouthLens No. 8. Arlington, VA: FHI/YouthNet, 2004.

<sup>3</sup>Adapté de Abstinence Focus Poster No. R045, Scotts Valley, CA: ETR Publishing, 2002; and Grossman L, Kowal D. *Kids, Drugs, and Sex. Preventing Trouble*. Brandon, VT: Clinical Psychology Publishing Co., 1987.

**Pour un complément d'information :** [www.maqweb.com](http://www.maqweb.com)

Dernière mise à jour : 09/11/2004

Produit en association avec l'initiative « Optimiser l'accès et la qualité »

Conception et production : The INFO Project at the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Center for Communication Programs

