

TABLE DES MATIÈRES

Préface de la Ministre de la Promotion de la femme et de la Protection des Filles	1
Mot du Représentant Résident de l'UNFPA.....	2
Module I - COMPÉTENCES DE VIE COURANTE	5
Session 1: La connaissance de soi, l'estime de soi, l'affirmation de soi, identifier et gerer ses émotions, capacité à dire non	6
Session 2 : Les valeurs et comment elles influencent notre comportement.....	15
Session 3 : La prise de décision, la résolution des problèmes et la négociation.....	20
Session 4 : Le leadership, capacités de communication et d'écoute, fixer des objectifs et travailler en équipe.....	26
Module II - SANTÉ DE LA REPRODUCTION.....	42
Session 5: La période d'adolescence et les systèmes reproductifs des femmes.....	43
Session 6: La vie relationnelle et affective	49
Session 7: Les menstruations (règles) et la reproduction	52
Session 8 : L'hygiène corporelle, menstruelle, dentaire, alimentaire et de l'habitat.....	60
Session 9: La nutrition de l'adolescente.....	68
Session 10 : Les risques liés aux mariages / grossesses précoces et aux mutilations génitales féminines	76
Session 11: Gestion de la grossesse, de l'avortement et accouchement,.....	81
Session 12 : La fréquentation des services de santé par les adolescentes	88
Session 13 : La communication sur la sexualité et sur la santé de la reproduction	91
Session 14 : La planification familiale	94
Session 15 : Les Infections Sexuellement Transmissibles, le VIH/SIDA, et le dépistage du VIH	100
Session 16: Le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus	107
Session 17 : La vaccination.....	112
Session 18 :L'abus des drogues et de l'alcool	118
Module III - GENRE ET DROITS HUMAINS.....	125
Session 19 : La sensibilisation aux questions de genre, partie 1.....	126
Session 19 : La sensibilisation aux questions de genre : Partie 2.....	132
Session 20 : Les violences basées sur le genre	136
Session 21 : Droits des filles et des femmes	136
Session 22 : Risques liés à la mutilation génitale féminine.....	136
Module IV - CAPACITÉS FINANCIÈRES.....	157
Session 23 : Introduction aux capacités financières et à l'argent	157
Session 24: Épargne, objectifs d'épargne et plans d'épargne.....	162
Session 25: Les méthodes et lieux sûrs pour garder l'argent.....	169
Session 26 : La priorisation des dépenses	175
Session 27: Emprunter prudemment.....	180
Session 28: La résolution des conflits relatifs à l'argent.....	183
Annexe 1 : Traduction des mots clés du curriculum en Hausa et en Zarma	194

PREFACE

Faisant suite à l'Appel Historique du 6 novembre 2013 de SON EXCELLENCE MONSIEUR ISSOUFOU MAHAMADOU, Président de la République, Chef de l'Etat, lors de la Visite Officielle au Niger des Premiers Responsables des Nations Unies, de l'UNFPA et de la Banque mondiale, le Projet Régional Autonomisation des Femmes et Dividende Démographique au Sahel (PRAF/DD-SWEDD) représente une importante initiative pour créer les conditions de la capture du Dividende Démographique dans les six(6) Pays d'intervention que sont le Burkina Faso, la Côte d'Ivoire, le Mali, la Mauritanie, le Niger et le Tchad.

Faut-il le rappeler, le contexte sociodémographique régional ayant motivé la conception du Projet SWEDD se caractérisait particulièrement par une forte croissance démographique, un taux élevé de mariages et de grossesses précoces, un taux élevé de fécondité, une proportion élevée de jeunes de moins de 15 ans et une pauvreté qui touche la majorité de la Population. Il en résulte qu'une faible proportion d'actifs travaille pour supporter les besoins de l'écrasante majorité de la population inapte à la production, constituée des jeunes de moins de 15 ans et de personnes âgées.

La Vision des plus Hautes Autorités du Niger, à travers le Projet SWEDD, est d'inverser cette situation. L'originalité du Projet SWEDD réside, entre autres stratégies, dans la promotion d'un changement de comportements des individus, notamment les jeunes filles et dans l'implication des leaders communautaires, en particulier les chefs traditionnels et religieux pour la sensibilisation des populations sur l'adoption des attitudes plus favorables à une maîtrise de la croissance démographique.

C'est dans cette optique que le Sous-projet Espaces Surs-Clubs des Futurs Maris a été initié en vue d'assurer l'encadrement des adolescentes dans les Espaces Sûrs, où elles acquièrent divers types de connaissance, en compétences de vie, en santé de la reproduction, etc.

Cet encadrement ne peut se faire que si le Mentor, personne clé chargée de transmettre les connaissances aux adolescentes, dispose de support approprié, d'où l'élaboration d'un guide à cet effet.

Le présent Guide du Mentor, qui s'inscrit dans une démarche régionale, tout en prenant en compte les réalités socioculturelles nationales, répond à ce souci.

Le guide du Mentor constitue un précieux instrument de travail pour l'ONG recrutée en vue de mettre en œuvre efficacement le volet Espaces Sûrs du Sous-projet.

Il me plaît de saisir cette occasion pour remercier vivement tous les acteurs ayant contribué, directement ou indirectement, à la production de ce Guide du Mentor.

MADAME ELBACK ZEINABOU TARI BAKO

**MINISTRE DE LA PROMOTION DE LA FEMME
ET DE LA PROTECTION DE L'ENFANT**



MOT de Monsieur le Représentant Résident de l'UNFPA

Une des réponses concrètes à l'appel lancé, au nom de ses pairs, le 06 Novembre 2013 par **Son Excellence, Monsieur ISSOUFOU MAHAMADOU, Président de la République**, Chef de l'Etat, en faveur de l'autonomisation des femmes et des filles pour impulser la capture du dividende démographique au Sahel est l'Initiative Adoléscentes mise en œuvre par le Gouvernement du Niger avec l'appui technique de l'UNFPA pour répondre aux besoins des adoléscentes, les aider à prendre conscience de leurs droits et les outiller pour favoriser leur habilitation.

Cette Initiative pour les Adoléscentes du Niger, appelée « Burkintarey Bayrey / Illimin Zaman Dunia/ Le savoir pour la dignité », a été répliquée dans cinq (5) pays du Sahel et la Côte d'Ivoire avec le financement de la Banque Mondiale et l'assistance technique du Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA).

Les premiers résultats prometteurs enregistrés au cours des premières phases de la mise en œuvre de l'Initiative a suscité l'intérêt de plusieurs donateurs qui participent actuellement à son financement pour le passage à l'échelle susceptible de produire un réel impact sur l'autonomisation des femmes et des filles et contribuer à accélérer la capture du dividende démographique. Il s'agit notamment du Royaume du Danemark, du Grand-Duché du Luxembourg, du Royaume de Norvège, du Canada, du Royaume de Belgique, du Royaume Uni, de la France et de Zonta International.

« ILLIMIN » vise à retarder le mariage des enfants et les grossesses précoces en vue de réduire la mortalité maternelle. L'approche est centrée sur l'autonomisation des adoléscentes pour leur permettre de se protéger contre les mariages et les grossesses précoces, d'avoir accès à l'information et aux services de santé et de planification familiale, d'avoir accès à un programme d'alphabétisation et d'apprentissage de métiers et participer à la vie socio-économique de leurs communautés, et de contribuer ainsi à l'accélération de la capture du dividende démographique au Niger.

L'initiative ILLIMIN est structurée autour de deux principaux axes d'intervention que sont : i) l'autonomisation des adoléscentes ; et ii) le changement social au niveau communautaire et national. Ces deux axes sont indispensables pour changer le statut de ces adoléscentes dans leurs communautés et aller vers l'élimination des mariages des enfants et des grossesses des filles.

Cette initiative repose sur 6 piliers essentiels : (i) la mise en place des Espaces Sûrs ; (ii) l'organisation d'un système de mentorat ; (iii) la dynamisation de l'engagement communautaire ; (iv) la mise en œuvre d'un programme holistique composé de sessions modulaires, d'alphabétisation, délivrance d'acte d'état civil et de bilan de santé ; (v) la stimulation de l'engagement familial et (vi) le suivi du programme, qui vont être présentés en détail lors de cet atelier.

Le coût pour le pays de ces mariages des enfants et grossesses précoces est énorme. Quels que soient les facteurs et les justifications invoquées, le mariage des enfants a des conséquences graves et préjudiciables sur les filles et sur la société en général. Il compromet non seulement la santé et l'éducation de la fille, mais aussi les possibilités de réalisation de leur potentiel.

Le coût est aussi très important du point de vue psychosocial pour les filles puisqu'elles vivent souvent une situation de contrainte sociale et familiale, de non-respect de leurs droits, de leur volonté et subissent souvent des violences physiques également.

Mais le grand risque pour la nation nigérienne est le coût de la perte d'une grande partie de sa force vive, parce que leur avenir est limité au mariage ou parce qu'elles sont forcées de quitter l'école pour se marier et ensuite arrivent les grossesses, qui sont si dangereuses pour elles et leurs enfants, si elles survivent. Pour celles qui arrivent à aller à l'école, leur niveau d'étude est si bas qu'elles ont peu ou pas d'opportunités socio-économiques pour s'extraire de la pauvreté et accéder à l'autonomie.

Au Niger, les adolescentes peuvent et doivent être la clé du développement, comme le disait **Dr Natalia Kanem, Directrice Exécutive de UNFPA** « Soutenir les filles, c'est avant tout respecter leur droit de grandir, de s'épanouir et de faire leurs propres choix quant à l'avenir. C'est aussi une voie de progrès économique et social pour nous tous. ».

Ismaila KBENGUE

Représentant UNFPA NIGER

NOTE INTRODUCTIVE SUR LE FORMAT DES SESSIONS

Ce livret renferme des ressources pédagogiques présentées sous forme de fiches devant contribuer au renforcement de la mentor des espaces sûrs adaptés et lui permettre ainsi de prendre en charge de la manière la plus adéquate et la plus efficace les sessions.

Il propose des activités d'enseignement- apprentissages qui privilégient une approche participative. Les différentes étapes didactiques sont mentionnées sur la fiche. Des consignes sont également élaborées pour faciliter l'appropriation et la mise en œuvre des sessions.

Le livret comprend quatre modules: compétences de vie courante (I), santé de la reproduction, gestion de la grossesse et de l'accouchement (II), genre et droits humains (III) et capacités financières (IV).

Les sessions suivent un format identique structuré.

- **Numéro et intitulé de la session**
- **Objectif général de la session** : il indique le résultat attendu des participantes en fin de session en termes de savoir, de savoir-faire et/ou de savoir être.
- **Objectifs spécifiques de la session** : ils indiquent ce que les participantes doivent être capables de réaliser pour parvenir au résultat attendu. Ils renvoient ainsi à l'opérationnalisation de l'animation de cette session, c'est-à-dire à comment la session doit être menée de la façon la plus efficace.
- **Durée totale** : temps alloué à l'ensemble des activités de la session, à l'exception de l'accueil et des autres activités de mise en condition que vous souhaitez éventuellement inclure en début ou en fin de session.
- **Plan de la session** : liste des activités de la session et la durée estimative de chacune d'elle.
- **Matériel** : supports que vous utiliserez durant la session.
- **Ressources complémentaires** : cette section comprend les notes d'informations, les documents et des fiches de ressources destinées à favoriser une plus grande maîtrise des contenus par la mentor.
- **Déroulement de la session** : le déroulement d'une session s'articule autour de trois types d'activités indicatifs des rôles de la mentor exprimés sous forme d'invites par les « en-tête » ci-dessous.

***DEMANDER** : Posez ces questions à l'ensemble du groupe. Il ne s'agit pas de questions rhétoriques ; il est donc souhaitable que les participantes répondent à chacune d'elles. En règle générale, essayez d'obtenir deux ou trois réponses à chaque question afin de recueillir une diversité d'opinions. Quelques questions sont suivies de réponses potentielles, marquées d'un astérisque (*). Vous pouvez les utiliser pour susciter la réflexion des participantes ou compléter leurs réponses.

***DIRE** : Dites ces passages à haute voix aux participantes. Durant la mise en pratique de la session, essayez d'apprendre ce que vous devez dire, afin d'animer la session sans en lire directement le plan. Observez les participantes tout au long de la session et demandez-leur si elles ont bien compris celle-ci. Donnez-leur des explications supplémentaires si nécessaire.

***FAIRE** : Suivez les étapes indiquées sous l'en-tête « FAIRE ». Il s'agit généralement d'activités destinées à mettre en place et à conduire un exercice, un jeu, un jeu de rôle, une réflexion de groupe ou autre. Les étapes sont stipulées dans un ordre précis.

***Points à retenir** : cette section indique un résumé de ce que la participante doit retenir en termes de connaissances.

MODULE I

COMPÉTENCES DE VIE COURANTE

Session 1 : La connaissance de soi, l'estime de soi, l'affirmation de soi, identifier et gérer ses émotions, capacités à dire non

Objectif général de la session: Assumer son identité

Objectifs spécifiques de la session : À la fin de cette session les adolescentes seront capables de:

- ✓ définir les concepts : connaissance de soi, estime de soi, affirmation de soi ;
- ✓ identifier leurs sentiments ;
- ✓ déterminer leurs propres caractéristiques, goûts, dégoûts, craintes et forces ;
- ✓ reconnaître leur identité en tant qu'individu ;
- ✓ faire la distinction entre affirmation de soi, agressivité et passivité ;
- ✓ identifier les caractéristiques du comportement d'affirmation de soi ;
- ✓ faire preuve de capacités d'affirmation de soi ;
- ✓ expliquer comment l'estime de soi affecte la prise de décisions futures ;
- ✓ décrire comment accepter les compliments ;
- ✓ reconnaître quand la pression des pairs est positive et quand elle est négative.

Matériel nécessaire

- ✓ Cahier des séances
- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volte

Plan de la session

- ✓ La connaissance de soi (20 minutes)
- ✓ Cercle de partage positif (20 minutes)
- ✓ L'estime de soi et gérer ses émotions (20 minutes)
- ✓ Répondre aux compliments (10 minutes)
- ✓ La différence entre affirmation de soi et agressivité (20 minutes)
- ✓ Savoir dire non ou refuser pour s'affirmer quand c'est nécessaire (10 minutes)

- ✓ Comprendre la pression des autres (pairs) (10 minutes)

Durée totale: 110 minutes

1. La connaissance de soi

NOTES D'INFORMATION

Il pourrait être difficile pour certaines des participantes de parler d'elles-mêmes et de leurs caractères. Encouragez-les en disant que nous avons tous des qualités positives et négatives. Rappelez-vous en tant que mentor que vous voulez créer un environnement convivial dans lequel les adolescentes se sentent à l'aise pour s'exprimer.

À mesure qu'une personne développe sa connaissance d'elle-même, elle arrive à opérer des changements dans ses pensées et interprétations. Ce type de flexibilité est une caractéristique importante de l'intelligence émotionnelle et une étape essentielle dans la maîtrise des émotions et du comportement.

INSTRUCTIONS

↳ La connaissance de soi (20 minutes)

1. Identifier ses sentiments dans différentes situations (10 minutes)

DEMANDER

Scénario 1

a. Lors d'une cérémonie de mariage, deux adolescentes, Awa et Fatidansaient au son de tam-tam ; un jeune homme, Amadoutraversa la foule, se dirigeant vers Adama et la couvrit de billets de cinq cents en termes de "noorusey" ou "kari".

✓ À la place d'Awa, quels seront vos sentiments ?

b. Plus tard, Awa s'est rendue compte qu'en réalité, Amadou est l'ami du fiancé de Fati.

✓ À la place d'Awa, quels seront vos sentiments ?

Scénario 2

a) Mariama vit chez sa tante en ville. Sa tante l'informe qu'elle peut rentrer au village en fin juin pour aider ses parents dans les travaux champêtres.

Sa tante lui dit ensuite qu'elle ne peut pas partir au village avant la fin du mois de juillet.

✓ Quels seront vos sentiments à la place de Mariama?

b) Mariama découvre que sa cousine, une adolescente qui vit chez sa tante, est décédée et que sa tante pourrait avoir besoin de Mariama pour l'aider à faire le ménage.

✓ À la place de Mariama, comment vous sentirez-vous maintenant ?

Engagez une discussion en posant les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui a changé du scénario «a» au scénario «b» dans chaque exemple?
- Pourquoi chacune de ces adolescentes réagit-elle différemment dans chaque exemple?
- Pouvez-vous penser à d'autres situations où vos sentiments ou réactions face à ces situations auraient pu être différents si vous aviez eu plus d'informations sur ces situations?

2. «Moi et mes propres caractères» (10 minutes)

FAIRE

Demandez aux adolescentes de parler d'elles-mêmes en faisant une phrase qui commence par :

- 1) J'aime : _____
- 2) Je n'aime pas : _____
- 3) Mon rêve : _____
- 4) Je peux faire : _____
- 5) Je veux : _____
- 6) _____ me rend heureuse et détendue.
- 7) _____ m'attriste.
- 8) De toutes les choses que j'ai, je préfère _____
- 9) Au nombre des choses que j'ai bien faites et pour lesquelles j'ai reçu des félicitations d'autres personnes, _____.
- 10) Mes forces : _____

Répartissez les adolescentes en quatre groupes et demandez-leur de discuter par rapport à l'exercice : « **Moi et mes propres caractères** » .

Points à retenir.

- ✓ **La connaissance de soi, c'est comprendre sa propre personnalité, ses forces, ses faiblesses, ses pensées, ses croyances, ses émotions et motivations.**
- ✓ **La connaissance de soi peut aider une personne à développer de bonnes relations avec les autres, à vivre de manière productive, à aimer, à s'accepter et à renforcer sa confiance.**
- ✓ **Elle peut aussi aider une personne à identifier et à améliorer ses faiblesses. Les faiblesses ne devraient pas empêcher une personne de s'accepter telle qu'elle est. Sans la connaissance de soi, une personne peut être trop dépendante des réactions des autres.**

3. L'estime de soi

↳ Cercle de partage positif (10 minutes)

FAIRE

1. Amenez les adolescentes à former deux cercles, l'un à l'intérieur de l'autre.
2. Demandez aux adolescentes du cercle intérieur de fermer les yeux, de mettre chacune ses bras sur les épaules des autres adolescentes et de baisser la tête.
3. Demandez aux adolescentes du cercle extérieur de marcher autour de celles du cercle intérieur et pendant qu'elles tournent dans le cercle, lisez les instructions.
 - ✓ Donnez une tape sur le dos d'une adolescente dont vous pensez qu'elle prend ses propres décisions et y tient.
 - ✓ Touchez la tête d'une adolescente compréhensive.
 - ✓ Donnez une tape sur le bras d'une adolescente qui pour vous, travaille bien avec les autres.
 - ✓ Touchez l'épaule d'une adolescente qui est estimée, respectueuse dans sa communauté.
 - ✓ Touchez l'épaule d'une adolescente qui se sent en confiance.

4. Après quelques minutes, procédez à un changement de place et les membres du cercle extérieur prennent la place de celles du cercle intérieur et vice versa.

Continuez l'activité jusqu'à ce que vous puissiez vous assurer que tout le monde a été touché d'une certaine façon par quelqu'un d'autre.

Si vous voyez qu'une adolescente n'a pas été touchée, vous pouvez lister d'autres qualités jusqu'à ce que quelqu'une la touche, ou vous pouvez la toucher vous-même pour éviter que celles qui n'ont pas été touchées ne soient frustrées.

À la fin, demandez aux adolescentes :

- Comment vous vous êtes senties quand les autres camarades du groupe vous ont touchées?
- Comment vous vous êtes senties quand quelqu'une vous a donné une tape dans le dos? (Contente, bien, fière, en confiance).

Dans cette activité, vos amies ont identifié vos forces.

↳ Comprendre l'estime de soi (10 minutes)

FAIRE

Demandez aux adolescentes de **réfléchir** à ce que le fait de bien se sentir ou d'avoir une bonne estime de soi peut nous permettre de faire. Certaines des réponses devraient inclure :

- ✓ Accepter de nouveaux défis et essayer de nouvelles activités.
- ✓ Être plus à l'aise avec les autres, et développer des relations plus étroites et

saines.

- ✓ Croire que nous pouvons réussir.
- ✓ Avoir la confiance en soi.
- ✓ Être la personne que nous voulons être.
- ✓ S'affirmer et refuser d'être entraîné dans ce en quoi nous ne croyons pas.

↳ Répondre aux compliments (10 minutes)

DIRE

1. Expliquez aux adolescentes que dans le cercle de partage positif, les autres adolescentes ont dit quelque chose de positif sur chacune de nous. Ces remarques positives sont connues comme des compliments.

DEMANDER

2. Demandez aux adolescentes comment elles se sont senties lorsque d'autres adolescentes leur ont fait des compliments.

Les réponses possibles sont :

- contente ;
- satisfaite ;
- gênée.

FAIRE

3. Expliquez aux adolescentes que ce n'est pas toujours évident qu'on accepte les compliments, mais qu'il est important de le faire. Demandez à un membre du groupe de vous faire un compliment. Soyez un exemple en exprimant votre propre satisfaction par rapport à leurs commentaires et ce, en disant merci, en souriant.

4. Demandez à une adolescente de venir devant ; expliquez-lui que trois personnes différentes lui feront des compliments et qu'elle essaiera d'accepter ces remarques avec grâce.

5. Changez les adolescentes et recommencez.

Points à retenir.

- ✓ **L'estime de soi, c'est la connaissance et la valorisation de sa propre personne.**
- ✓ **Nous devrions reconnaître que nous avons des forces et des valeurs dont nous devrions être fières. Il est également bon de reconnaître que nous avons certaines faiblesses que nous pouvons améliorer.**
- ✓ **Aussi, mes sentiments personnels jouent-ils sur mes rapports ou relations envers les autres et ce que je fais dans la vie.**

4. L'affirmation de soi

NOTES D'INFORMATION

DIRE

L'affirmation de soi est une compétence essentielle dans nos interactions avec les autres. S'affirmer, c'est se défendre. S'affirmer, c'est être franc et honnête avec soi et avec d'autres personnes sur ce dont nous avons besoin et ce que nous voulons. L'affirmation de soi peut vous aider à vous protéger des situations dangereuses et à faire face à la pression des pairs pour vous amener à faire des choses pour lesquelles vous n'êtes pas à l'aise.

Les gens qui ne s'affirment pas sont souvent très passifs et soumis. L'affirmation de soi diffère énormément de l'agressivité. Les gens qui sont agressifs sont grossiers et méchants. Ils ne se soucient pas des sentiments des autres.

INSTRUCTIONS

↳ **Comprendre la différence entre affirmation de soi, agressivité et gestion des émotions (10 minutes)**

DEMANDER

1. Lisez les histoires de vie d'Azara et de Bintou à haute voix en demandant aux adolescentes d'être attentives car à la fin elles diront lequel des cas constitue une affirmation de soi et lequel fait référence à une agression.

L'histoire d'Azara

Azara est une adolescente de 16 ans qui a quitté son village pour la première fois pour venir à Dosso à la recherche d'un travail. Arrivée à Dosso elle est hébergée par un logeur (c'est un oncle du village), le temps de trouver quelque chose à faire. Après une semaine d'attente sans aucune proposition de travail, Azara apprend qu'il y a une association dans le quartier qui forme des jeunes adolescentes en hôtellerie pour une durée d'un an. Elle voit donc une occasion d'apprendre un métier car cela peut lui offrir des opportunités plus grandes. Elle décide de s'inscrire pour participer à la formation et en parle à son oncle (le logeur). Celui-ci ne perçoit pas l'intérêt pour Azara de faire une formation surtout qu'elle dure une année. Il essaye de convaincre Azara de travailler comme employée de maison pour gagner rapidement de l'argent. Sans frustrer son oncle, Azara reste sur sa position et elle explique à son oncle les avantages du programme et les raisons pour son choix. Après des échanges avec parents elle a réussi à le convaincre de la pertinence de son choix.

L'histoire de Bintou

Bintou est une adolescente de 15 ans qui participe au programme « BurkinatareyBayrey/Ilimin Zaman Dunia – Le savoir pour la dignité ». Elle a intégré le programme parce qu'elle veut développer ses compétences en santé, en capacités financières et apprendre à lire et à écrire en français car elle n'a pas eu la chance d'être scolarisée. Le programme offre des possibilités aux adolescentes intéressées de suivre des cours du soir. Alors Bintou décide de s'inscrire à l'école et en parle avec son père. Celui-ci dit à Bintou qu'il ne veut pas qu'elle s'inscrive à l'école parce qu'elle va abandonner les travaux domestiques en y allant et que c'est inutile parce qu'elle est trop âgée pour pouvoir apprendre quelque chose. Il a donné une série de raisons pour la décourager de s'inscrire à l'école. Face à cette situation, Bintou se fâche et taxe son grand frère d'égoïste.

2. Demandez aux adolescentes :

- Laquelle des deux adolescentes a montré l'affirmation de soi ? (Azara)
- Laquelle des deux adolescentes a manifesté l'agressivité ? (Bintou)
- Laquelle des deux adolescentes a bien géré ses émotions ? (Azara)

Qu'est-ce que Bintou pourrait dire pour s'affirmer, au lieu d'être agressive ? (Elle peut expliquer l'importance de l'éducation pour elle et aussi pour la famille et le rassurer qu'elle prendra des dispositions pour exécuter tous les travaux domestiques de la journée avant de se rendre à l'école.)

↳ Savoir dire NON ou refuser pour s'affirmer quand c'est nécessaire (10 minutes)

FAIRE

Expliquez aux adolescentes que le seul moyen de négocier est d'émettre une affirmation très claire quand on ne veut pas quelque chose. Le problème est que quelquefois on n'est pas très clair surtout quand on veut refuser.

Répartissez les adolescentes en quatre groupes et demandez à chaque groupe de vous dire brièvement et spontanément les principales pressions auxquelles elles ont fait face dans leur vie quotidienne.

Ecrivez les différentes situations au tableau et apprenez aux adolescentes à dire non ensemble à chaque situation que vous allez lire. Les adolescentes devraient alors s'exercer à dire « non » à n'importe quelle pression qu'elles identifient.

Montrez vous-même comment cela pourrait être fait et indiquez qu'à cause de notre éducation dans la société, il n'est pas si facile de répondre avec une telle affirmation de soi.

Continuez avec l'exercice jusqu'à ce que vous soyez sûre que toutes se sont entraînées à dire non avec fermeté.

Un non court, fort et catégorique renvoie vite et efficacement l'autre personne tandis qu'un non mou et mitigé peut encourager à la manipulation.

Points à retenir.

- **L'affirmation de soi est une compétence essentielle dans nos interactions avec les autres. S'affirmer, c'est se défendre de manière pacifique et respectueuse. S'affirmer, c'est être franc et honnête avec soi et avec d'autres personnes sur ce dont nous avons besoin et ce que nous voulons. L'affirmation de soi peut vous aider à vous protéger des situations dangereuses et à faire face à la pression des pairs pour vous amener à faire des choses pour lesquelles vous n'êtes pas à l'aise.**
- **Les gens qui ne s'affirment pas sont souvent très passifs et soumis. Même s'ils sont maltraités, ils ne se défendent pas. Les gens qui ne s'affirment pas manquent souvent de confiance et d'auto-estime pour défendre leurs propres besoins et protéger leurs sentiments ou leur corps contre les blessures. Dans de nombreuses cultures, l'affirmation de soi n'a aucune valeur chez les adolescentes, d'où les difficultés qu'elles ont à défendre leur cause.**
- **L'affirmation de soi diffère énormément de l'agressivité. Les gens qui sont agressifs, sont grossiers et méchants. Ils ne se soucient pas des sentiments des autres. Être trop agressif n'est pas très bon pour votre santé émotionnelle, car, au fond, vous vous sentirez mal pour avoir été méchante.**

Affirmation de soi : exprimer les pensées, les sentiments et les croyances de façon directe, honnête et appropriée.

Agression : un sentiment d'hostilité qui pourrait conduire à des attaques ou une action violente non provoquée.

↳ **Comprendre la pression des autres (pairs) pour prendre des décisions éclairées et agir positivement face aux pressions de la vie quotidienne (10 minutes)**

HISTOIRE 1 (Positive) : Kadidja, jeune adolescente vivant dans sa communauté pratiquait l'école buissonnière. Après avoir reçu plusieurs visites de ses camarades qui ont réussi, elle décida d'être régulière, en se consacrant uniquement à ses études, comme le faisaient ses amies. Ainsi à l'évaluation annuelle, Kadidja est la première de sa classe.

HISTOIRE 2 (Négative) : Ramatou, élève en classe de 5ème, est une adolescente timide par nature mais travaille très bien à l'école. Elle était la première de la classe depuis la sixième. Un jour, elle reçoit la visite de trois de ses camarades de classes qui étaient les plus paresseuses de leur école et qui l'invitent à une cérémonie de mariage dans un village à côté de chez elles.

Ramatou prend goût après cette invitation et à chaque mariage, elle participe aux festivités de village en village.

Elle n'apprenait plus ses leçons, et à la fin de l'année scolaire, Ramatou a eu des mauvaises notes et doit redoubler de classe.

DEMANDER

Que vous inspirent les fréquentations de Kadidja et Ramatou?

Comment devraient-elles se comporter vis-à-vis de leurs camarades ?

Points à retenir.

- ✓ La pression des pairs, c'est quand les opinions d'autrui ont une influence sur moi et les décisions que je prends.
- ✓ La pression des pairs peut être négative et faire en sorte que nous nous sentions obligés de faire quelque chose d'incorrect pour nous, ou elle peut être positive et nous aider à être plus réactifs que nous ne l'aurions été de nous-mêmes.
- ✓ L'affirmation de soi consiste à défendre ce en quoi vous croyez et ce que vous voulez. Les jeunes sont souvent tentés de céder aux désirs d'autrui ou en raison de la pression des pairs.
- ✓ Cependant, si nous disons ce que nous voulons ou ressentons et expliquons pourquoi nous avons choisi une certaine décision ou une action, nous pouvons alors faire ce que nous voulons vraiment sans blesser une autre personne.
- ✓ L'affirmation de soi fait partie d'une communication efficace. Lorsque vous avez de l'assurance, vous pouvez prendre la parole sans hésiter, vous pouvez dire NON sans vous sentir coupable, demandez de l'aide quand c'est nécessaire, évitez d'argumenter, exprimez votre désaccord sans vous mettre en colère, et mieux vous sentir dans votre peau.
- ✓ Être agressif consiste à rabaisser, blâmer ou critiquer d'autres personnes.

Session 2 : Les valeurs et comment elles influencent notre comportement

Objectif général de la session: Prendre conscience de la portée des valeurs

Objectifs spécifiques de la session:

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ identifier les valeurs ;
- ✓ expliquer la relation entre les valeurs et les comportements ;
- ✓ découvrir comment leurs valeurs vont de pair avec leurs comportements et pourquoi.

Matériel nécessaire

- ✓ Cahier des séances
- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Pagivolt

Plan de la session

- ✓ Comprendre les valeurs (10 minutes)
- ✓ Les valeurs communautaires (15 minutes)
- ✓ Les valeurs individuelles (15 minutes)
- ✓ Jeu de valeurs (25 minutes)
- ✓ Valeurs et comportements (25 minutes)

Durée totale: 90 minutes

Histoire de Oumou

Oumou, une adolescente de 17 ans fréquente le collège du chef-lieu de sa commune. Elle perçoit une allocation trimestrielle de 15 000 F CFA.

Un jour, le frère d'Oumou l'informe que sa mère est gravement malade et qu'il faut 25 000 FCFA pour faire face aux frais d'hospitalisation et à l'achat des médicaments. Oumou venait de percevoir son allocation du trimestre et a pu garder 10 000 FCFA. Elle est angoissée de ne pas pouvoir trouver les 25 000 FCFA pour les soins de sa maman. Elle en parle donc à une amie qui lui suggère deux solutions : 1) Prendre l'argent de sa tutrice qui vend des beignets dans le village ; 2) demander de l'argent à leur voisin (ce dernier lui avait fait des propositions de coucher avec elle dans le passé et Oumou avait refusé l'offre).

Oumou fait comprendre à son amie, qu'elle n'exécutera aucune de ces suggestions car l'éducation qu'elle a reçue lui interdit de voler, de mentir et de vendre son corps. Elle décide de partager son problème avec sa tutrice. Cette dernière lui donne un prêt de 15 000 qu'elle devra rembourser lors du paiement de la bourse des deux trimestres à venir.

2. Demandez aux adolescentes :

- Quelles sont les valeurs qu'Oumou a montrées ?

- Selon vous, qu'est-ce qui représente des valeurs pour Oumou ? Pourquoi ?
- Citez d'autres exemples de valeurs.

↳ Les valeurs communautaires (15 minutes)

DIRE

1. Expliquez que les sociétés ont des valeurs ou des croyances et des pratiques qui sont importantes pour elles. Quelques exemples sont : le respect des aînés, la fréquentation de la makaranta et l'obtention d'un bon emploi.

FAIRE

2. Demandez aux adolescentes de réfléchir à des valeurs dans leur société. Vous pouvez les inciter à réfléchir sur les valeurs relatives à la famille, à la religion, au genre, à la santé, aux finances.

3. Notez toutes leurs réponses dans un cahier de séance. Ensuite, demandez aux adolescentes de retenir cinq valeurs consensuelles.

4. Les valeurs communautaires peuvent comprendre :

- l'entraide ;
- l'honneur (des parents) ;
- le respect ;
- la loyauté, etc.

↳ Les valeurs individuelles (15 minutes)

1. Expliquez que chacune de nous a ses propres valeurs personnelles qui peuvent être différentes de celles de nos amis.
2. Donnez aux adolescentes quelques minutes pour penser à leurs valeurs propres. Demandez-leur de réfléchir aux valeurs relatives à la famille, à la religion, au genre, à la santé, aux finances et à toute autre catégorie qu'elles jugent importante. Demandez à chaque adolescente d'identifier au moins trois valeurs importantes pour elle.
3. Demandez aux adolescentes de lever le pouce lorsqu'elles parviennent à identifier au moins trois valeurs personnelles importantes.
4. Échangez sur les valeurs individuelles des adolescentes. Mettez l'accent sur les similitudes et les différences dans les valeurs. Demandez aux participantes : Était-il difficile d'identifier ces valeurs et pourquoi? Qu'est-ce qui a influencé leurs valeurs?

Les valeurs individuelles peuvent comprendre :

- l'honnêteté ;
- le courage (et/ou supporter la douleur) ;
- la dignité ;
- la bravoure ;
- la modestie, etc.

↳ Jeu de valeurs (25 minutes)

DEMANDER

1. Animez un débat sur les valeurs en posant les questions suivantes :
 - Où pensez-vous que nous acquérons nos valeurs?
 - Citez un exemple de valeur jugée très importante par votre famille.
 - Citez un exemple d'une valeur religieuse qui vous a été enseignée.
 - Laquelle de vos valeurs tire son origine de vos croyances culturelles?
 - Connaissez-vous une valeur ethnique qui pourrait être moins importante dans d'autres ethnies?
 - Pouvez-vous penser à une valeur propre à quelqu'un d'autre que vous ne partagez pas? De quoi s'agit-il?

FAIRE

2. Expliquez aux adolescentes qu'elles seront invitées à exprimer leurs sentiments sur des valeurs particulières. Désignez trois parties de la pièce comme suit : «d'accord», «pas d'accord», et «pas sûr»

3. Sélectionnez une dizaine des déclarations ci-dessous, et lisez chacune d'elles à haute voix. Après chaque énoncé, demandez aux adolescentes d'aller dans la partie de la salle pour montrer qu'elles sont d'accord, pas d'accord ou pas sûres. Expliquez qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, et que chacune a droit à son opinion.

- Vous pouvez gagner un salaire décent sans forcément être instruite.
- Avoir un emploi que vous aimez est plus important que gagner beaucoup d'argent.
- Il est inacceptable pour un garçon ou un homme de pleurer.
- Attendre de se marier avant d'avoir des rapports sexuels est une bonne idée.
- Le travail d'une femme mariée c'est de nettoyer la maison, de cuisiner, de laver les vêtements et de prendre soin des enfants.
- Les garçons et les adolescentes doivent avoir les mêmes droits.
- Il est important de suivre les traditions peu importe lesquelles.
- Il est préférable d'avoir des enfants de sexe masculin que féminin.
- Dans une famille, l'homme devrait être responsable de l'appui financier.
- Il est généralement préférable de garder le silence plutôt que de s'exprimer.
- Assister à des prêches religieux est important pour le bien-être spirituel.
- Si un homme demande à des adolescentes de faire quelque chose, elles n'ont d'autre choix que d'accepter.
- Les gens devraient témoigner leur solidarité aux personnes pauvres et aux malades.
- Les adultes doivent être respectés, notamment les parents.
- Il n'y a aucune raison de planifier puisque la vie est un jeu de hasard.

4. Après cet exercice, regroupez les adolescentes et discutez ce qui suit :

- Avez-vous su automatiquement comment vous vous êtes senties ou avez-vous besoin de réfléchir à chacun des points?
- Avez-vous déjà changé d'avis?
- Quelqu'une d'autre dans le groupe a-t-il influencé votre opinion?
- Qu'avez-vous ressenti par rapport aux différences de valeurs dans le groupe?

↳ Valeurs et comportements (25 minutes)

FAIRE

5. Animez un débat autour des questions suivantes :

- Comment se sent-on lorsqu'on défend des valeurs non partagées par nos amis?
- Que se passe-t-il lorsque le comportement des adolescentes va à l'encontre des valeurs de leurs parents? (Les réponses pourraient être : les parents et les adolescentes se disputent ; les adolescentes peuvent mentir à leurs parents ; les adolescentes et les parents peuvent éviter d'en parler).
- Qu'est-ce qui se passe si le comportement des adolescentes va à l'encontre des valeurs religieuses qui leur ont été enseignées? (Réponses possibles : elles peuvent arrêter d'assister aux prêches religieux ou éviter de rencontrer les leaders religieux)

parce qu'elles se sentent coupables, gênées ou en colère).

- Qu'est-ce qui amène les adolescentes à adopter des comportements conformes à leurs valeurs? Donnez un exemple. (Les réponses pourraient être : l'on se sent bien en suivant ses propres valeurs ; les parents et autres adultes récompensent les comportements qui reflètent les valeurs qu'ils enseignent).
- Qu'est-ce qui peut amener les adolescentes à se comporter de manière contraire à leurs valeurs? Donnez un exemple. (Les réponses pourraient être : les gens peuvent vouloir faire une expérience ; la pression des pairs ; la possibilité d'un gain personnel ; pour se rebeller ; pour attirer l'attention).
- Vos valeurs changent-elles ou demeurent-elles les mêmes à mesure que vous prenez de l'âge?
- Si vos valeurs et comportements sont différents, lesquels changeriez-vous? Vos valeurs ou votre comportement?
- Quelles sont les conséquences quand on a un mauvais comportement?

Points à retenir.

Les valeurs

- ✓ **Les choses qui sont importantes pour nous; ce sont des principes, des idées, des croyances.**
- ✓ **Les choses que nous défendons ou que nous ne soutenons pas.**
- ✓ **Les choses que nous choisissons librement (même si elles sont influencées par les familles, les enseignements religieux, la culture, les amis, les médias).**
- ✓ **Les choses auxquelles nous croyons et que nous sommes prêts à défendre, et qui guident notre comportement et notre vie.**
- ✓ **Les valeurs peuvent être différentes d'une société à une autre et d'une personne à une autre.**
- ✓ **Nos valeurs permettent de définir qui nous sommes et nous aident à déterminer les choix que nous faisons, et qu'on appelle également notre comportement.**

Session 3 : La prise de décision, la résolution des problèmes et la négociation

Objectif général de la session : Appliquer des démarches de prise de décisions, de résolution de problèmes et de négociation.

Objectifs spécifiques de la session:

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ identifier les trois étapes de la prise de décision ;
- ✓ utiliser les trois étapes de prise de décision dans des situations différentes ;
- ✓ Identifier les 4 étapes de résolution de problèmes ;
- ✓ utiliser une méthode de résolution des problèmes en quatre étapes
- ✓ définir la négociation ;
- ✓ Pratiquer une négociation.

Matériel nécessaire

- ✓ Cahier des séances
- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volt

Plan de la session

- ✓ Trois étapes dans la prise de décision (25 minutes)
- ✓ Quatre étapes pour la résolution de problèmes (40 minutes)

Durée totale: 65 minutes

INSTRUCTIONS

↳ Trois étapes dans la prise de décision (25 minutes) : Défi, Choix et Conséquences

FAIRE

1. Défi : Donnez aux adolescentes 2 à 3 minutes pour réfléchir à une décision grave qu'elles-mêmes ou leurs amies ont dû prendre par rapport au mariage, à la famille, à leur santé ou à leur travail.
2. Choix : Répartissez les adolescentes en 4 groupes et demandez-leur de partager leurs exemples, et en tant que groupe, sélectionnez l'un des scénarios décrits par un groupe d'adolescentes. Ensemble, réfléchissez à tous les choix que les jeunes adolescentes ont faits dans ces scénarii. Notez sur le tableau, les choix mentionnés par les groupes.
3. Conséquences : Demandez-leur de penser à d'éventuelles conséquences négatives et positives pour chacun des choix et notez ceux-ci par écrit. Ajoutez les conséquences évidentes que le groupe peut occulter, surtout celles qui sont négatives.

DIRE

La prise de décision se fait généralement seule, toutefois, l'avis des autres est souvent nécessaire. Mais, notez que parfois face à certaines situations ou problèmes, la prise de décision se fait de façon rapide ou instantanée. Une décision est un choix que nous faisons entre deux ou plusieurs pistes d'action possibles. Nous prenons tous des décisions tous les jours.

Points à retenir.

Points à retenir

Les trois étapes de prise de décision

- ✓ **DÉFI (ou décision) qui se pose à vous : les adolescentes sont confrontées à de nombreux défis, surtout à mesure qu'elles prennent de l'âge.**
- ✓ **CHOIX : l'intensité ou le poids de chaque choix doit être mesuré.**
- ✓ **CONSÉQUENCES : Elles peuvent être positives ou négatives.**

2. Quatre étapes pour la résolution de problèmes (40 minutes) (voir support ci-après)

Scénario : Salamatou marche dans la rue avec son petit frère et un homme la touche de manière à la mettre mal à l'aise.

✓ **COMPRENDRE MES SENTIMENTS/ÉMOTIONS**

DEMANDER

Demandez aux adolescentes :

- A la place de Salamatou, quels seront vos sentiments ou émotions ?
- Ces sentiments et ou émotions vous sont-ils arrivés une fois dans la vie? De quelles façons?

✓ **FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES FAITS ET LES OPINIONS**

Demandez aux adolescentes d'exprimer leur compréhension des concepts en posant les questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce qu'un fait?

Exemple à partir du problème ci-dessus : L'homme a touché l'adolescente.

- ✓ Qu'est-ce qu'une croyance/ opinion?

Exemple à partir du problème ci-dessus : Les hommes sont des brutes.

✓ **AGIR PUIS ANALYSER**

FAIRE

Répartissez les adolescentes en petits groupes et expliquez à chaque groupe un scénario à partir de la liste de scénarios de résolution de problèmes suivants.

1. Vos amies veulent que vous voliez un pagne avec elles et disent que vous êtes faible si vous ne vous joignez pas à elles.
2. Les gens avec qui vous vivez détestent vos amis et vous demandent de cesser de les voir.
3. Un ami vous a emprunté un habit, mais ne l'a pas retourné. Vous voulez qu'on vous rende votre habit.
4. Vous vous sentez mal depuis quelques temps et votre mari ne veut pas vous laisser quitter le travail pour aller au centre de santé.
5. Une adolescente que vous connaissez avoir un mauvais comportement est en train de parler à votre frère.

Demandez à des volontaires dans chaque groupe de se prêter à un jeu de rôle sur l'un des problèmes qu'elles ont choisi afin de montrer comment elles résoudraient le problème. Après le jeu de rôle de chaque groupe, laissez l'ensemble du groupe évaluer le jeu de rôle selon les directives suivantes.

DEMANDER

Animez un débat en posant les questions suivantes :

- Quel est le problème dans la situation ?
- Quelles ont été les différentes solutions proposées pour résoudre le problème ?
- Quelles ont été les conséquences de ces solutions ?
- Quelle solution a été choisie ?
- Pensez-vous que c'est la meilleure solution ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Qu'est-ce qui se passe dans la vie si les problèmes ne sont pas résolus?

Points à retenir

Pour bien résoudre un problème, je dois :

- ✓ comprendre mes sentiments/émotions ;
- ✓ faire la différence entre les faits et les opinions ;
- ✓ agir ;analyser.

Quatre étapes de résolution des problèmes)

DEMANDER

✓ 1.COMPRENDRE MES SENTIMENTS/ÉMOTIONS

- Ai-je un problème?
- Quel est mon problème?
- Comment mon corps est-il affecté?
- Quels sont les sentiments que je montre?
- Quels sont les sentiments que je garde pour moi-même?



✓ 2. FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES FAITS ET LES OPINIONS

- Qu'est-ce que je veux voir arriver?
- Qui sont les autres personnes impliquées dans la situation?
- Quels sont les faits de la situation?
- Quelles sont mes perceptions et valeurs par rapport à la situation?
- Ai-je observé, rassemblé et rappelé tous les faits?
- Ai-je clairement exprimé mes sentiments et mes pensées?
- Les autres ont-elles clairement exprimé leurs sentiments et pensées?
- Quelles sont quelques-unes des différentes solutions et leurs conséquences?
- Les conséquences sont-elles sans risque ou respectueuses pour les autres?
- Ai-je consulté d'autres personnes touchées par la gamme de solutions?
- Quelle est la meilleure solution?

✓ 3. AGIR

- Choisissez la meilleure situation
- Agir
- Choisissez de revenir en arrière et «arrêtez-vous et reconnaissez» une fois de plus s'il n'y a pas de meilleure solution



✓ 4. ANALYSER L'ACTION

- Observez les conséquences
- S'il n'y a pas de conséquences satisfaisantes, revenez à l'étape 1



Négociation

1. Connaître la négociation

Processus de communication ou d'échange entre deux ou plusieurs parties autour d'un sujet ou d'un problème afin de trouver un consensus.

2. Les étapes de la négociation

DIRE

Selon moi, la première étape de la négociation est de savoir ce que je veux. Je souhaite aller à l'école. Mais pourquoi ? Quels sont mes intérêts ?

REMARQUE POUR LA MENTORE/L'ANIMATRICE : Tout au long de la session, les réponses potentielles aux questions seront accompagnées d'un astérisque (). Essayez tout d'abord que les filles partagent leurs propres idées, puis donnez ces réponses lors de la conversation, si elles n'ont pas encore fourni de réponses similaires. Vous pouvez également vous en servir pour les mettre sur la voie, dans le cas où elles éprouvent des difficultés.*

DEMANDER

- En quoi poursuivre mon éducation va-t-il m'aider ?
 - *Je vais acquérir des compétences utiles, comme lire, écrire et faire des mathématiques.
 - *Je ne vais pas me marier, ni avoir un enfant très jeune.
 - *Je serai capable de lancer une activité plus tard afin d'aider ma famille.
- Le fait d'aller à l'école est-il en accord avec mes valeurs ? Lesquelles ? De quelle manière ?
 - *Prendre soin de ma future famille.
 - *Être une bonne mère et aider mes enfants à l'école.
 - *Apprendre de nouvelles choses sur le monde.
 - *Protéger et prendre soin de ma santé.

DIRE

Ma position ou mon objectif lors de la négociation est de continuer à aller à l'école. Toutefois, il est utile de garder mes intérêts à l'esprit, c'est-à-dire les raisons qui influencent ma position. Je souhaite poursuivre mon éducation, car il est important que j'apprenne des choses. Il est important que j'apprenne à lire, à écrire et à faire des mathématiques. Je m'intéresse au monde. Je souhaite être capable d'aider mes enfants lorsqu'ils iront à l'école. Je souhaite gagner ma vie pour aider ma famille et être une bonne épouse pour mon futur mari. Je sais aussi que les filles sont plus en sécurité, en meilleure santé, gagnent plus d'argent et sont mieux considérées dans les relations lorsqu'elles sont instruites.

DEMANDER

- Je sais que mon père et moi avons des positions ou des objectifs différents. Toutefois, lorsque je parle avec lui, que se passera-t-il si j'essaie d'avoir le dessus sur lui, comme s'il s'agissait d'une compétition ? *Il va être contrarié. Je vais perdre.
- Existe-t-il une autre façon d'envisager la conversation ?

FAIRE

1. Invitez une participante à vous rejoindre face à l'assemblée.
2. Demandez aux participantes si elles se rappellent le jeu qui permettait de savoir à quoi ressemble un conflit. Placez-vous face à la volontaire, avec vos mains à hauteur des épaules, coudes pliés et paumes l'une contre l'autre.
3. Expliquez qu'au cours de ce jeu, l'objectif pour chacune d'entre vous est d'obtenir autant de points que possible. Vous gagnez un point si vous parvenez à pousser les mains de votre adversaire derrière ses épaules.
4. Poussez pendant 20 secondes, résistez et, si possible, engrangez un à deux points.
5. À présent, dites tout bas à la volontaire que vous allez vous placer un peu plus près et que vous allez collaborer, et poussant vers l'avant et l'arrière, afin que vous puissiez gagner des points toutes les deux en effectuant ces mouvements de va-et-vient. Comptez le nombre de points.

DEMANDER

- Était-il intéressant de battre l'autre personne ? Ou de simplement gagner des points ?
- À quel moment avons-nous gagné le plus de points ? Lorsque nous nous sommes affrontées ou lorsque nous avons collaboré ?
- À votre avis, peut-on collaborer AVEC quelqu'un lorsque l'on négocie ?

DIRE

Merci de m'avoir aidée à réfléchir à mes propres intérêts et à savoir comment collaborer AVEC mon père et non contre lui au cours de la négociation.

Session 4 : Le leadership, capacités de communication et d'écoute, fixer des objectifs et travailler en équipe

Objectif général de la session: Développer les compétences d'un bon leader

Objectifs de la session:

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ définir le concept de Leadership ,
- ✓ identifier les qualités d'un leader ;
- ✓ déterminer le rôle et les responsabilités d'un leader au sein de la communauté ;
- ✓ montrer que la prise de parole est un élément important de l'affirmation de soi (leadership) ;
- ✓ développer les capacités de communication et d'écoute
- ✓ se fixer un objectif ;
- ✓ préciser l'importance du travail en équipe.

Matériel nécessaire

- ✓ Cahier des séances
- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volt

Plan de la session

- ✓ Définition Du concept(20 minutes)
- ✓ Qualités des leaders (25 minutes)
- ✓ Styles de leadership, femmes en tant que leaders (20 minutes)
- ✓ Mon rôle dans la communauté (25 minutes)

~~Durée totale: 90 minutes~~

INSTRUCTIONS

↳ Définition sur le concept leader (20 minutes)

DIRE

Un leader est une personne qui montre la voie de manière positive. Les leaders prennent des décisions judicieuses et font ce qui est juste. Les leaders offrent leur aide aux personnes en difficulté. Lorsqu'ils voient une personne se faire harceler, ils la défendent et ils demandent de l'aide à un adulte de confiance.

Tout le monde peut être un leader. Ils peuvent avoir une apparence et donner une impression quelconque. Selon moi, même sans que vous ne le sachiez, certaines personnes vous considèrent comme des leaders.

↳ Qualités des leaders (25 minutes)

FAIRE

1. Demandez au groupe de réfléchir sur les leaders officiels dans leur communauté et de noter la différence entre le nombre d'hommes et de femmes.
2. Expliquez que dans la plupart de nos communautés les responsables officiels sont des hommes. Au cours de cette activité, le groupe étudiera comment les femmes peuvent être des leaders dans les communautés et participer à la politique et à la prise de décision.
3. Sur un tableau, écrivez les mots «femmes leaders». Demandez aux adolescentes de lister les noms de femmes leaders qu'elles connaissent. Demandez-leur d'énumérer les qualités qui font d'elles des leaders. Maintenant, écrivez les mots «hommes leaders» et demandez-leur de citer les qualités d'un bon leader de sexe masculin. Notez-le.
4. Demandez au groupe si les qualités des femmes leaders sont différentes de celles des hommes leaders.
5. Rayez «femmes leaders» et remplacez-le par «hommes leaders». Rayez «hommes leaders» et écrivez «femmes leaders». Demandez ce qu'elles pensent de la liste maintenant.
 - Est-ce que la première liste de qualités s'applique aux hommes et aux femmes? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Est-ce que la deuxième liste s'applique aux hommes et aux femmes? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Qu'est ce qui empêche les femmes d'être des leaders?

FAIRE

Lisez les affirmations ci-dessous et laissez le temps aux participantes de se lever et de s'asseoir après chacune d'elles. N'émettez aucun commentaire si les participantes ne sont pas d'accord avec les affirmations. Gardez cette discussion pour après l'activité.

Se lever

- Un bon leader est gentil.
- Un bon leader est responsable.

- **Un bon leader n'écoute pas les idées des autres.**
- Un bon leader peut être timide ou introverti.
- Un bon leader demande de l'aide.
- **Un bon leader ne pense qu'à lui.**
- Un bon leader est intelligent.
- **Un bon leader dit méchamment aux autres ce qu'ils doivent faire.**
- Un bon leader se soucie des autres.
- Un bon leader est organisé.
- Un bon leader est un homme.
- Un bon leader est une femme.
- Un bon leader s'interpose lorsque d'autres personnes sont persécutées.
- **Un bon leader sait toujours quoi faire sans demander de l'aide à quelqu'un.**
- Un bon leader traite tout le monde avec équité.
- Un bon leader demande des idées à d'autres personnes.

DEMANDER

- J'ai pu constater que certaines d'entre vous étaient d'accord et en désaccord lorsque j'ai lu certaines affirmations. Quelle en est la raison selon vous ?
- Certaines de ces affirmations vous ont-elles surprises ? Lesquelles ?
- Pensez-vous que des femmes peuvent être de bons leaders ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

N.B : Ces questions vont susciter un débat animé sur les attributs spécifiques au genre. Liez la discussion au processus de stéréotype de genre. Soulignez la nature acquise et apprise des rôles de genre.

↳ Mon rôle dans la communauté (25 minutes)

FAIRE

1. Répartissez les adolescentes en petits groupes de quatre ou cinq. Dites-leur d'imaginer qu'elles sont les assistantes spéciales des anciens. Elles ont le pouvoir d'apporter les changements qu'elles veulent dans leur communauté. En petits groupes, réfléchissez aux changements qu'elles voudraient apporter.
2. Demandez à un membre de chaque groupe d'être la porte-parole et de rendre compte au groupe élargi.
3. Demandez au groupe d'identifier les changements qui sont réalistes - ceux qui pourraient s'opérer si les jeunes et les adultes conjuguent leurs efforts à cet effet. Écrivez-les sur le tableau et encerclez les changements réalistes ou donnez des exemples. Faites remarquer que certains changements ne sont pas réalistes dans le futur immédiat - ils ne peuvent pas être faits maintenant, peu importe jusqu'à quel point quelqu'un peut désirer ces changements ou s'efforcer.
4. Demandez aux adolescentes de retourner dans leurs groupes et de choisir un

problème réaliste sur lequel elles voudraient travailler à partir de la liste des changements.

5. Demandez aux adolescentes de réfléchir à des stratégies pour opérer des changements afin d'éliminer le problème. Si elles se sentent bloquées, aidez-les en leur disant qu'elles pourraient faire :
 - Quelque chose de mental, comme trouver une nouvelle approche ou idée,
 - Quelque chose de physique, comme nettoyer, réparer ou construire,
 - Quelque chose de financier, comme économiser un peu d'argent chaque semaine comme contribution pour un nouveau centre communautaire,
 - Quelque chose de social pour aider les gens, comme le fait de visiter les malades ou les personnes âgées,
 - Quelque chose de politique pour changer les règles ou lois, y compris la rédaction de lettres à l'administrateur général du district, aux leaders sociaux et politiques.
6. Donnez 5 à 10 minutes, puis demandez à chaque groupe de rendre compte de ses stratégies.
7. Animez un débat en posant les questions suivantes :
 - Quelqu'un a-t-il essayé de résoudre ces problèmes avant? Si oui, quel a été le résultat?
 - Pouvez-vous penser à des problèmes communautaires qui ont été résolus par des jeunes comme vous? Donnez des exemples.
 - Combien de temps consacrez-vous à la résolution de l'un de ces problèmes?
 - Dans quel projet de développement communautaire avez-vous été impliquée?
 - Que pouvez-vous gagner en participant au développement communautaire? (Certaines idées pourraient être : quelque chose d'intéressant à faire pendant les moments libres, de nouvelles relations avec des gens intéressants ou utiles, un sentiment d'accomplissement, l'apprentissage de nouvelles compétences.)

Points à retenir :

- ✓ **Le leadership signifie que vous avez la capacité de provoquer le changement.**
- ✓ **Même si vous êtes jeunes et adolescente/femme, vous pouvez mener des actions positives dans votre communauté et amener des changements positifs.**
- ✓ **C'est ainsi qu'un bon leader est celui qui a confiance en soi, capable de prendre des décisions qui comptent pour son avenir et celui des autres et qui a la capacité de rassembler et influencer les gens pour accomplir un objectif**
- ✓ **Cependant certains changements ne peuvent pas s'opérer dans le futur immédiat.**

2. La capacité de communication et d'écoute

Activité 1 : Styles de communication (15 minutes)

DIRE

Je suis très heureuse de vous voir toutes présentes aujourd'hui. Aujourd'hui, nous allons parler de communication : de la manière dont on interagit et on partage. En apprenant à bien communiquer, vous allez améliorer vos relations, être en mesure de mieux résoudre un conflit et avoir une meilleure opinion de vous-mêmes et de vos compétences.

DEMANDER

- Tout le monde communique-t-il de la même façon ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il existe des différences dans les manières de communiquer ?
- Existe-t-il des personnes auxquelles on accorde plus d'attention en raison de qui elles sont ? Qui ?

DIRE

Nous apprenons à communiquer auprès de nos familles, de nos amis, de nos enseignants et de nos communautés. Toutefois, notre façon de communiquer est également influencée par notre personnalité, notre sexe, notre âge, notre statut au sein du groupe et notre culture. J'aimerais que vous puissiez communiquer facilement vos besoins aux autres, mais pas que vous changiez votre personnalité. Nous avons besoin que vous restiez vous-mêmes.

FAIRE

1. Dites aux participantes que vous allez lire une brève histoire et discuter de la suite.
2. Lisez le récit ci-dessous.

Miriam et Hawa

Miriam et Hawa sont de bonnes amies. Il y a trois semaines, Hawa a emprunté de l'argent à Miriam pour s'acheter un cahier scolaire. Depuis lors, Hawa n'a plus parlé de cet argent et ne l'a pas remboursé. Par ailleurs, Miriam a remarqué qu'Hawa avait de nouveaux stylos aujourd'hui. Que devrait faire Miriam ?

3. Demandez à des volontaires de donner leur avis sur ce que Miriam pourrait dire à Hawa concernant son prêt.
4. Lisez les réponses possibles ci-dessous et, après chacune d'elles, demandez aux participantes de lever la main (1) si elles pensent que Miriam se sentira mieux après s'être exprimée, (2) si Hawa se sentira mieux et (3) si leur amitié va se renforcer.

Réponses de Miriam :

« Hawa, tu n'es pas honnête ! Tu as acheté de nouveaux stylos avant de me rembourser ! Rends-moi mon argent ! » (agressive)

Miriam ne dit rien à Hawa, mais cesse de lui faire confiance. (passive)

« Hawa, ce n'est pas agréable pour moi de te voir avec de nouveaux stylos, alors que tu ne m'as pas encore remboursé le cahier. Pourrais-tu me rembourser avant d'acheter autre chose ? » (assertive)

DIRE

Miriam peut répondre de nombreuses façons. Toutefois, certaines de ses réponses vont uniquement créer un conflit avec son amie Hawa. La première réponse était un exemple de communication agressive. Miriam est contrariée et a fait part de ses sentiments à Hawa, mais sans gentillesse ni égard envers ceux de cette dernière. Après s'être fait crier dessus, y a-t-il des chances qu'Hawa rembourse Miriam ? Leur amitié va en pâtir et personne ne va y gagner quelque chose.

La seconde réponse, celle où Miriam est restée calme et a cessé de faire confiance à Hawa, était un exemple de communication passive. Miriam n'a pas exprimé ses sentiments ni dit ce qu'elle attendait d'Hawa. Hawa n'a pas eu l'occasion de se rattraper auprès de Miriam et leur amitié en a souffert.

La troisième réponse était un exemple de communication assertive. Miriam a fait part de ses sentiments à son amie et lui a demandé ce qu'elle souhaitait de façon claire et directe. Elle s'est exprimée sans crier et n'a pas mis Hawa mal à l'aise. Il s'agit de la meilleure option pour Miriam, et je pense qu'Hawa souhaiterait se rattraper et rembourser son amie. Hawa se rendrait alors compte que même lorsqu'elle commet une erreur, sa bonne amie Miriam lui en parle, la traite avec respect et lui pardonne.

En règle générale, la communication assertive constitue la meilleure option pour nous toutes. Ainsi, lorsque vous vous exprimez sans détour, vous partagez directement vos sentiments et vos besoins, et vous ne heurtez pas les sentiments des autres, ce qui vous permet de résoudre des conflits pacifiquement tout en entretenant de bonnes relations avec vos connaissances.

DEMANDER

- Quelle est la différence entre la communication assertive et agressive ?
- Avez-vous déjà utilisé la communication passive ? Que vous a-t-elle apporté ?
- Vous sentiriez-vous nerveuses en ayant recours à la communication assertive à l'avenir ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

DIRE

J'ai dit qu'il était généralement préférable d'utiliser la communication assertive. Une exception à cette règle serait une situation dans laquelle vous ne vous sentez pas en sécurité. Si vous êtes avec une personne qui vous met mal à l'aise ou qui vous fait peur, que vous avez essayé d'être directe et que cette personne ne vous écoute pas, vous devez vous en écarter. Dans ce cas, vous pouvez être agressive et crier pour l'effrayer, appeler à l'aide ou trouver une excuse pour en prendre congé, comme dire que quelqu'un a besoin de vous à la maison ou à l'école. Prenez congé, trouvez un adulte de confiance et demandez de l'aide. Il n'a aucune raison de protéger les sentiments d'une personne qui ne vous respecte pas.

DEMANDER

- Avez-vous des questions ?
- Que pouvez-vous dire pour vous sortir d'une situation dans laquelle vous vous sentez en danger ?
- Que pouvez-vous dire si un garçon souhaite que vous sortiez en douce avec lui la nuit ?
- Que pouvez-vous dire ou faire si un homme vous met mal à l'aise au marché ?

DIRE

Ce sont d'excellentes suggestions. Rappelez-vous qu'il est toujours préférable de se sortir d'une situation inconfortable ou dangereuse, même si le fait d'être assertive vous rend nerveuse ou que vous avez peur que cette personne vous trouve impolie ou mal élevée. Votre sécurité est plus importante que l'opinion qu'une personne peut avoir de vous.

Activité 2 : Communiquer en utilisant les « affirmations à la première personne » (15 minutes)

DIRE

Un outil utile pour apprendre à utiliser la communication assertive est appelé « l'affirmation à la première personne ». Nous avons entendu une affirmation à la première personne lorsque Miriam a dit « Hawa, ce n'est pas agréable pour moi de te voir avec de nouveaux stylos, alors que tu ne m'as pas encore remboursé le cahier. »

Les affirmations à la première personne sont utiles, car elles mettent l'accent sur deux choses importantes : (1) comment vous vous sentez et (2) ce qui a donné lieu à ce sentiment. Lorsque vous utilisez une affirmation à la première personne, vous ne mettez pas l'accent sur l'autre personne, en lui disant qu'elle ne se comporte pas bien. Au contraire, vous l'aidez à comprendre comment son choix ou son attitude vous a affectée.

FAIRE

1. Expliquez que vous allez réaliser une activité qui implique de se lever. Vous allez lire une série d'affirmations. Les filles doivent se lever après chaque affirmation s'il s'agit vraiment d'une affirmation à la première personne. Prévenez-les qu'elles doivent bien faire attention, car il se peut que vous tentiez de les piéger.
2. Rappelez-leur les deux composants d'une affirmation à la première personne : comment l'interlocuteur se sent et (2) ce qui a donné lieu à ce sentiment.
3. Lisez les affirmations ci-dessous, l'une après l'autre. Après chaque affirmation, désignez une fille assise et une fille debout (si elles sont en désaccord) et demandez-leur pourquoi il s'agit ou non d'une affirmation à la première personne. Les véritables affirmations à la première personne sont suivies d'un astérisque (*).
 - a. Je suis heureuse dès que tu me demandes d'étudier avec toi. *
 - b. Tu ne me confies jamais de secret.
 - c. Je suis en colère lorsque mon frère prend mes papiers sans me le demander. *
 - d. Je suis contente lorsque nous chantons à l'école. *
 - e. Tu es vraiment bête et tout le monde le sait.

- f. Je me sens perdue et contrariée lorsque tu parles de choses que je ne comprends pas.
*
- g. Mon frère me contrarie lorsqu'il me fait faire ses corvées.

(Il s'agit presque d'une affirmation à la première personne, mais « mon frère me contrarie » devrait être modifié en « Je me sens contrariée lorsque... », étant donné que son frère ne peut pas décider de ce qu'elle va ressentir. Son frère fait quelque chose et elle est contrariée, mais il ne lui a pas dit d'être contrariée).

- h. Lorsque tu viens avec moi au marché, je me sens heureuse. *

(La phrase est inversée, mais il s'agit pourtant d'une affirmation à la première personne, car elle contient les deux éléments)

- i. J'ai l'impression que tu n'es pas honnête, car tu ne m'as pas remboursée.

(Il ne s'agit PAS d'une affirmation à la première personne, car elle ne dit pas ce que ressent l'oratrice, même si l'expression « J'ai l'impression » est utilisée).

DEMANDER

- Ces trois dernières affirmations étaient-elles trompeuses ? Pourquoi ?
- À votre avis, comment réagit-on à des affirmations à la première personne ?
- Pensez-vous que les affirmations à la première personne vous aident à communiquer si vous êtes fâchée contre quelqu'un ? Comment et pourquoi ?
- Pourquoi est-il judicieux d'insister sur vos sentiments dans une affirmation à la première personne au lieu de dire simplement à l'autre personne qu'elle se comporte mal ?
*Si vous lui dites qu'elle se comporte mal (ou si vous utilisez une autre expression négative), elle se sent attaquée et cesse d'écouter. Si vous mettez l'accent sur ce que VOUS ressentez, il est plus facile pour l'autre personne de continuer d'écouter et de poursuivre la conversation.

Activité 3 : Bien écouter (15 minutes)

DIRE

La seconde partie de la communication est l'écoute. En effet, la communication sera infructueuse si les personnes ne s'écoutent pas. Dès lors, nous allons à présent réfléchir à la manière de bien écouter.

FAIRE

1. Demandez à une volontaire de faire une démonstration avec vous.
2. Expliquez que vous allez discuter brièvement entre vous deux et que vous souhaitez que tout le monde regarde comment vous (la personne qui écoute) vous comportez.
3. Demandez à la volontaire de vous raconter quelque chose sur elle (par exemple, son repas préféré et sa façon de le préparer, sa chanson favorite, le métier qu'elle souhaiterait exercer plus tard, etc.)
4. Pendant que la volontaire parle, faites preuve de mauvaises qualités d'écoute (par exemple, en remuant sur votre chaise, en détournant le regard, en vous penchant en arrière, en soupirant bruyamment, en faisant non de la tête, en ne posant pas de questions, en disant

quelque chose de négatif ou en émettant un jugement tel que « Je déteste cette chanson » et en l'interrompant).

5. Après 30 à 60 secondes, mettez fin à la conversation et excusez-vous auprès de la volontaire.

DEMANDER

- Je me suis TERRIBLEMENT comportée ! Pouvez-vous me dire pourquoi je n'ai pas été à l'écoute ?

FAIRE

1. Demandez à la volontaire d'essayer d'avoir une autre conversation avec vous. Choisissez un autre sujet.
2. Pendant que la volontaire parle, faites preuve de bonnes qualités d'écoute (par exemple, en restant assise, en la regardant, en vous penchant vers l'avant, en évitant de soupirer ou de remuer, en posant des questions pour en savoir plus ou pour clarifier quelque chose, en disant quelque chose d'approprié en fonction de ce qu'elle vous raconte, comme « Moi aussi, j'adore ce plat ! »).
3. Après 30 à 60 secondes, mettez fin à la conversation et remerciez la volontaire.

DEMANDER

- (À la volontaire) Quel sentiment t'ai-je donné cette fois par rapport à la fois précédente ?
- (Au groupe) Qu'ai-je fait pour lui montrer que je l'écoutais attentivement ?

DIRE

L'écoute est une composante importante de la communication et nous devons la manier correctement. Vous montrez à une personne que vous l'écoutez attentivement tant avec vos mots qu'avec votre gestuelle. Dans un instant, je vais vous donner l'occasion de mettre en pratique vos bonnes capacités d'écoute les unes avec les autres.

FAIRE

1. Distribuez une copie du document '*Bien écouter*' à chaque participante.
2. Lisez-le à haute voix au groupe et demandez s'il y a des questions.
3. Demandez aux participantes de former des groupes de deux.
4. Expliquez qu'elles auront chacune l'occasion de jouer le rôle de la personne qui parle et de celle qui écoute.
5. Au sein de leurs groupes, demandez-leur de s'exprimer chacune à leur tour pendant quelques minutes. Elles peuvent parler de quelque chose qui est actuellement source de frustration, d'un moment au cours duquel elles ont ressenti une émotion négative, ou d'un souvenir heureux. Les personnes qui jouent le rôle de celles qui écoutent doivent faire preuve de bonnes capacités d'écoute.
6. Accordez aux participantes trois minutes pour s'exprimer, puis demandez-leur d'inverser les rôles pendant trois minutes.

DEMANDER

- En tant que celle qui parle, qu'avez-vous ressenti en voyant votre partenaire vous écouter attentivement ?
- En tant que celle qui écoute, qu'avez-vous ressenti ?

(Remarque : donnez votre avis sur une participante qui a bien écouté, en précisant ce qu'elle a bien fait, puis félicitez-la.) Quelqu'une d'autre souhaite-t-elle féliciter sa partenaire pour la manière dont elle l'a écoutée ? Qu'a-t-elle fait exactement ? (Si elles éprouvent des difficultés, orientez-les en disant « J'ai apprécié le moment où elle a... » ou « Je savais qu'elle écoutait bien, car elle... »)

Réflexion/Consolidation (5 minutes)

DEMANDER

- Est-ce difficile de bien écouter et de communiquer lorsque vous êtes contrariées ou stressées ? Pourquoi ?
- Avec qui allez-vous pratiquer vos bonnes capacités de communication et d'écoute ? À votre avis, comment vont-elles réagir ?
- De quelle manière le fait d'avoir de bonnes capacités de communication va-t-il vous aider plus tard ?

DIRE

Je vous remercie pour vos efforts d'aujourd'hui. Aujourd'hui, nous avons travaillé sur nos capacités de communication et nous avons appris à être assertives lorsque nous exprimons nos besoins et nos sentiments, à être claires et directes, ainsi qu'à bien écouter. Merci pour votre attention. Je suis très fière de vous. Vous pouvez rentrer chez vous et mettre ces compétences en pratique. Je serai heureuse de savoir ce qu'elles vous ont apporté.

3 Fixer des objectifs

Activité 1 : Que sont les objectifs ? (10minutes)

DEMANDER

- Connaissez-vous le terme « objectifs » ? Savez-vous ce que cela signifie ?
- Vous êtes-vous déjà fixées des objectifs ?

DIRE

Un objectif est quelque chose que vous souhaitez concrétiser. Il peut s'agir de quelque chose de simple, comme dire « Aujourd'hui, je souhaite accéder à mon espace sûr à temps », ou d'un objectif important pour la suite de votre vie, comme « Un jour, j'aimerais être enseignante ». Nous pensons à nos objectifs lorsque nous réfléchissons à ce que nous voulons faire de notre vie. Vous pouvez avoir des objectifs pour vous, comme acquérir une nouvelle compétence, ou pour votre famille, votre école, votre travail, votre futur enfant ou votre prochaine activité. Tout est possible !

Les objectifs que nous nous fixons pour les semaines ou les mois à venir sont appelés les objectifs à

court terme. Les objectifs qui prennent plus de temps à réaliser, parfois jusqu'à plusieurs années, sont appelés les objectifs à long terme.

FAIRE

1. Expliquez que vous allez réaliser une activité visant à apprendre à différencier les objectifs à court et à long terme.
2. Demandez aux participantes de se lever lorsque vous lisez un objectif à long terme et de s'asseoir lorsqu'il s'agit d'un objectif à court terme.
3. Lisez la liste d'affirmations ci-dessous, l'une après l'autre, et laissez le temps aux participantes de s'asseoir ou de se lever.

Objectifs : court terme ou long terme ? J'ai pour objectif de préparer une sauce aux cacahuètes cette semaine.

- J'ai pour objectif de passer du temps à jouer avec mes frères ou mes sœurs demain.
- **J'ai pour objectif de me marier et d'avoir des enfants lorsque je serai prête et plus âgée.**
- J'ai pour objectif de me faire un nouvel ami cette année.
- J'ai pour objectif d'apprendre de nouvelles choses à l'école ou au travail.
- **J'ai pour objectif d'avoir un travail que j'aime lorsque je serai plus âgée.**
- **J'ai pour objectif de créer ma propre activité un jour.**
- J'ai pour objectif de terminer toutes mes corvées tôt ce soir.
- **J'ai pour objectif d'avoir une nouvelle robe l'année prochaine.**
- **J'ai pour objectif de conseiller des jeunes filles lorsque je serai plus âgée.**

Remarque pour LA MENTORE/L'ANIMATRICE : ce sont les objectifs à long terme qui sont en gras.

DEMANDER

- Quel(s) est (sont) votre (vos) objectif(s) à court terme, c'est-à-dire quelque chose que vous souhaitez réaliser prochainement ?
- Quel(s) est (sont) votre (vos) objectif(s) à long terme, quelque chose qui prendra plus longtemps à réaliser.
- Pour quelles raisons estimez-vous qu'il est important de fixer des objectifs ?
 - *Exemples : cela nous donne de l'ambition, oriente nos décisions, nous aide à rester concentrées et motivées, etc.

FAIRE

Partagez quelques exemples de vos propres objectifs, comme des objectifs actuels, à court et à long terme, ainsi que ceux que vous aviez à leur âge.

Activité 2 : Décomposer les objectifs à long terme en plusieurs étapes (10 minutes)

DIRE

Les objectifs à long terme prennent du temps et peuvent sembler insurmontables. Il est utile de réfléchir à toutes les étapes nécessaires pour réaliser un objectif à long terme. Ensuite, vous pouvez vous atteler à votre objectif en suivant des étapes gérables. Réfléchissons ensemble à la façon de procéder.

FAIRE

1. Demandez aux participantes de réfléchir à des étapes simples permettant de devenir propriétaire d'une entreprise florissante. Pour rendre la chose amusante, imaginez des activités loufoques, comme quelqu'un qui est payé pour chanter devant des poulets, une professeure de danse pour les chèvres ou quelqu'un qui coud des pantalons pour les vaches.
2. Aidez-les à réfléchir aux étapes requises, comme demander à quelqu'un de vous apprendre à coudre, apprendre la couture, acheter du tissu et des fournitures, mesurer la vache, coudre des pantalons, passer des pantalons à une vache, exposer les pantalons pour vaches au marché, etc. Expliquez que chacune de ces étapes est un objectif à court terme.
3. Divisez les participantes en groupes de trois.
4. Demandez-leur de s'exprimer chacune à leur tour sur un de leurs objectifs à long terme. Ensuite, le petit groupe peut réfléchir à la manière de décomposer cet objectif à long terme en plus petites étapes faciles à gérer et en objectifs à court terme.
5. Accordez à chacune trois à quatre minutes, puis demandez-leur d'inverser les rôles.
6. Lorsque chaque participante s'est exprimée, demandez à des volontaires de parler de certains de leurs objectifs à court et à long terme.
7. Je vous remercie d'avoir partagé vos idées.

Activité 3 : Jeux de rôle sur nos objectifs (20 minutes)

FAIRE

1. Divisez les participantes en groupes de cinq ou six.
2. Demandez-leur de préparer un jeu de rôle de trois minutes au sein de leurs groupes à propos d'un objectif à long terme d'une des filles, qu'il soit réel ou imaginaire. Chaque participante doit jouer un rôle dans ce jeu, que ce soit en tant qu'AIDE ou en tant qu'OBSTACLE. Elles doivent présenter au moins deux objectifs à court terme et terminer en montrant comment atteindre l'objectif à long terme.
3. Lisez l'exemple d'histoire ci-dessous :
 - a. Sita rêve de devenir enseignante (OBJECTIF À LONG TERME). Elle craint de devoir arrêter l'école, ce qui l'empêcherait de devenir enseignante (OBSTACLE). Sita en parle avec son père et le convainc de la laisser continuer (OBJECTIF À COURT TERME et OBSTACLE). Sita dresse un plan d'étude pour ses examens et crée un groupe d'étude avec ses amis (OBJECTIF À COURT TERME et AIDANTS). L'enseignant de Sita l'encourage et demande à l'institut de formation des enseignants d'accepter Sita (AIDANT). Sita obtient une entrevue et s'y prépare correctement (OBJECTIF À COURT TERME) Elle est acceptée à l'institut ! Des années plus tard, Sita est enseignante (RÉALISATION D'UN OBJECTIF À LONG TERME).

4. Accordez-leur 15 minutes pour préparer et répéter leurs jeux de rôle.
5. Demandez aux groupes de se porter volontaires afin de présenter leurs jeux de rôle.
Demandez à toutes les participantes d'applaudir à la fin de chaque jeu de rôle et de formuler des compliments sur un élément de chaque jeu de rôle (par exemple, l'histoire, les solutions intelligentes permettant de surmonter les obstacles, l'interprétation, les objectifs à court et à long terme, etc.).

4 Travailler en équipe

Activité 1 : Le nœud humain (15minutes)

DEMANDER

- Vous souvenez-vous d'un moment où vous avez dû travailler avec une autre personne pour réaliser quelque chose ?
- Qu'est-ce qu'une équipe ? Avez-vous déjà fait partie d'une équipe ?

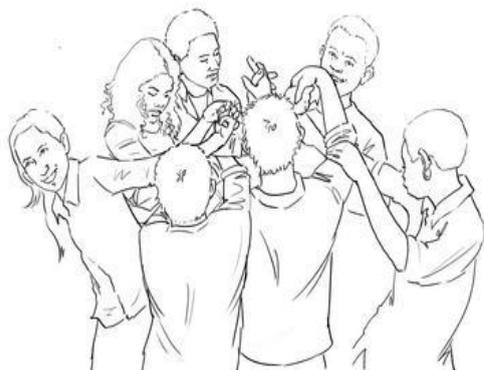
DIRE

J'adore travailler en équipe. Le travail en équipe a lieu lorsque des gens travaillent à réaliser un but commun. Les équipes de football travaillent ensemble pour marquer des buts. Mais nous travaillons aussi ensemble en dehors du sport, par exemple lorsque des gens se réunissent pour bâtir une nouvelle école. Ils font appel au travail en équipe pour réaliser quelque chose qu'ils ne pourraient probablement pas accomplir seuls.

Nous allons commencer aujourd'hui par un jeu très amusant qui ne marche que si vous travaillez en équipe.

FAIRE

1. Divisez les participantes en groupes de cinq.
2. Demandez-leur de former un cercle.
3. Demandez-leur de prendre la main de deux autres filles du groupe qui ne se trouvent PAS à côté d'elles. Dites-leur qu'elles forment désormais un grand nœud, comme sur une corde, et qu'elles doivent trouver un moyen de s'en libérer. Elles peuvent se passer par-dessus ou par-dessous les bras les unes les autres, mais elles n'ont pas le droit de se lâcher la main. Le jeu doit être joué de façon très simple et dans la bonne humeur. La position des filles devrait ressembler à l'illustration ci-dessous.
4. Lorsqu'elles ont terminé, demandez-leur de réessayer, mais cette fois-ci, le premier groupe qui aura terminé sera vainqueur !
5. Une fois que les participantes ont terminé le second tour, demandez-leur de regagner leur place.



DEMANDER

- Bravo ! C'était très amusant à regarder ! Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez tenté de vous libérer du grand nœud ?
- Comment avez-vous trouvé le moyen de vous libérer ?
- Qu'est-ce qui a été difficile pour y arriver ? Avez-vous eu des problèmes ? Lesquels et pourquoi ?
- Comment trouvez-vous que votre équipe s'en est sortie la deuxième fois que vous étiez dans le nœud ? Cela a-t-il été plus facile ? Pourquoi ?

DIRE

Merci d'avoir joué à ce jeu. Je pense que vous pouvez voir à quel point il est important de travailler en équipe pour atteindre vos objectifs, même si l'enjeu n'est pas important !

DEMANDER

- Lorsque nous travaillons en équipe, tout le monde a-t-il la même tâche ou joue-t-il le même rôle ?
- Si chacun a un rôle différent, comment détermine-t-on qui doit exécuter quelle tâche ?
*Nous répartissons les tâches en fonction des compétences, des points forts ou des centres d'intérêt des membres de l'équipe.
- Si votre tâche au sein de l'équipe vous demande de faire quelque chose que vous ne vous sentez pas capables de bien faire, rendez-vous le meilleur service à votre équipe ? Que devez-vous faire pour améliorer cela ?

DIRE

Lorsque vous attribuez des rôles, il est important de bien comprendre vos forces, vos compétences et vos intérêts, et de bien communiquer avec votre équipe ; êtes-vous d'accord ? De cette façon, vous trouverez le meilleur rôle à attribuer à chaque personne et l'équipe fonctionnera à son meilleur niveau. Vous n'allez pas demander à celle qui est la plus petite de l'équipe d'aller cueillir des fruits dans l'arbre ni demander à la plus grande d'aller ramper sous une clôture. Vous avez toutes besoin de trouver un rôle qui vous convient, car c'est comme cela que vous rendrez le meilleur service à votre équipe.

DEMANDER

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous entendez le mot « équipe » ?
- Parmi vos activités actuelles, quelles sont celles qui nécessitent un travail en équipe ?
- Enumérer quelques points forts pour un travail d'équipe

Activité 2 : Utilisation du travail en équipe pour aider les filles (20 minutes)

DIRE

Cela me fait plaisir de vous entendre parler de vos points forts. Lorsque nous rassemblons nos forces pour atteindre un but que nous partageons toutes ensemble, cela peut être très puissant et très efficace. Nous allons jouer à un genre de jeu de rôle très spécial pour voir comment appliquer cela dans la vraie vie. Nous n'allons pas planifier ni écrire ce jeu de rôle ; c'est vous qui allez l'inventer au fur et à mesure que vous jouez ! Je vais vous expliquer comment ça marche.

FAIRE

1. Répartissez les participantes par groupes, en choisissant le nombre de personnes en fonction des catégories de personnages du jeu de rôle indiquées ci-dessous (selon le nombre de participantes présentes). Conservez à peu près le même ratio, même si votre effectif est supérieur ou inférieur à 20 personnes comme décrit ici. Choisissez une (ou deux) membre(s) du groupe capable(s) de jouer le rôle de chef de réunion afin d'animer le jeu de rôle en direct.
 - Chef de réunion (1)
 - Enseignantes et directrice d'école (3)
 - Chefs religieux (2)
 - Membres du conseil communautaire (3)
 - Équipe médicale (2)
 - Parents (4)
 - Jeunes filles (5)

FAIRE

2. Lisez le scénario ci-dessous à haute voix. Répétez-le si nécessaire.

Scénario

Vous assistez à une réunion au sein de votre communauté. Cette réunion a été organisée, car tout le monde souhaite mettre fin aux mariages précoces au sein de votre communauté. Réfléchissez au rôle que chacune d'entre vous peut jouer au sein de la communauté, et à vos points forts : les informations dont vous disposez, l'influence que vous exercez sur les autres et les expériences que vous pouvez partager. Vous aurez du temps au sein de votre groupe pour réfléchir à la manière dont vous pouvez contribuer à mettre fin aux mariages précoces. Ensuite, la chef de réunion vous invitera à vous exprimer devant les autres.

3. Accordez 10 minutes aux participantes pour réfléchir et se préparer.
4. Pendant que les participantes travaillent dans leur groupe, discutez avec la chef de réunion pour l'aider à comprendre son rôle. Elle doit accorder à chaque groupe deux à trois minutes pour s'exprimer (vous l'aidez à surveiller ce temps). Chaque fois qu'un groupe aura terminé de s'exprimer, elle devra le remercier et le féliciter. Dites à la chef de réunion que cela doit rester un jeu, qu'elle doit incarner son personnage et s'adresser aux groupes comme s'il s'agissait de vraies enseignantes, de vrais parents, de vrais médecins, etc.
5. Donnez aux groupes l'opportunité d'exprimer leurs idées. Accordez-leur deux à trois minutes chacun, puis indiquez à la chef de réunion qu'il est temps de passer à l'équipe suivante.
6. Une fois que chaque groupe a terminé son exposé, invitez la chef de réunion à demander aux groupes de consacrer les cinq minutes qui suivent à réfléchir à la manière dont les différentes équipes pourraient s'entraider. Encouragez les équipes à interagir entre elles. Si, par exemple, les parents veulent organiser un défilé, les filles peuvent les aider à peindre des écriteaux ; ou bien, les chefs religieux pourraient demander au directeur de l'école de dire à quel point il est important pour tous les enfants de terminer le cycle secondaire avant de se marier.
7. Demandez à la chef de réunion d'appeler les groupes à venir exprimer leurs idées. Accordez-lui 10 minutes supplémentaires pour animer la discussion.
8. Terminez le jeu de rôle en félicitant toutes les participantes.

DEMANDER

- Comment avez-vous trouvé l'idée de travailler ensemble, en jouant les rôles de différents membres de la communauté, pour réaliser un objectif comme celui-ci ?
- Certaines d'entre vous ont-elles eu l'impression d'avoir plus de pouvoir et d'autorité du fait qu'elles jouaient un certain rôle ? Dans quels groupes cela a-t-il été le cas ? Quelle en est la raison selon vous ?
- Pour le groupe qui jouait le rôle des filles, comment avez-vous vécu le fait de travailler ensemble, plutôt que de discuter toutes seules avec vos familles ? Avez-vous eu l'impression d'avoir plus d'influence ou de pouvoir ? Comment pourriez-vous utiliser cela à l'avenir ?

MODULE II

SANTÉ DE LA REPRODUCTION

Session 5 : La période d'adolescence et les systèmes reproductifs des femmes

Objectif général de la session: Comprendre le corps de l'adolescente et son fonctionnement

Objectifs spécifiques de la session:

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ expliquer les changements physiques qui s'opèrent chez les adolescentes au cours de la puberté ;
- ✓ expliquer les changements émotionnels et sociaux qui ont lieu pendant la puberté ;
- ✓ décrire les principaux organes du système reproductif de la femme et la fonction de chaque organe.

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau noir, cahier des séances
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volt
- ✓ Copies en grand format des images du corps de la femme, de l'appareil reproducteur féminin

Plan de la session

- ✓ Comprendre les changements physiques qui se produisent pendant la puberté (30 minutes)
- ✓ Comprendre les changements émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté (20 minutes)
- ✓ Principaux organes du système reproductif des femmes (30 minutes)

Durée totale: 80 minutes

la
ue
les

INSTRUCTIONS

☞ **Comprendre les changements physiques qui se produisent pendant la puberté (30 minutes)**

FAIRE

1. Expliquez aux adolescentes les changements qui s'opèrent pendant la puberté.

« Pendant l'adolescence, une personne devient sexuellement mature, ce qui signifie que le corps passe par des changements pour s'approprier à reproduire. Tous les jeunes traversent une période de changements à la puberté et à l'adolescence : les uns de nature physique, les autres dans la manière dont ils sont traités. La puberté débute entre 9 et 16 ans. Il se peut que vous grandissiez et que vous vous développiez plus rapidement que vos amis, ou plus lentement. C'est parce que vous avez votre propre horloge interne. C'est ce qui fait de vous un individu. Ces différences sont normales. Votre niveau de croissance dépend de l'hérédité, de l'environnement, de votre sexe, elle se poursuivra jusqu'à ce que vous ayez entre 18 et 22 ans. Discutons de ces questions à présent. »

2. Répartir les adolescentes en deux groupes (1 et 2).

3. Chaque groupe réfléchira aux changements physiques qui s'opèrent chez l'adolescente.

Si les adolescentes semblent gênées ou ne parlent pas, vous pouvez les encourager en leur donnant des exemples sur le thème en question.

4. Rassemblez les deux groupes pour réformer le grand groupe.

5. Demandez à un leader/représentante des groupes de partager les idées du groupe sur les changements physiques retenus chez une adolescente.

6. Pendant que la représentante du groupe parle, matérialisez la réponse sur l'image de la femme au tableau. Les réponses peuvent être incomplètes ou indirectes. Après que le leader du groupe ait fini de parler, encouragez d'autres adolescentes de l'autre groupe à mentionner d'autres idées. Vous pouvez utiliser les listes ci-dessous pour des idées.

DIRE

Changements physiques: Les changements physiques qui surviennent au cours de l'adolescence sont le résultat de changements hormonaux dans le corps.

- Pousée de croissance (c'est-à-dire que vous devenez plus grande en un temps très court) - besoin de plus de nourriture; toutes les dents permanentes sont là; la peau du visage peut devenir plus grasse et des boutons peuvent se former; les poils des aisselles augmentent et la sueur change, entraînant une odeur corporelle d'adulte; les poils pubiens apparaissent, augmentent progressivement, prennent un aspect grossier et frisé

- Les seins se développent (parfois d'un seul côté d'abord ; le développement complet prend environ deux ans); les hanches s'élargissent; le tour de taille se rétrécit; les organes génitaux externes se développent; à l'intérieur, l'utérus et les ovaires se développent; l'ovulation se produit;
- La menstruation(règles) commence (habituellement environ deux à trois ans après le commencement de développement des seins).*Les menstruations sont peut-être le plus grand changement pour une jeune fille pendant la puberté. Tout comme le développement des seins, elles préparent les filles à devenir une mère plus tard.*

↳ Comprendre les changements émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté (25 minutes)

DIRE

1. Expliquez qu'en plus de changements physiques, les adolescentes passent également par des changements personnels dans leur façon de se sentir et des changements dans la façon dont les membres de la communauté peuvent les percevoir.

FAIRE

2. Sur un tableau, écrivez « **Changements émotionnels** » sur un côté et « **Changements affectant la manière dont les gens vous perçoivent** » sur un autre côté.

3. Demandez aux adolescentes de réfléchir sur les changements psychologiques et les changements affectant la manière dont les gens les perçoivent. Au fur et à mesure que les adolescentes mentionnent un changement, écrivez-le dans la colonne « **Changements émotionnels** » ou celle des « **Changements affectant la manière dont les gens les perçoivent** ».

DIRE

Les changements psychologiques suivants peuvent être mentionnés :

- **L'identité** - Les jeunes s'interrogent : « Qui suis-je? ». Ils développent de plus en plus de relations amicales en dehors de la sphère familiale. Le groupe de pairs devient plus important que la famille. On note une urgence à devenir indépendant face aux parents.
- **Le futur** - Souvent, le jeune n'a aucune idée de ce que le futur lui réserve. L'adolescent n'a aucune idée de ce qu'il fera la semaine prochaine, encore moins pour le reste de sa vie.
- **La pression** - Le groupe de pairs détermine souvent les règles concernant l'habillement, les comportements, le langage. Les comportements diffèrent souvent de ceux des parents, ce qui peut générer des conflits.

- **La confusion** - Le préadolescent oscille parfois entre le désir d'être un adolescent indépendant et un enfant dépendant. Son corps se développe et ressemble de plus en plus à celui d'un jeune adulte, mais il n'est pas nécessairement prêt émotionnellement à passer au stade de l'adolescence.
- **La période des décisions difficiles** - En plus de vivre tous les changements inhérents à la puberté, le préadolescent peut aussi être amené à prendre certaines décisions difficiles telles que les choix de cours ou de carrière, inviter un/une partenaire à une danse à l'école.
- **Changements d'humeur** - Des taux hormonaux fluctuants, les changements physiologiques, une perception de soi en évolution ainsi que le stress inhérent à cette période de la vie peuvent entraîner des changements d'humeur imprévus. Ce phénomène exige beaucoup de compréhension de la part de l'entourage.
- **Conscience accrue d'eux-mêmes** - Les jeunes adolescentes se développent habituellement plus tôt que les garçons. Elles peuvent être embarrassées par les transformations de leurs seins ou par leurs menstruations. Les adolescents des deux sexes peuvent avoir tendance à cacher leur corps. Les jeunes se développent à des rythmes différents. Les jeunes adolescentes ont des poussées de croissance plus tôt, ce qui peut entraîner un certain malaise lorsqu'elles se retrouvent avec des garçons plus petits. Toutefois, ces différences s'atténuent vers la fin de l'adolescence.
- **Le désir sexuel** - Émergence de nouvelles sensations sexuelles. Intérêt plus marqué pour la sexualité. Les préadolescents fantasment davantage sur des personnes plus âgées du sexe opposé - vedettes du cinéma, chanteur, instituteur, frère ou sœur d'un ami. Le préadolescent développe sa façon d'aborder le sexe opposé ce qui entraîne souvent malaise et gêne en sa présence.
- **Tomber amoureux** - Tomber amoureux est souvent une expérience palpitante. Une relation romantique implique parfois (pas toujours) des sentiments d'engagement et d'intimité. Tomber amoureux n'est pas toujours réciproque. Tout le monde peut tomber amoureux : les adultes comme les adolescents. On peut ne tomber amoureux qu'une fois dans la vie, plusieurs fois ou de nombreuses fois.

Des changements affectant la manière dont les gens les perçoivent

L'acceptation et l'approbation des amis et pairs peuvent devenir très importantes pour un adolescent. Les adolescents peuvent modifier leur comportement pour s'assurer d'être acceptés par le groupe, devenir rebelles, ou faire preuve d'un désir, d'une plus grande indépendance vis-à-vis des parents et des autorités. Entre autres changements figurent :

- plus ou moins de liberté à fréquenter l'espace public (rues, parcs, centres communautaires ou commerciaux) ;
- plus de responsabilités domestiques (tâches ménagères ou soins des enfants) ;
- plus grande responsabilité pour gagner de l'argent ;
- plus de pression à se vêtir de manière à se couvrir ou découvrir davantage le corps
- plus d'interaction sociale entre les garçons et les adolescentes ou moins d'interaction

sociale ;

- rites de passage avec pratiques nuisibles (telles que la mutilation génitale des adolescentes) ;
- rites de passage sans pratiques nuisibles ;
- pression sociale pour acquérir une expérience sexuelle ;
- pression sociale pour se préparer au mariage ;
- pression sociale pour commencer à procréer ;
- meilleures occasions de leadership à l'école et dans la communauté ;
- pression sociale pour des performances sportives ;
- risque accru de devoir quitter l'école si la famille en décide ainsi ;
- exposition au harcèlement sexuel ;
- pression pour se conformer aux rôles de genre en prenant des risques dangereux ;
- pression pour accorder ses faveurs sexuelles en échange de cadeaux, d'argent ou d'argent pour l'école.

Rappelez aux jeunes adolescentes que ces changements, en particulier les sentiments émotionnels et sexuels, arrivent à tout le monde.

Les organes de l'appareil sexuel et génital féminin (Les organes reproducteurs) (30 minutes)

(Utiliser les pagi voltes pour présenter les différentes images)

DIRE

Il faut distinguer les organes externes qui sont visibles des organes internes qui ne sont pas visibles.

Les organes externes (visibles)

La **vulve** inclut tous les organes génitaux externes visibles de la femme (voir l'illustration ci-dessous).

Le **clitoris** est un petit organe en forme de bourgeon recouvert de tissu en forme de petit « capuchon ». Le rôle principal du clitoris est le plaisir sexuel de l'adolescente ou de la femme.

Les **petites lèvres** gonflent lors de l'excitation sexuelle.

Les **grandes lèvres** couvrent et protègent l'orifice vaginal.

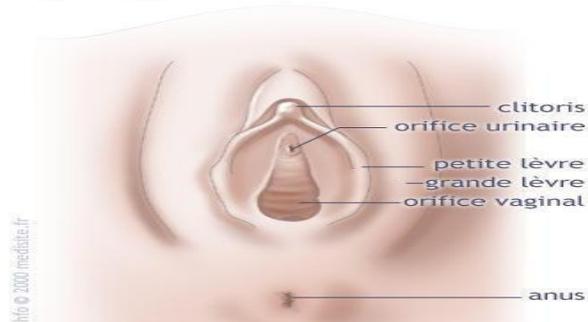
Le **vagin** est un canal élastique menant de la vulve au col et à l'utérus. C'est dans le vagin que le penis s'insère lors des rapports sexuels pénétratifs. Il sert aussi de passage au bébé à la naissance et aux règles.

L'**hymen** est une fine membrane qui obstrue partiellement l'orifice vaginal. Parfois, cette membrane se déchire lorsque la femme a des rapports sexuels la première fois et le sang

coule. Par contre il peut aussi arriver que l'hymen se déchire avant les premiers rapports sexuels, ou qu'une fille soit née sans hymen. Mais l'hymen peut être plus fine chez certaines adolescentes et se déchirer avant les premiers rapports sexuels. Il est donc normal si parfois le sang ne coule pas lors des premiers rapports. En général, au Niger c'est l'intégrité de cet hymen qui est recherché lors des noces nuptiales. Un seul rapport sexuel est suffisant pour déchirer l'hymen.

Le méat urinaire : il laisse passer les urines et est différent du vagin.

organes génitaux externes de la femme



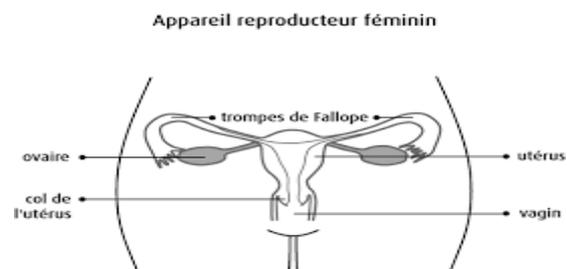
Les organes internes (pas visibles)

Le **col de l'utérus** est un muscle qui sépare le vagin de l'utérus. Lors de l'accouchement, le col de l'utérus se dilate pour laisser passer l'enfant.

L'**utérus** c'est l'organe dans lequel le fœtus grandit. Il enveloppe le fœtus et produit les règles.

Les **trompes de Fallope** sont deux tubes qui transportent les ovules des ovaires vers l'utérus et les spermatozoïdes vers les ovules.

Les **ovaires** sont deux petits organes qui contiennent tous des ovules. Chaque mois, un des deux ovaires lâche un ou plusieurs (jumeaux) ovules qui traverse les trompes de Fallope vers l'utérus. C'est comme une machine qui produit des œufs. L'ovaire est la machine et l'ovule est l'œuf. C'est cet œuf-là qui une fois fécondé descend dans l'utérus pour devenir plus tard un bébé



Points à retenir

L'adolescence est une période marquée par des changements physiques, émotionnels et sociaux. Il est important pour l'adolescente de les connaître et de connaître les principaux organes de son système reproductif.

Session 6 : Vie relationnelle et affective

Objectif général de la session : Comprendre la vie relationnelle et affective

Objectifs spécifiques de la session.

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de :

- ✓ expliquer comment les normes sociales, les lois et les rapports de genre affectent les attitudes à l'égard de la sexualité et son expérience ;
- ✓ définir les concepts de consentement de respect, de réciprocité et de plaisir ainsi que leur importance dans le contexte des relations sexuelles.

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau noir
- ✓ Cahier des séances
- ✓ Craies

Plan de la session

- ✓ Vivre ensemble (45 min)
- ✓ *Le sentiment amoureux* (45 minutes)

Durée totale: 90 minutes

NOTES D'INFORMATION

Tout le monde a le droit de grandir et avoir une vie sexuelle sans risques et satisfaisante, sous le signe de la dignité, de l'égalité de genre, de la responsabilité et du respect mutuel entre hommes et femmes. L'accès à cette vie sexuelle sans risques et satisfaisante dépend de la famille, de la communauté et de la société dans laquelle on grandit. Les normes sociales et même les lois relatives à la sexualité peuvent favoriser ou miner les sentiments de valeur personnelle, dignité, santé, appartenance et bien-être.

INSTRUCTIONS

↳ Rappel des thématiques précédentes (10 minutes)

DIRE

- La prise de décision
- La résolution des problèmes
- La capacité de dire « non »

↳ Vivre ensemble (45 minutes)

DIRE

1. Copiez la liste au tableau
 - ✓ Mariage d'enfants
 - ✓ Mariage arrangé
 - ✓ Homme battant sa femme si elle lui désobéit
 - ✓ Conseil conjugal
 - ✓ Familles étendues vivant ensemble
 - ✓ Hommes devenant des pères plus engagés
 - ✓ Polygamie (hommes ayant plusieurs épouses)
 - ✓ Divorce
 - ✓ Dot
2. Expliquez :
 - Cette liste énumère certaines pratiques relatives à l'amour et au mariage dans différentes cultures. Certaines, comme le divorce ou l'âge minimum au moment du mariage, relèvent de la loi. D'autres, comme les familles étendues vivant ensemble ou les modèles de paternité, sont moins formellement établies. Certaines reçoivent sans doute votre approbation, mais probablement pas toutes.
 - Passez la liste en revue et sélectionnez une pratique qui va, selon vous, changer au cours de la prochaine génération.

DEMANDER

3. Invitez les adolescentes à prendre la parole au sujet de ce changement. Posez ces questions pour stimuler la réflexion :
 - Selon vous lesquelles des pratiques vont changer au cours de la prochaine génération ?
 - Pensez-vous que le changement surviendra dans notre société ou ailleurs ?
 - Anticipez-vous un changement d'attitudes ? De fréquence de la pratique ? Quoi d'autre ?
 - Pensez-vous que les lois et normes sociales qui régissent la pratique vont changer ?
 - N'oubliez pas d'indiquer si vous êtes d'accord avec le changement que vous prévoyez. Basez-vous votre opinion sur votre expérience personnelle ou sur ce que vous avez vu ou entendu ?
4. Réservez les 5 dernières minutes à la discussion.

↳ Le sentiment amoureux (45 minutes)

FAIRE

1. Répartissez les adolescentes en cinq groupes. Invitez chacune à choisir un des petits papiers illustrés que vous avez préparés (la jalousie, le désir, l'amitié, la haine, le respect, la honte...). Au tableau, écrivez : « **Quelle est la différence entre l'amour et la sexualité ?** »
2. Dites à chaque groupe le mot qui est inscrit sur le papier qu'il a tiré, puis, demandez aux groupes de compléter la phrase avec leur mot. Invitez-les à discuter leur question et à préparer leur réponse.
3. Au bout d'environ 5 minutes, invitez un groupe à présenter sa question sa réponse. Les questions suivantes peuvent guider une brève discussion :
 - Êtes-vous d'accord ou aimeriez-vous ajouter quelque chose ?
 - La culture donne-t-elle aux adolescentes et aux garçons la même permission de ressentir ce sentiment ?
 - Pouvez-vous donner un exemple d'une situation où une personne confond ce sentiment avec de l'amour ? Que se passe-t-il alors ?
 - Ce sentiment fait-il partie de l'amour ?
4. Répétez l'étape 3 pour les quatre groupes restants.
5. Réservez 10 minutes à la discussion des questions suivantes :
 - Où les jeunes développent-ils leurs impressions de l'amour ?
 - Les films sentimentaux présentent-ils une image réaliste de ces sentiments ? Si non, quel effet pensez-vous qu'ils ont sur les attentes des jeunes ?
6. Pourquoi est-il important que vous déterminiez pour vous-même la différence entre l'amour et ces autres sentiments ?

Points à retenir.

- ✓ **La sexualité est une dimension de la vie. Elle se vit en pensées, en sentiments et en actes et pratiques.**
- ✓ **Tout le monde a le droit de grandir et avoir une vie sexuelle sans risques et satisfaisante, sous le signe de la dignité, de l'égalité de genre, de la responsabilité et du respect mutuel entre hommes et femmes.**
- ✓ **L'expérience sexuelle doit être volontaire et désirée par les deux partenaires.**

Session 7 : Les Menstruations (règles) et la reproduction

Objectif général de la session: Comprendre le cycle menstruel et la reproduction humaine

Objectifs spécifiques de la session :

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de :

- ✓ décrire le cycle menstruel et les mesures prises pour gérer la menstruation (hygiène menstruel) ;
- ✓ distinguer les mythes et réalités autour de la menstruation ;
- ✓ expliquer les dysménorrhées ou règles douloureuses ;
- ✓ expliquer la reproduction humaine.

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau noir, cahier des séances
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volte
- ✓ Matériels utilisés par une femme au cours des menstrues (morceau de tissu propre coton hygiénique, tampons) savon de Marseille
- ✓ Copies en grand format des supports :
 - l'appareil reproductif de la femme ;
 - le cycle menstruel ;
 - la fécondation et la grossesse.

Plan de la session

- ✓ Discussion sur la menstruation et l'ovulation **(30 minutes)**
- ✓ Mythes et Réalités sur la Menstruation) **(30 minutes)**
- ✓ Comprendre la Fécondation **(30 minutes)**
- ✓ Comprendre les dysménorrhées ou règles douloureuses et se préparer **(30 minutes)**

Durée totale: 120 minutes

INSTRUCTIONS

↳ Discussion sur la menstruation et ovulation (30 minutes)

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes de réfléchir sur ce qu'elles savent de la menstruation. Donnez quelques minutes aux adolescentes pour partager ce qu'elles en connaissent.

DIRE

Après, expliquez ce que c'est la menstruation et le cycle menstruel.

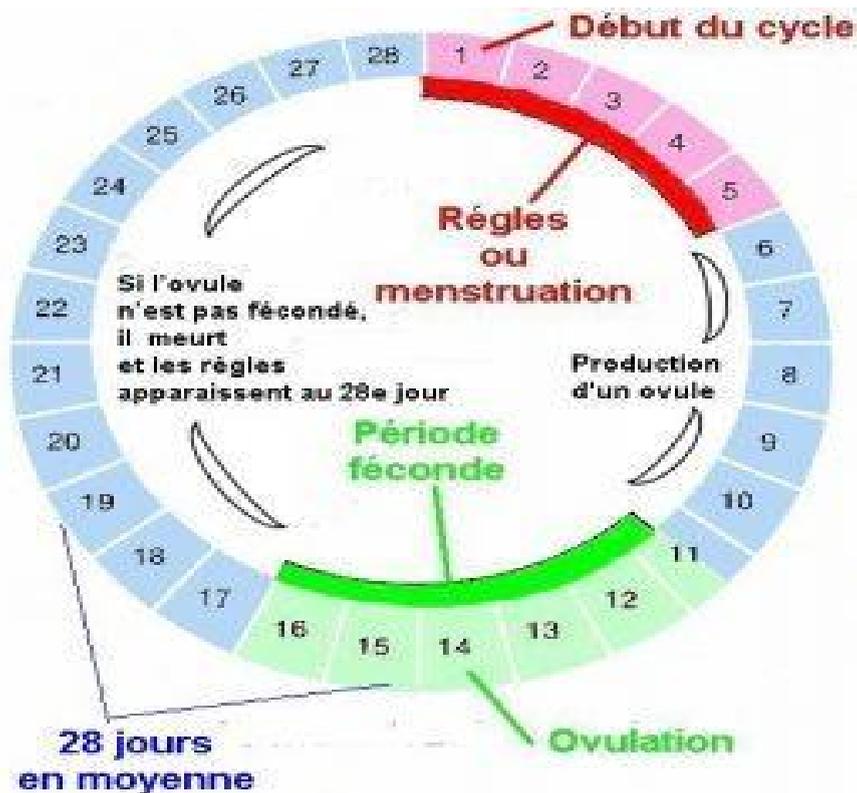
La menstruation est une partie du cycle menstruel. C'est un écoulement de sang par le vagin qui survient chaque mois chez la jeune fille à partir de 12 ans. Mais cela peut aussi arriver plutôt par exemple à partir de 9 ans. La durée varie 3 à 7 jours selon chaque fille/femme. Pendant la menstruation, l'utérus élimine le sang et autres débris qui s'écoulent par le vagin. Le premier jour des règles est le premier jour du cycle.

- ✓ La menstruation est naturelle et normale pour une adolescente ou une femme en bonne santé. Les premières règles peuvent marquer un événement heureux, surtout quand l'adolescente sait à quoi s'attendre. Beaucoup vivent malheureusement l'arrivée de leurs premières règles dans l'inquiétude ou la peur parce que personne ne leur en a expliqué le sens ni la démarche à suivre. La menstruation fait, cependant partie des manières dont le corps se renouvelle et préserve la fertilité. La menstruation s'arrête d'habitude vers l'âge de 45 ans ou un peu plus tard. C'est la ménopause

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles au dernier jour avant les règles suivantes. Il comprend deux phases séparées par l'ovulation.

Il peut varier de 21 à 35 jours. (Donnez un exemple en calculant). Le cycle peut être régulier (par exemple chaque 28 jours ou irrégulier, 26 jours ce mois et 28 jours un autre mois ainsi de suite.

- ✓ Cette situation est qualifiée de Troubles du cycle menstruel. On regroupe sous ce terme les anomalies des saignements menstruels (règles irrégulières). Les cycles sont trop courts, trop longs ou irréguliers, leur intensité est trop forte, trop faible ou variable. Les irrégularités pendant la puberté correspondent à une adaptation du corps aux changements d'équilibre hormonal et ne sont pas des troubles du cycle à proprement parler. La tenue d'un calendrier des règles facilite la constatation des modifications et changements.



NB. Le cycle varie selon les individus

FAIRE

2. Demandez aux adolescentes de réfléchir sur ce qu'elles savent de l'ovulation. Donnez quelques minutes aux adolescentes pour partager ce qu'elles en connaissent.

DIRE

Après, expliquez l'ovulation.

Environ 14 jours après le début du cycle menstruel, un de ses ovaires libère un ovule, qui traverse les trompes de Fallope vers l'utérus. Ceci est appelé ovulation. Les jours avant et environ ce moment (entre 11 et 15 jours après le début des règles) sont des périodes favorables pour une femme de tomber enceinte. Si la femme a des rapports sexuels pendant cette période, ou quelque jours avant ou après, et l'ovule est fécondé par le sperme de l'homme, l'ovule deviendra un fœtus.

3. Déposez sur une table les matériaux utilisés au cours de la période menstruelle d'une femme (morceau de tissus propre ; coton hygiénique, tampons ou d'autres produits facilement disponibles et utilisés dans votre communauté.)

DEMANDER

4. Demandez aux adolescentes de réfléchir à la manière de gérer les problèmes potentiels

concernant la gestion des menstrues en posant les questions suivantes:

- Pourquoi utiliser ces produits?
- Comment fonctionnent-ils?
- Combien de fois doivent-ils être changés?
- Comment s'en débarrasser ou les nettoyer?
- Où sont-ils vendus et combien coûtent-ils?

DIRE

Ce qu'il faut utiliser lors des menstrues.

Coton hygiénique: Il est découpé pour s'adapter à la zone du slip en cousant plusieurs bandes de coton les unes sur les autres. Celles-ci doivent être propres. Le coton hygiénique est à usage unique et ne doit pas être lavé.

Morceau de tissu: L'adolescente peut utiliser un morceau de pagne propre. Le morceau de pagne doit être soigneusement lavé après usage et accroché dans un endroit privé mais ensoleillé pour sécher. C'est un matériel personnel et ne doit pas être partagé.

Tampons pour les mariées : Un tampon est une petite masse de coton (ou autre matière absorbante) de forme souvent semblable à celle d'un doigt, qui s'insère confortablement dans le vagin pour absorber le flux menstruel. Le tampon doit être remplacé au moins trois fois par jour. Laisser un tampon en place pendant plus d'un jour peut provoquer une infection grave et parfois mortelle. (L'insertion de tout objet impur dans le vagin peut causer une infection grave.)

5. Expliquez l'importance de l'hygiène pendant les menstruations

«Les morceaux de pagne, serviettes ou tampons doivent être changés fréquemment (trois fois ou plus par jour en fonction du flux sanguin), chaque fois qu'ils sont partiellement ou totalement saturés. Les serviettes réutilisables doivent être soigneusement nettoyées et lavées avec du savon de Marseille et de l'eau et bien séchées avant leur réutilisation.

Si vos dessous ou vêtements se retrouvent tachés de sang, vous devriez les faire tremper dans de l'eau fraîche et légèrement salée. L'eau chaude permettra au sang de s'incruster et de rester comme une tache permanente.

6. Encouragez les adolescentes à poser toutes les questions qu'elles pourraient avoir et clarifiez tout malentendu. Si vous ne connaissez pas certaines réponses, écrivez les questions et demandez un appui au centre de santé le plus proche () pour les clarifier. Répondez aux questions à la session prochaine.

↳ Mythes et réalités sur la menstruation (30 minutes)

FAIRE

1. Divisez les adolescentes en deux groupes et demandez-leur de choisir des noms à leurs groupes. Écrivez les noms des groupes sur le tableau.

2. Expliquez-leur qu'elles s'exerceront à un jeu pour aider à dissiper les mythes sur la menstruation. Demandez-leur si elles se rappellent ce qu'est un mythe, et rappelez-leur qu'il s'agit d'une fausse déclaration, par opposition à une réalité.

Alors les adolescentes, «qui peut expliquer ce que c'est qu'un mythe? » Si les adolescentes ont du mal à le décrire, vous pouvez expliquer ce que cela signifie.

3. Vous pourrez lire les déclarations ci-dessous une à une, en alternance entre les groupes et demandez-leur de déterminer s'il s'agit de réalités ou de mythes. Si elles répondent correctement, faites-leur développer leurs idées. Si la réponse est incorrecte, expliquez pourquoi la réponse est fausse.

Déclarations

1. Quand une femme a ses menstrues, le sang qui sort signifie qu'elle est malade. (mythe)
2. Si une femme n'a pas ses menstrues, cela signifie qu'elle est enceinte (mythe : elle peut avoir un cycle irrégulier, ou elle peut ne pas voir ses règles à cause du type de contraception qu'elle utilise).
3. Toutes les femmes ont leurs premières menstrues avant l'âge de 13 ans. (mythe: certaines adolescentes les auront avant ou après l'âge de 13 ans)
4. La période menstruelle d'une femme a habituellement lieu tous les 28 jours. (réalité)
5. Les crampes menstruelles pendant une période indiquent que quelque chose va très mal. (mythe)
6. La plupart des femmes trouvent que les malaises sont minimes et ne les empêchent pas de mener les activités régulières qu'elles aiment. (réalité)
7. Les femmes qui ont leurs menstrues doivent rester au lit, ou éviter toute activité physique intense. (mythe)
8. Les exercices peuvent aider à atténuer les symptômes; ils n'empireront pas la douleur. (réalité)
9. Les femmes ne sont pas plus faibles au cours de leurs périodes menstruelles, sauf si elles ont une anémie, qui est causée par une perte anormale de sang pendant la menstruation. (réalité)
10. Pendant les premiers mois après qu'une adolescente ait eu ses menstrues, il est normal qu'elle ait un cycle irrégulier. (réalité)
11. Il est normal que la période des menstrues d'une femme dure 1 à 6 jours. (réalité)

12. Beaucoup de adolescentes et femmes n'ont pas de problème lors de leurs menstruations. (réalité)
13. Les femmes qui ont leurs menstrues peuvent prendre facilement froid et doivent éviter l'eau froide ou les boissons glacées. (mythe)
14. Les femmes sont toujours de mauvaise humeur et irrationnelles pendant la menstruation. (mythe)
15. Avoir des rapports sexuels peut être un remède pour les règles douloureuses. (mythe)

4. Pour chaque bonne réponse, attribuez un point à cette équipe. Si elles sont en mesure de fournir plus d'informations, donnez à l'équipe, un autre point. Encouragez la discussion après chaque déclaration.

5. Passez de manière alternée d'une équipe à l'autre jusqu'à ce que toutes les déclarations aient été lues, en suivant les points inscrits sur le tableau. L'équipe qui a le plus de points à la fin, est «le vainqueur».

↳ Comprendre les dysménorrhées ou règles douloureuses et se préparer (30 minutes)

DEMANDER

Demandez aux adolescentes qu'est ce qui peut être ressenti pendant les règles chez certaines adolescentes.

La réponse recherchée est ici **la douleur**.

DIRE

Donnez la description de cette douleur.

La douleur pendant les règles (ou dysménorrhée) peut se traduire par des douleurs à l'estomac, des maux de tête et même des élancements (douleurs vives et lancinantes) qui peuvent frapper le bas ventre, le dos ou l'intérieur des cuisses, des douleurs ou tensions dans les seins, des troubles de l'humeur (nervosité) et/ou, des évanouissements (perte de connaissance).

Même s'il est normal pour la majorité des femmes de souffrir de crampes abdominales légères pendant un ou deux jours, au début de leurs menstruations, environ une femme sur dix ressent des douleurs graves.

Certains facteurs peuvent aggraver encore plus la douleur entre autres le basculement de l'utérus vers l'arrière (rétroversion de l'utérus) plutôt que vers l'avant, le manque d'exercice, le stress psychologique ou social et le début des menstruations avant l'âge de 11 ans.

Les adolescentes qui éprouvent des douleurs menstruelles devraient en parler à l'agent de

santé afin de l'examiner et de proposer des traitements.

Quels sont les signes qui peuvent apparaître avant les règles (ou syndrome prémenstruel) ?

Le syndrome prémenstruel comprend souvent des symptômes physiques et émotionnels, comme par exemples :

- acné ou boutons sur le visage ;
- seins gonflés ou douloureux, en particulier 2-3 jours avant le début des règles ;
- sensation de fatigue ;
- troubles du sommeil ;
- maux d'estomac, ballonnements abdominaux, constipation ou diarrhée ;
- mal de tête ou mal au dos ;
- les migraineux peuvent remarquer une aggravation des nausées et des vertiges ;
- diminution ou augmentation de l'appétit ou envie de nourriture ;
- douleurs abdominales ;
- problèmes de concentration ou de mémoire ;
- irritabilité, sautes d'humeur

↳ **Comprendre la fécondation (30 minutes)**

DIRE

1. Expliquez que la fécondation est la première étape de la grossesse.

Pour qu'une grossesse viable se produise, les conditions suivantes doivent être remplies :

- La femme doit être proche de la période de l'ovulation, plus ou moins deux semaines (11 – 15 jours) après le début de ses règles (mais c'est possible de tomber enceinte en dehors de cette période).
- Le spermatozoïde de l'homme doit entrer en contact avec l'ovule de la femme.
- Ensuite, si l'ovule est fécondé, il peut commencer à grandir et devient un fœtus dans l'utérus de la femme.

Questions de révision

1. **Comment appelle-t-on la période du mois où une femme perd du sang?** [Menstruation]
2. **De quelle partie du corps féminin sortent les saignements mensuels?** [Le vagin]
3. **Si une femme voit ses règles, est-ce qu'elle est enceinte?** [non]
4. **Qu'est-ce qui peut arriver quand les spermatozoïdes d'un homme s'unissent à l'ovule d'une femme dans le corps de la femme?** [Grossesse]
5. **Pendant combien de mois dure une grossesse?** [9 mois]

6. Dans quelle partie du corps féminin se développe le bébé pendant la grossesse? [L'utérus]
7. Quel est l'organe sexuel dans le corps d'une femme qui peut être déchiré à la suite d'exercices réguliers ou de premier rapport sexuel? [L'hymen]
8. Quelle est la période où une femme a plus de chance de tomber enceinte? [environ 11 à 15 jours après le début de ses règles]
9. Est-ce qu'une femme peut tomber enceinte en dehors de la période féconde (11-15 jours après le début de ses règles) ? [oui, c'est moins probable mais c'est possible]
10. Est-ce qu'une adolescente peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des rapports sexuels? [oui]

Points à retenir

- ✓ A partir de la puberté chaque femme voit ses règles tous les mois, ce qui est normal.
- ✓ Pour éviter toute maladie il est important d'observer une bonne hygiène pendant la menstruation.
- ✓ La période d'ovulation pour une femme se situe entre le 11^e et le 16 jour pour un cycle régulier (28 jours).
- ✓ Si une adolescente a des règles trop fréquentes avec des cycles courts ou des règles abondantes, cela peut entraîner une anémie, c'est-à-dire une insuffisance de globules rouges dans le sang et provoquer une fatigue, un essoufflement, voire des vertiges. Il est nécessaire de consulter un agent de santé pour rechercher la cause de ce saignement génital.

Session 8 : Hygiène corporelle, dentaire, alimentaire et de l'habitat

Objectif général de la session: Appliquer des mesures d'hygiène corporelle, dentaire, alimentaire

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les filles seront capables de:

- définir l'hygiène corporelle, menstruelle, dentaire, alimentaire et de l'habitat et expliquer pourquoi elles sont importantes ;
- démontrer leurs connaissances sur les raisons pour lesquelles le lavage des mains au savon est important et les moments clés du lavage des mains au savon ;
- montrer les étapes de lavage des mains au savon ;
- démontrer leurs connaissances sur les raisons pour lesquelles le brossage des dents est important et quand se brosser les dents ;
- montrer les étapes de brossage des dents.

Matériel nécessaire

- Deux seaux
- Eau propre
- Savon
- Gobelet (pour prendre l'eau)
- 30 brosses à dents
- 30 pâtes dentifrices
- Tampon, coton hygiénique
- Copie de l'image sur le brossage des dents
- Si possible:
 - une serviette propre (ou des serviettes jetables) (pour sécher les mains) ;
 - une assiette ou un plateau propre ;
 - Paillettes ou cendres ;
 - Des petits gobelets ou des verres jetables.

Plan de la session

- Comprendre l'hygiène (20 minutes)
- Pourquoi le lavage des mains est important? (10 minutes)
- Démonstration du lavage des mains (20 minutes)
- Pourquoi le brossage des dents est important? (10 minutes)

- Démonstration du brossage des dents (20 minutes)

2. Demandez aux adolescentes si elles savent ce que c'est qu'un microbe, et clarifiez le fait qu'elles connaissent le mode de propagation des microbes. Si elles ne savent pas ce qu'est un microbe, leur expliquer ceci :

Microbes : Les microbes sont de très petites bactéries ou virus qui peuvent causer des

maladies et vous rendre malade. Elles sont tellement petites qu'elles ne peuvent pas être vues à l'œil nu. Ils peuvent se propager de plusieurs façons :

- à travers l'air, par les éternuements ou la toux;
- le contact direct avec les gens (y compris les poignées de main);
- le contact direct avec des objets ou des surfaces qui ont des germes;
- le fait de manger des aliments avec des germes;
- le fait de toucher les animaux.

En fonction du temps/des ressources, vous pouvez faire une activité pour démontrer la propagation des microbes. Pour mener cette activité : (1) placez un plat contenant des cendres ou des paillettes sur le bureau ou une table ; (2) demandez à une fille de mettre ses mains dans les cendres ou les paillettes et de prétendre que cette cendre ou ces paillettes sont pleines de germes ; (3) demandez à la première fille de serrer la main d'une autre fille ; (4) dites à la deuxième fille de regarder ses mains (qui devraient être couvertes de cendre ou de paillettes), et de les montrer à l'ensemble du groupe ; (5) expliquez au groupe que cette seconde fille a maintenant les mêmes germes que la première fille.

3.Demandez aux adolescentes : «Quels sont quelques exemples des façons dont vous pouvez pratiquer une bonne hygiène?» Essayez de leur faire partager au moins cinq exemples. Si les adolescentes ont du mal à partager des idées, vous pouvez mentionner quelques-uns des exemples suivants de bonnes pratiques d'hygiène :

- se doucher une fois par jour avec du savon et de l'eau propre;
- pour les adolescentes qui ont leurs règles, il est particulièrement important de se doucher régulièrement;
- se laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau potable, surtout après avoir utilisé les latrines, et avant/après avoir mangé;
- le brossage ou le nettoyage des dents après chaque repas - ou au moins deux fois par jour;
- garder les cheveux propres, peignés ou tressés;
- garder les oreilles et le nez propres;
- couper les ongles des mains et des pieds régulièrement, et garder les ongles propres
- laver les vêtements régulièrement;
- porter des vêtements propres chaque jour, notamment les sous-vêtements;
- garder la maison propre en balayant et en lavant les planchers, les tables et la literie;
- bouillir l'eau de boisson et de cuisine pour la nettoyer et la purifier des microbes;
- ne pas partager les objets personnels, comme les sous-vêtements ou la brosse à dents.

DEMANDER

4. Demandez aux adolescentes et partagez avec elles les moments clés du lavage des mains au savon :

- avant de faire la cuisine ;
- avant la manipulation des aliments ;
- avant de manger (avant les repas) ;
- avant de donner à manger aux enfants ;
- avant d'allaiter le bébé (avant de faire téter un enfant) ;
- en rentrant à la maison au retour du travail ou de l'école ;
- après le balayage/nettoyage (avoir fait le ménage) ;
- après avoir été aux toilettes ou aux latrines ou avoir nettoyé les selles des enfants ;
- après toute manipulation de volaille ou après contact avec les animaux domestiques ;
- après avoir utilisé des produits chimiques.

☒ **Pourquoi le lavage des mains est-il important? (10 minutes)**

DIRE

1. Expliquez pourquoi il est important de se laver les mains.

Il est très important de se laver les mains, car des mains sales peuvent vous rendre malade. Se nettoyer les mains vous protège des maladies. Ne pas se laver les mains ou tout simplement les essuyer avec un chiffon déjà sale peut vous rendre malade parce qu'il peut y avoir des excréments ou des germes. Si vous n'avez pas de savon, vous pouvez utiliser de l'eau simple pour vous laver les mains. Si vous ne vous lavez pas les mains avec du savon ou de l'eau, vous ou les membres de votre famille peuvent avoir la diarrhée. Se laver les mains avec du savon ou de l'eau vous permet ainsi qu'aux autres de rester en bonne santé et vous protège contre les maladies.

Les maladies évitables par le lavage correct des mains au savon

- Les diarrhées
- Les infections respiratoires aiguës (ex : pneumonie)
- Infections par les vers intestinaux (ascaris, oxyures, ténias)
- Infections de la peau (la gale)
- Infections des yeux (conjonctivites, le trachome)
- La poliomyélite
- Les fièvres typhoïdes et para typhoïdes
- Le choléra, L'hépatite, La grippe aviaire, etc.

2. Demandez aux adolescentes si elles ont des questions, et clarifiez toute fausse information.

☑Démonstration du lavage des mains (20 minutes)

Cette activité enseigne aux adolescentes les étapes utiles dans le lavage complet des mains et explique à nouveau l'importance de l'hygiène par le partage de bonnes pratiques avec leurs pairs. Cette activité nécessitera deux (2) seaux - un rempli d'eau propre, et un laissé vide pour recueillir l'eau sale - du savon, un gobelet (pour puiser l'eau), et, si possible, une serviette propre. Déposez à côté du seau, du savon, un gobelet et une serviette.

1. Expliquez aux adolescentes qu'elles vont participer à cette activité comme si elles étaient des élèves du primaire. Demandez aux adolescentes de se rappeler les étapes de l'activité, de rentrer ensuite chez elles et de les enseigner aux personnes plus jeunes avec lesquelles elles vivent.

FAIRE

2. Montrez les étapes du lavage correct des mains aux adolescentes, en utilisant les étapes suivantes :

- I. Demandez à une des adolescentes de se porter volontaire et de venir devant.
- II. Demandez à cette fille de prendre un gobelet d'eau propre dans le seau et de la verser sur vos mains sur le seau «d'eau sale». Dites à la volontaire de placer le gobelet sur un plateau propre ou dans le seau d'«eau propre» (plutôt que sur le sol) afin de garder le gobelet propre.
- III. Savonnez vos mains et frottez vos mains pendant 10-15 secondes, en comptant à haute voix et en veillant à nettoyer entre les doigts et sous les ongles.
- IV. Ensuite, maintenez vos mains sur le seau d'«eau sale», et demandez à la volontaire de remplir le gobelet avec de l'eau propre et de la verser sur vos mains, tout en répétant cette action jusqu'à ce que tout le savon soit totalement rincé. La volontaire dépose encore le gobelet sur le plateau ou dans le seau d'«eau propre».
- V. Demandez aux adolescentes de changer de rôles et de répéter l'exercice.
- VI. Après que les mains des deux adolescentes ont été rincées, dites-leur de se débarrasser de l'excès d'eau et de sécher leurs mains avec une serviette propre. Si une serviette propre n'est pas disponible, dites aux adolescentes de laisser leurs mains à l'air libre jusqu'à ce qu'elles sèchent. Vous pouvez expliquer que c'est important d'attendre que leurs mains sèchent avant de toucher quoi que ce soit, car les mains mouillées vont ramasser plus de microbes.

3. Expliquez aux adolescentes que c'est maintenant à leur tour de s'exercer au lavage des mains.

4. Demandez aux adolescentes de former des pairs (groupes de deux), et choisissez un premier pair d'adolescentes pour venir devant.

5. Dites au reste des adolescentes de s'asseoir à côté de leur partenaire et de regarder chaque

pair faire la démonstration du lavage des mains. S'il y a un nombre impair d'adolescentes, vous (la mentor) pouvez travailler avec la fille supplémentaire. Permettez à chaque personne du pair d'aider l'autre à laver ses mains en suivant les étapes ci-dessous.

- I. Le pair vient devant et se tient en face du seau.
- II. La Fille 1 prend un gobelet d'eau propre dans le seau et la verse sur les mains de la Fille 2, sur le seau d'«eau sale». Dites à la Fille 1 de placer le gobelet sur un plateau propre ou dans le seau d'«eau propre» (plutôt que sur le sol) afin de garder le gobelet propre.
- III. La Fille 2 savonne ses mains et les frotte pendant 10-15 secondes, en nettoyant entre les doigts et sous les ongles.
- IV. La Fille 2 tient ses mains au-dessus du seau d'«eau sale», et la Fille 1 remplit le gobelet avec de l'eau propre et la verse sur les mains de la Fille 2 jusqu'à ce que tout le savon soit totalement rincé. Elle redépose ensuite le gobelet sur le plateau ou dans le seau d'«eau propre».
- V. Demandez aux adolescentes de changer de rôles et de répéter l'exercice.
- VI. Après que les mains des deux adolescentes ont été rincées, dites-leur de se débarrasser de l'excès d'eau et de sécher leurs mains avec une serviette propre. Si une serviette propre n'est pas disponible, dites aux adolescentes de laisser leurs mains à l'air libre jusqu'à ce qu'elles sèchent. Vous pouvez expliquer que c'est important d'attendre que leurs mains sèchent avant de toucher quoi que ce soit, car les mains mouillées vont ramasser plus de microbes.

Continuez avec les étapes I - VI jusqu'à ce que toutes les adolescentes aient terminé l'activité. Si le temps est court, les mentors peuvent également prendre deux adolescentes pour faire l'activité pour montrer l'exemple à l'ensemble du groupe et demandez aux autres adolescentes de s'exercer à la maison.

Activité 2 :

☒ Comprendre l'hygiène dentaire (10 minutes)

DIRE

1. Expliquez la définition de l'hygiène dentaire

« Comme l'hygiène corporelle, l'hygiène dentaire est un ensemble de mesures destinées à prévenir les infections, les caries, le gingivite, et la mauvaise haleine. Cela signifie préserver sa bouche, ses dents, et ses gencives propres et en bonne santé. »

2. Demandez aux adolescentes si elles savent ce que c'est la carie dentaire, et qu'est ce qui cause la carie dentaire. Si elles n'en savent pas, donnez l'explication suivante.

« Les caries dentaires sont des petits trous dans les dents qui grandissent de jour en jour. Nos dents ont une surface dure (émaille) qui protège nos dents contre la pourriture. »

Donc, si vous ne brossez pas vos dents après le repas, les germes et les bactéries de la nourriture et de votre salive se collent sur vos dents, et peuvent causer la carie dentaire et la pourriture des dents. Si la carie dentaire grandit, elle est douloureuse. Si quelqu'un se plaint de douleur aux dents, c'est probablement parce qu'il a des caries dentaires. La nourriture trop sucrée cause plus la carie dentaire. »

FAIRE

3. Demandez aux adolescentes si elles ont des idées sur comment éviter les caries dentaires. Ecrivez leurs idées sur le tableau. Si elles oublient de citer les points suivants, veuillez les compléter.
 - Brosser les dents régulièrement (au moins deux fois par jour, et surtout après chaque repas)
 - Utiliser des buchettes ou un morceau de fil pour enlever les morceaux de nourriture qui restent entre les dents. Faites attention pour ne pas blesser les gencives.
 - Eviter de manger trop de nourriture sucrée.

☒ *Pourquoi le brossage des dents est important? (10 minutes)*

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes pourquoi elles trouvent que l'hygiène dentaire est importante. Pourquoi les dents sont importantes ? Pour les adultes? Pour les enfants? Laissez les adolescentes discuter pendant cinq minutes. Lorsqu'elles finissent de donner leurs idées, expliquez pourquoi il est important de se brosser les dents.

DIRE

L'hygiène dentaire est autant importante que l'hygiène corporelle. La bouche et les dents sont des parties importantes de notre corps, et elles sont nécessaires pour manger, parler clairement, et avoir une belle dentition. Nos dents sont faites pour durer toute notre vie, alors nous devons y prendre soin pour éviter qu'elles pourrissent ou soient malades.

Il est très important de brosser les dents après chaque repas, car l'hygiène dentaire peut prévenir les caries dentaires et la gingivite pour les adultes et les enfants. La gingivite et les caries dentaires causent la pourriture des dents, ce qui peut être très douloureux et causer la chute des dents.

Il n'y a pas un âge indiqué pour commencer à se brosser les dents. C'est autant important pour les enfants que pour les adultes, donc les mamans doivent aider les enfants à commencer à brosser leurs dents dès que leurs dents poussent.

2. Demandez aux adolescentes si elles ont des questions, et clarifiez toute fausse information.

☒ **Démonstration du brossage des dents (20 minutes)**

FAIRE

Cette activité enseigne aux adolescentes les étapes utiles dans le brossage complet des dents. Vous aurez besoin d'eau propre, de petits gobelets pour chaque fille (vous pouvez utiliser les verres jetables), et un autre sceau pour les eaux sales. Vous devriez distribuer aux adolescentes une brosse à dents et un tube de pâte dentifrice.

1. Expliquez aux adolescentes que maintenant qu'elles ont appris à laver les mains proprement, nous allons apprendre comment se brosser les dents.
2. Demandez à une volontaire de venir devant le groupe et montrer comment se brosser les dents. Demandez aux autres adolescentes du groupe de bien regarder et de faire des observations quand la fille termine de se brosser.
3. Notez les idées des autres adolescentes sur le tableau. Après, donnez l'information correcte de comment il faut se brosser les dents. Utilisez l'image et les instructions d'appui pour expliquer.
 - Il est recommandé de brosser toutes les parties des dents : dehors, à l'intérieur, et sur les dents, et dent par dent.
 - Il est recommandé aussi de brosser la langue, car il y a beaucoup de bactéries.
 - Le brossage doit durer deux minutes pour pouvoir nettoyer bien chaque dent.
 - Éviter d'avaler la pâte dentifrice et bien se rincer les dents avec de l'eau potable.
4. Invitez les adolescentes à faire l'exercice. Pour se faire, divisez le groupe en deux et demander au premier groupe de venir devant pour pratiquer le brossage. Pendant ce temps, les autres adolescentes chantent pour encourager le groupe. La mentor doit chronométrer les deux minutes. Quand les deux minutes sont terminées, la mentor doit faire arrêter la chanson et inviter les adolescentes à se rincer la bouche.
5. Répétez l'exercice avec le deuxième groupe.

Dites aux adolescentes de garder leurs brosses à dents et la pâte dentifrice et de se rappeler pour se brosser les dents au moins deux fois par jour (matin et soir), surtout après chaque repas.

Session 9 : Nutrition de l'adolescente

Objectif général de la session : Prendre conscience des enjeux d'une alimentation saine et équilibrée

Objectifs spécifiques

A la fin de cette session, les adolescentes seront capables de :

- ✓ définir un aliment ;
- ✓ définir une alimentation saine et équilibrée ;
- ✓ identifier les 3 principaux groupes d'aliments et leur importance chez l'adolescente ;
- ✓ distinguer les types de malnutrition et leurs conséquences ;
- ✓ identifier les besoins nutritionnels de l'adolescente ;
- ✓ expliquer comment améliorer sa nutrition ;
- ✓ préparer des aliments nutritifs à base des produits locaux.

Le matériel nécessaire

- ✓ Pagi volt
- ✓ Tableau
- ✓ Craies de différentes couleurs
- ✓ Cahier des séances
- ✓ Papier Flip chart et marqueurs (optionnel)
- ✓ Boîte à images
- ✓ Aliments locaux

Plan de la session

- ✓ Définition d'un aliment
- ✓ Définition d'une alimentation saine et équilibrée
- ✓ Conséquences de la malnutrition chez l'adolescente (**minutes**)
- ✓ Conséquences de la sous nutrition et de la surnutrition
- ✓ Perceptions et comportements liés à l'alimentation de l'adolescente
- ✓ Comment améliorer la nutrition de l'adolescente : (**minutes**)
 - alimentation équilibrée ;
 - hygiène alimentaire ;
 - lutte contre l'anémie.

Durée de la session : 90 minutes

Exemple : mil, sorgho, maïs, Huile ; sucre, canne à sucre, manioc, patate douce, igname ; bonbon, biscuit, banane, etc.

- ✓ Les aliments protecteurs sont riches en vitamines et sels minéraux. Ils donnent au

corps les nutriments spécifiques qui aident à se maintenir en bonne santé et à se protéger des infections.

Exemples :

- les fruits (mangue, orange, citron, papaye, goyave, melon, ananas ...)
- les légumes (tomate, gombo, carotte...)
- les feuilles vertes (salades, feuilles vertes foncées...).

Les généralités sur la nutrition de l'adolescente

FAIRE

Travaux de groupe : composition d'un menu complet à partir des différents groupes d'aliments

Répartissez les adolescentes en 3 groupes, 1, 2,3 et demandez à chaque groupe de proposer la composition d'un menu complet (3 groupes d'aliments) sur la base des aliments qu'on trouve dans le village.

Donnez cinq minutes pour l'exercice.

Demandez à un leader de chaque groupe de venir et présenter sa recette (ce qu'elle veut faire pour cette cuisine).

Exemple : Pâte de mil + Haricot + Sauce feuille baobab.

Pour une alimentation saine et équilibrée, les aliments à consommer de préférence sont :

- légumes (particulièrement ceux qui sont de couleur vert foncé : haricot vert, salade... ou orange : carotte...);
- fruits ;
- grains entiers (comme le riz brun, le riz brisé, le mil, le fonio) ;
- le lait caillé, substituts du lait, tel que les boissons de soja enrichies ;
- poisson (comme le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines la truite, la carpe, le poisson séché ou fumé...);
- viande maigre (peau et graisse enlevées) ;
- substituts de la viande (comme le niébé ou les haricots secs, les lentilles).

L'alimentation de tout individu doit être

- **variée,**
- **suffisante,** c'est à dire apporter la quantité de nourriture permettant à l'individu de vivre et d'effectuer ses activités,
- **saine,** c'est à dire soumise à une très grande hygiène,
- **équilibrée,** c'est à dire contenir un aliment de chaque groupe.

DIRE

2. Expliquez aux adolescentes leurs besoins nutritionnels spécifiques.

L'adolescence est une période marquée par l'acquisition des comportements liés à l'alimentation.

C'est pourquoi les besoins nutritionnels de l'adolescente doivent faire l'objet d'une attention particulière.

FAIRE

Expliquez les différents types de malnutrition chez l'adolescente.

2.1 Répartissez les *adolescentes* en deux groupes et demandez-leur d'identifier les différents types de malnutrition selon leur vécu.

Donnez-leur dix minutes pour faire cet exercice.

2.2 Rassemblez les *adolescentes* pour réformer le grand groupe.

2.3 Demandez à un leader/représentante du Groupe 1 de partager les idées du groupe et demander aux autres adolescentes de compléter les réponses.

2.4 La mentor doit synthétiser les réponses données et présenter la classification ci-dessous sur pagi volte :

- maigreur (trop maigre) ;
- obésité (trop grosse) la surnutrition, qui résulte d'une suralimentation pouvant être liée à une maladie ;

- anémie (très pâles par appauvrissement du sang - pâleur des mains ou des conjonctives)
- Retard de croissance (grandissent lentement) ;
 - carences en micronutriments (vitamines et des minéraux). Le Goitre est dû à une carence en iode,
 - l'avitaminose A est provoquée par une carence en vitamine A, ceci peut causer des problèmes de vision

Comprendre les causes et les conséquences de la malnutrition

FAIRE

3. Expliquez les causes et conséquences de la malnutrition chez l'adolescente

3.1 Répartir les *adolescentes* en deux groupes et leur demander d'identifier les causes et conséquences de malnutrition selon leur vécu.

3.2 Rassembler les *adolescentes* pour réformer le grand groupe.

3.3 Demandez à un leader/représentante du Groupe 2, puis du groupe 3, de partager les idées du groupe et demander aux autres *adolescentes* de compléter les réponses.

DIRE

3.4 La mentor doit synthétiser les réponses données et présenter les causes et conséquences ci-dessous :

Le manque d'accès à une alimentation nourrissante suffisante est la cause principale des problèmes de nutrition, plus graves encore quand la nourriture est distribuée de manière inégale dans les familles (quand les fils sont mieux nourris que les filles, par exemple, ou quand l'épouse et les filles sont nourries en dernier.).

Les conséquences de la malnutrition sont nombreuses et peuvent être graves pour la santé d'une personne. Les adolescentes mal nourries risquent de :

- avoir des difficultés à se concentrer longtemps et à travailler aussi bien qu'elles devraient le faire ;
- avoir peu d'énergie pour vaquer à leurs occupations (fatigue, tremblements, vertiges, évanouissement, maux de tête, abattue,) ;
- avoir souvent des problèmes de santé ;
- avoir des grossesses difficiles ;

- donner naissance à des enfants prématurés malnutris ou avec des malformations ;
- avoir des changements fréquents d'humeur ;
- triste et déprimée ;
- insomnies et pertes de mémoire ;
- avoir des carences vitaminiques (problème de vision, goitre, problème de la peau, perte des cheveux, ongles fragiles et cassants, etc.) ;
- trouble du cycle menstruel ou arrêt des menstruations ;
- constipation chronique ;
- mains et pieds froids ;
- palpitations;
- avoir un risque augmenté de décès.

4. Expliquez les perceptions et comportements liés à l'alimentation de l'adolescente

FAIRE

4.1 Dans notre société, plusieurs pratiques alimentaires sont pratiquées par les femmes, qui ont malheureusement des conséquences sur leur santé. C'est le cas de **la «fête de manifori» ou le «shankiba»**. La mentor doit répartir les adolescentes en trois groupes et demander à chaque groupe de proposer deux à trois exemples de *comportements alimentaires* de ce type qu'elles connaissent, ainsi que les raisons évoquées.

4.2 La mentor doit synthétiser les réponses données et expliquer ce qui suit :

L'adolescence est l'âge où les comportements alimentaires sont importants au niveau individuel et social. Les préoccupations de conformité sociale peuvent rapidement dériver vers l'adoption de pratiques alimentaires défavorables telles que le gavage ou la privation.

Les conséquences sont, entre autres :

- image de soi déformée ;
- isolement et renfermement sur soi.

Point à retenir

Les adolescentes ont besoin de savoir qu'il faut une bonne alimentation et faire de l'exercice physique modéré.

↳ Comment améliorer la nutrition des adolescentes ? (45 minutes)

FAIRE

5. Expliquez aux adolescentes comment améliorer leur nutrition

5.1 Répartissez les adolescentes en deux groupes et demander à chacun des groupes de citer les aliments qu'elles connaissent ou utilisent. Donnez dix minutes pour faire l'exercice et demander à un membre du groupe de présenter les résultats.

5.2 La mentor va utiliser le tableau ci-dessous pour l'aider à classer les aliments selon les groupes:

<p>Aliments de base: graines tel que le maïs, le blé, le riz, le millet et le sorgho et les racines et tubercules comme le manioc et les pommes de terre.</p>	
<p>Légumineuses comme les haricots, les lentilles, les pois, les arachides et graines comme le sésame.</p>	
<p>Aliments d'origine animale y compris les aliments de chair comme la viande, le poulet, le poisson, le foie, les œufs, le lait et les produits laitiers.</p>	
<p>Fruits et légumes riches en vitamines comme la mangue, la papaye, le fruit de la passion, les feuilles vertes foncées, les carottes, la patate douce jaune et les courges et d'autres fruits et légumes comme la banane, l'ananas, la pastèque, les tomates, l'aubergine et le chou.</p> <p>NB: inclure les fruits et autres plantes sauvages utilisés localement.</p>	

L'huile et la graisse telles que les graines oléagineuses, la margarine et le beurre améliorent l'absorption de quelques vitamines et fournissent de l'énergie additionnelle.



Points à retenir

- **L'eau est indispensable à la vie et à la santé. Il faut environ 2.5 à 3 litres d'eau par jour pour assurer la survie.**
- **Le sel, les huiles et le sucre sont à consommer avec modération. Utiliser toujours du sel iodé.**
- **Tous les excitants (thé, café, cola) sont à éviter.**

Les adolescentes doivent avoir trois bons repas et quelques collations chaque jour.

DIRE

5.3 La mentor doit expliquer que lorsque les adolescentes doivent manger à l'extérieur, elles doivent choisir des repas qui fournissent un mélange de groupes d'aliments, pas trop riches en sel, sucre et huile (aliments frits, etc.) car ils peuvent contenir des éléments qui sont mauvais pour la santé.

6. Expliquez aux jeunes adolescentes l'hygiène alimentaire

Il est important que les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons soient propres et sains. Ainsi, il faut absolument préparer les repas en respectant l'hygiène, en suivant quelques règles simples et fondamentales.

- Lavez-vous les mains, à l'eau et aux savons, avant et après les repas et après avoir utilisé la latrine.
- Maintenez une bonne hygiène corporelle.
- Lavez les ustensiles de cuisine et tenir propre le lieu où le repas est préparé et consommé.
- Couvrez et conservez les aliments à l'écart des insectes et des autres animaux.
- Séparez les aliments crus des aliments cuits.
- Faites bien cuire les aliments.
- Utilisez de l'eau potable ou faites bouillir l'eau insalubre ou impropre à la consommation.
- Conservez l'eau en la gardant dans un récipient propre et bien couvert.
- N'utilisez pas les mêmes récipients que les animaux domestiques.
- N'utilisez pas les mêmes récipients pour la cuisine et le bain.
- N'introduisez pas des branches ou des feuilles d'arbre dans l'eau (surtout pendant le transport).
- Veillez à ce que les eaux sales soient versées loin de la maison.
- Gardez propre les seaux, les cordes, les récipients, les jarres, les gobelets et les canaris.
- Veillez à la propreté aux abords de la maison.

- Lavez correctement les aliments crus avant de les consommer (choux, salade, mangue, orange etc...)

7. Expliquez aux adolescentes l'importance de la lutte contre l'anémie

L'anémie touche beaucoup les femmes et surtout les adolescentes. La maternité en âge précoce augmente le risque d'anémie maternel pendant la grossesse.

Pour lutter efficacement contre l'anémie, il existe plusieurs moyens :

- la consommation des aliments riche en fer (feuilles vertes foncées, foie, abats) ;
- la consommation en fer, au moins trois mois par an ;
- le déparasitage deux fois par an.

Session 10 : Les risques liés aux mariages / grossesses précoces et aux mutilations génitales féminines.

Objectif général de la session: comprendre les risques liés aux mariages et grossesses précoces

Objectifs spécifiques de la session :

- ✓ identifier les risques liés aux mariages /grossesses précoces ;
- ✓ identifier les dangers de la pratique des mutilations génitales (l'excision) ;
- ✓ identifier les manifestations, les causes, les moyens de prévention de la fistule obstétricale ;
- ✓ indiquer les raisons avancées pour justifier la pratique et les conséquences.

Plan de la session

- ✓ Brainstorming sur les mariages /grossesses précoces (10 minutes)
- ✓ Jeu de rôle sur les manifestations, les causes, la prévention de la fistule (30 minutes))
- ✓ Les dangers de la pratique de mutilations génitales (l'excision), les raisons avancées pour justifier la pratique des mutilations génitales et les conséquences(30minutes)

Durée totale: 70 minutes

↳ Conséquences liées aux mariages et grossesses précoces(10mn)

DIRE

Le corps de la jeune fille est immature même s'il la prédispose à la reproduction. Les rapports sexuels chez la jeune fille sont ainsi qualifiés de précoces mineure peut peuvent avoir de sérieuses conséquences sur son bien-être.

- Les conséquences de ces rapports peuvent être la déchirure des parties intimes, la stérilité, la mort, la survenue d'une grossesse et l'abandon scolaire, le rejet par la famille et la société, la contamination par des maladies comme le VIH, les IST, l'hépatite.

Les rapports sexuels sont dangereux pour les jeunes filles. Il faut donc refuser les sollicitations sexuelles et éviter les situations qui peuvent conduire aux violences.

- Les conséquences d'une grossesse précoce sont nombreuses.
Echec scolaire : l'échec scolaire accentue la marginalisation des jeunes filles et leur dépendance sur le plan économique, abandon, suicide, etc.

Complications médicales :

- avortement provoqué ou spontané ;
- hémorragie, fistules obstétricales ;
- handicaps, traumatismes, risques de décès,
- mortalité néonatale.

↳ Les manifestations, causes, moyens de prévention de la fistule obstétricale (20 minutes)

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes d'écouter attentivement le texte qui sera lu car à la fin elles seront invitées à répondre à des questions.

2. Lisez le texte au moins deux fois à haute voix.

A 13 ans Fatoumata a déjà été mariée, et à quatorze ans elle est en grossesse.

Au moment de l'accouchement, le travail a été long et difficile. Elle a passé au moins quatre jours à la maison.

Après avoir passé 2 jours à l'hôpital de Téra, Fatoumata a été évacuée par ambulance à la Maternité Centrale de Niamey. Finalement, c'est à Niamey que Fatoumata a accouché.

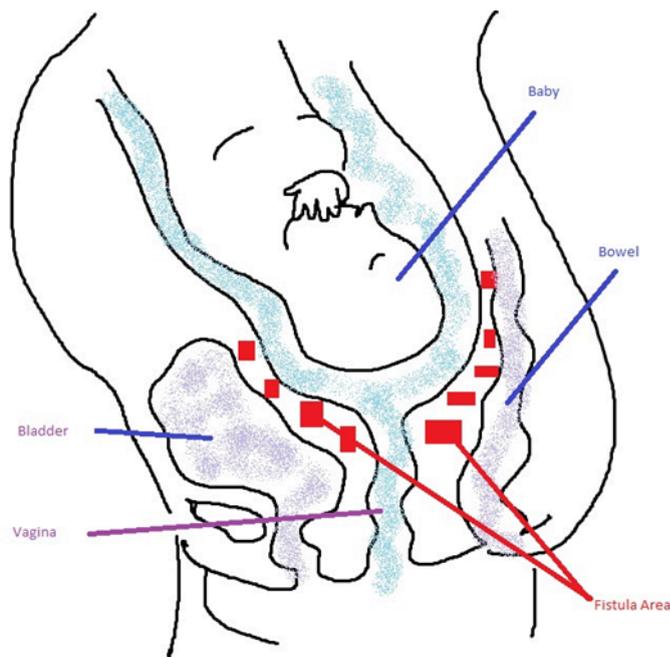
Après l'accouchement, Fatoumata a constaté qu'elle n'arrive pas à retenir ses urines.

3. Posez les questions une à une et notez toutes les réponses données par les adolescentes

Questions :

- Quelles sont les différents problèmes vécus par Fatoumata ?
- Pourquoi, est ce que Fatoumata a connu ces problèmes ?
- **De quoi souffre Fatoumata ? (Fistule Obstétricale).**

La fistule obstétricale, c'est quand la femme perd les urines et/ou les selles par le vagin de façon permanente et involontaire après un accouchement. La fistule arrive parce qu'il y a une pression sur la vessie et/ou le rectum pendant trop longtemps lors de l'accouchement. Cela fait des trous dans le corps de la maman qui et ceux-ci ne guérissent plus et laissent passer des urines ou des matières fécales par le vagin. Ceci arrive plus souvent chez les jeunes filles que les adultes parce que leurs hanches sont plus étroites et le bébé mets plus de temps à passer par manque d'espace.



FAIRE

4. Menez la discussion avec les adolescentes autour des points sur les causes, les facteurs favorisants de la fistule obstétricale et le traitement.

Vous pouvez utiliser cette liste pour les guider.

❖ **Age trop jeune pour le mariage/la maternité**

- Le corps de la jeune adolescente n'a pas fini son développement.
- Son bassin n'est pas assez large.

❖ **Pratiques traditionnelles néfastes**

.

Mutilations Génitales Féminines (excision, etc.) (parce Parce qu'elles, lors de leur cicatrisation, elles deviennent dure et peuvent empêcher le périnée de s'étendre lors de pour l'accouchement comme il faut, et . Cela peut faire durer le travail d'accouchement et conduire à la mort du bébé, à la fistule ou à la mort de la maman. donc de ralentir le processus).

Expression abdominale pendant le travail d'accouchement. Si le bassin de la femme est petit, cette expression peut entraîner un contact entre l'os du bassin et la vessie. A la longue, la vessie peut se rompre.

Gavage liquidien pendant le travail d'accouchement (parce qu'il faut éviter de garder la vessie trop remplie pendant l'accouchement, cela ralentis la descente du bébé. Il faut encourager la maman à vider sa vessie fréquemment pendant le travail (toutes les 2 heures).

Accouchement à domicile ou non-assisté par un agent de santé (parce que personne n'est présent pour reconnaître que l'accouchement prends trop de temps et qu'une intervention est nécessaire).

Points à retenir

- ✓ Le traitement de la fistule se fait dans des centres spécialisés situés au niveau des régions.
- ✓ Le traitement de la fistule peut être long (des années souvent) et ne pas donner toujours de résultats satisfaisants.

↳ Prévention des fistules obstétricales (10 minutes)

DEMANDER

Demandez aux adolescentes de vous dire ce qu'est-ce qu'on peut faire pour éviter les fistules obstétricales.

Utilisez les réponses ci-dessous pour guider les adolescentes.

Je décourage les MARIAGES PRÉCOCES /GROSSESSES PRÉCOCES.

Les adolescentes de 18 ans et plus ont moins de risques d'avoir des complications lors de l'accouchement que les adolescentes moins âgées.

J'explique la PLANIFICATION FAMILIALE.

Une possibilité de retarder les risques de grossesses précoces et de grossesses rapprochées.

J'encourage les CONSULTATIONS PRÉNATALES.

Ces consultations permettent de détecter certains risques.

J'encourage les ACCOUCHEMENTS ASSISTÉS DANS UN CENTRE DE SANTÉ

J'encourage la scolarisation de la jeune fille.

↳ L'excision, les raisons évoquées de la pratique et les conséquences (30 minutes)

DIRE

1. Rappelez aux adolescentes qu'aux sessions précédentes, vous avez discuté sur les organes génitaux externes de la femme et leur fonctionnement.

2. Faire un rappel afin de permettre aux adolescentes de mieux appréhender plus tard l'excision et les conséquences néfastes.

DEMANDER

3. Entamez une discussion avec l'ensemble des adolescentes autour des questions suivantes:
Contexte

Dans notre milieu, il est reconnu que dès les premiers jours de la naissance jusqu'à un certain âge, le garçon subit la circoncision (coupure de l'extrémité de la peau qui couvre son sexe).

- Selon vous, est-ce qu'une pratique pareille se fait chez les adolescentes dans votre milieu ? (Cette pratique s'appelle l'Excision chez l'adolescente)
- Dans quelle partie du sexe de l'adolescente pratique-t-on l'excision ?
- Qu'est-ce qu'on enlève exactement dans cette partie du corps ?

4. Après ces questions, utilisez le graphique des organes de l'appareil sexuel et génital féminin (voir page 10)

- Pourquoi selon vous, l'excision est pratiquée dans nos sociétés ?
- Est-ce que les raisons avancées par les gens sont fondées ?
- Ayant pris connaissance de la manière dont l'excision est pratiquée, quelles peuvent être, selon vous, les conséquences néfastes de cette pratique sur les victimes, sur le plan sanitaire, social et psychologique?
- Dites que cette question va être abordée plus longuement dans une autre session plus tard.

Répondre aux questions des adolescentes s'il en existe.

Session 11 : Gestion de la grossesse, de l'avortement et accouchement,

Objectif général de la session : Comprendre la gestion d'une grossesse

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ décrire les symptômes de la grossesse et comment assurer un bon suivi de la grossesse ;
- ✓ donner les avantages de la consultation prénatale ;
- ✓ expliquer les avantages d'accoucher dans une formation sanitaire
- ✓ expliquer les avantages de la consultation post natale ;
- ✓ identifier les signes de danger de la grossesse chez la femme.

Matériel nécessaire

- ✓ Cahier des séances
- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volt.

Plan de la session

- ✓ la gestion de la grossesse et l'accouchement (30 minutes)
- ✓ Les signes de dangers d'une grossesse chez la femme (30 femmes)

Préparer son accouchement

Durée totale: 90 minutes

Dès que vous avez la confirmation que vous êtes enceinte, consulter votre médecin ou votre sage-femme pour commencer les consultations prénatales pour le bon déroulement de la grossesse. Si la grossesse et l'accouchement sont des événements très naturels, ils n'en marquent pas moins une étape importante dans la vie d'une femme. Les changements corporels et psychiques alimentent de nombreuses angoisses ou questions. La préparation à l'accouchement permet à de nombreuses femmes de se rassurer et de se sentir moins seules.

INSTRUCTIONS

☞ **Jeu de rôle sur la gestion de la grossesse (20 minutes)**

DEMANDER

1. Lisez le texte ci-dessous à haute voix et demander aux adolescentes d'écouter attentivement.

Amina et Fatima sont des copines de longue date. Elles habitent la même ville et se voient presque tous les jours. Leur amitié est tellement forte qu'elles se confient tout le temps leurs

problèmes l'une à l'autre. Amina est mariée il y a de cela 8 mois. Depuis un certain temps, Amina est inquiète car cela fait plus de deux semaines qu'elle devrait voir ses règles, mais ne les voit plus. Elle se confie donc à sa copine Fatima pour avoir des conseils.

De quoi Amina et Fatima sont en train de parler ?

(De la grossesse)

Si vous êtes à la place de Fatima qu'allez-vous faire ?

Quels conseils allez-vous donner à votre amie Amina ?

FAIRE

2. Donnez la parole à un volontaire qui va s'identifier à Fatima et donnez des conseils à Amina.

3. Donnez la parole à 5 volontaires au moins.

4. Notez sur le tableau, les idées évoquées par les adolescentes.

5. Discutez les idées des adolescentes en groupe et en se faisant guider par les questions suivantes:

- Est-ce que quelques jours de retard de règles signifient que la femme est enceinte ? (non)
- Quels sont les signes annonciateurs de la grossesse ? (nausées, vomissements, vertiges absence de règles, salive abondante, manque d'appétit)
- Que faire pour s'assurer que vous êtes enceinte ? (aller au centre de santé pour consulter)
- Que faut-il faire si vous découvrez que vous êtes enceinte ? (faire des CPN régulières)

6. Faites la synthèse des réponses et complétez les idées s'il en existe.

↳ Les avantages de la Consultation Prénatale(CPN) (10 minutes)

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes de dire ce que doit faire une femme en grossesse (Consultation prénatale).
2. Demandez aux adolescentes de dire quelques avantages de la consultation prénatale.

Notez les réponses sur le tableau.

DIRE

3. Faites la synthèse en se servant des réponses.

La CPN permet à l'agent de santé de :

- ✓ rechercher et traiter les maladies ;
- ✓ détecter les grossesses à risque ;
- ✓ prévenir les maladies à travers :
 - la vaccination,
 - la distribution des moustiquaires et d'autres produits.
- ✓ **donner des conseils** à la femme.

↳ Les normes de la CPN (nombre, rythme et périodes) (10 minutes)

DEMANDER

Demandez aux adolescentes de vous dire quand et combien de fois une femme doit faire la consultation prénatale, du début de la grossesse jusqu'à la veille de l'accouchement.

Dès que la femme ne voit pas ses règles, elle devrait impérativement se rendre dans un centre de santé pour qu'on confirme la grossesse, puis elle commencera les consultations prénatales.

4 visites sont conseillées :

- . **1ère visite** : dès l'absence des règles jusqu'à 3 mois de grossesse ;
- . **2ème visite** : entre 5 et 6 mois de grossesse ;
- . **3ème visite** : à 8 mois de grossesse ;
- . **4ème visite** : au 9ème mois.

NB : Si elle a des problèmes entre les rendez-vous elle doit se rendre au centre de santé sans attendre.

Il faut encourager les femmes dans votre entourage à accéder aux Consultations Prénatales N, même si elles ont déjà eu plusieurs grossesses, car les résultats des tests peuvent changer d'une grossesse à l'autre. De plus, dépendant relativement aux conditions du dernier le mode d'accouchement (césarienne par exemple) ou de de la dernière grossesse ou l'âge, une femme considérée « à moindre bas risque » dans le passée peut maintenant être considérée à « haut risque ».

Point à retenir

La consultation prénatale permet de surveiller l'avancement de la grossesse afin de prévenir les complications. Elle se fait dans un centre de santé et par un agent de santé.

L'avortement (15 mn)

FAIRE

Réunissez les participantes pour leur lire le texte suivant :

« Qu'est-ce que l'avortement ?

Faites ensuite un brainstorming sur les pratiques de l'avortement et les raisons pour lesquelles on avorte.

L'avortement marque la fin d'une grossesse avant que le foetus ne soit viable. Une grossesse qui s'interrompt d'elle-même est un avortement spontané ou une fausse couche. **L'avortement peut aussi être provoqué quand une femme ou une fille désire ou est poussée à interrompre** une grossesse. Lorsque l'avortement est entrepris par un soignant pour sauver la vie de la mère ; c'est un acte moins dangereux. Or les avortements clandestins sont très dangereux pouvant induire la mort et sont punissables par la loi.



↳ Les avantages d'accoucher dans un centre de santé (10 minutes)

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes ce qu'elles pensent de l'accouchement à domicile.

Notez les réponses au tableau et tirez la synthèse sur les dangers de l'accouchement à domicile.

2. Poursuivez la session en demandant aux adolescentes de parler de ce qu'elles connaissent du rôle de l'agent de santé.

Ces éléments vont vous aider à diriger les discussions :

- ✓ Il/elle est formé(e) pour faire accoucher les femmes
- ✓ Il/elle est disponible.
- ✓ Il/elle surveille l'accouchement.
- ✓ Il/elle détecte et prend en charge les complications.
- ✓ Il/elle contribue à la réduction des interventions ; médicales traumatisantes.
- ✓ Il/elle connaît ses limites et réfère en cas de complications.
- ✓ Il/elle connaît les signes de danger pendant le travail et l'accouchement et après l'accouchement.
- ✓ Il/elle a des médicaments pour arrêter les saignements après l'accouchement
- ✓ Il/elle donne des conseils pour la femme et le nouveau-né.
- ✓ Il/elle vaccine l'enfant.

Point à retenir

Toute grossesse comporte de risques surtout chez les adolescentes. Il est impossible de prédire quelle femme va avoir un accouchement sans complications avant le travail, c'est pourquoi, il est conseillé d'accoucher dans un centre de santé.

↳ **Les avantages de la Consultation Post-Natale (CPON) (10 minutes)**

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes ce que doit faire toute femme qui a accouché, que ça soit au centre de santé ou à domicile. (Consultation post-natale).

DIRE

Donnez la définition de la consultation post-natale: La consultation post-natale (CPON) est celle qui se passe après l'accouchement (Juste après le Baptême).

DEMANDER

2. Demandez aux adolescentes de citer quelques avantages de la consultation post-natale.

DIRE

Avantages de La CPON

La CPON permet de :

- surveiller la mère et le Nouveau-né ;
- détecter et traiter des complications ;
- donner des conseils sur la planification familiale, l'allaitement maternel exclusif ;
- donner des conseils sur l'hygiène et la nutrition.

Point à retenir

La Consultation Post-Natale permet de suivre la santé de la mère et de l'enfant après l'accouchement.

↳ **Les signes de danger d'une grossesse chez la femme (30 minutes)**

DEMANDER

2. Demandez aux adolescentes de rappeler deux à trois avantages de la consultation postnatale dans un centre de santé.

FAIRE

Répartissez les adolescentes en deux groupes et demandez à tour de rôle à chaque groupe de citer quelques problèmes ou signes de danger qu'elles connaissent pouvant être constatés chez une femme selon les périodes suivantes :

1. pendant la grossesse ;
2. au moment du travail ou de l'accouchement ;
3. après l'accouchement.

Servez-vous de ces signes pour orienter les discussions

↳ Signes de danger pendant la grossesse

- La fièvre, (elle peut tuer le fœtus ou provoquer des contractions et entraîner l'accouchement avant le temps)
- Les vertiges
- Les convulsions
- Les saignements ou perte de sang
- Les violents maux de tête.
- La vision floue / trouble de l'audition (bourdonnements) / voir des étincelles blanches ou noires
- Le gonflement des membres supérieurs, inférieurs ou de la face
- Les vomissements importants
- Les douleurs abdominales intenses.
- La perte des eaux avant le 9^e mois
- Les pertes brèves de connaissance
- L'arrêt des mouvements fœtaux (signes que l'enfant est déjà mort dans le ventre)

Il est important de se familiariser avec les rythmes de mouvements propres à votre bébé. Si vous remarquez que le bébé arrête de bouger autant qu'il en a l'habitude vers la fin de la grossesse, il faut visiter le centre de santé. Ceci pourrait être un signe que le bébé ne va pas bien, et qu'il faut déclencher le travail.

- Montée laiteuse
- Chute, coups violents sur le ventre.

↳ Signes de danger au moment du travail ou de l'accouchement

- Le travail qui dure plus de 12h chez la femme qui accouche pour la première fois et plus de 6 à 8 heures chez celle qui a déjà accouché plusieurs fois
- Les convulsions
- La fièvre
- L'apparition d'un bras ou du cordon à la vulve
- Les saignements abondants
- La perte de connaissance
- L'abdomen très douloureux
- La femme qui crie sans arrêt...
- Une femme qui pousse depuis plus d'une heure sans que l'enfant ne sorte

↳ Les signes de danger après l'accouchement chez la femme

- Le saignement abondant
- La perte de connaissance
- La fatigue exagérée
- Les déchirures importantes des voies génitales
- Le placenta qui ne sort pas
- La fièvre
- La douleur du bas ventre
- L'écoulement vaginal purulent, dégageant une mauvaise odeur
- La convulsion
- Les seins douloureux
- La marche qui devient difficile

Session 12 : La fréquentation des services de santé par les adolescentes

Objectif général : Comprendre l'importance de fréquenter les services de santé

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ expliquer l'importance de fréquenter les centres de santé et les centres d'écoute ;
- ✓ identifier les services offerts par les centres de santé surtout pour des adolescentes (10 -19 ans).

Matériel nécessaire

- ✓ Cahier des séances
- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volt

Plan de la session

- ✓ Partage des idées sur les types de centres de santé souvent visités par les adolescentes (20 minutes).
- ✓ Jeu de rôle sur l'importance de fréquenter les centres de santé (30 minutes)
- ✓ Exposé sur les services de santé offerts par les centres de santé (20 minutes)
- ✓ Questions-réponses sur l'exposé (15 minutes)

Durée totale:85 minutes

raisons de la fréquentation ou de la non fréquentation.

2. Demandez à un membre de chaque groupe de restituer les raisons retenues par son groupe pour lesquelles certaines adolescentes fréquentent les centres de santé et d'autres non.
3. Identifiez les principales barrières qui empêchent la fréquentation des centres de santé par les adolescentes et portez-les au tableau.
4. Discutez en plénière sur comment supprimer ces barrières pour que les adolescents fréquentent davantage les centres de santé.

⇒ Jeu de rôle sur l'importance de fréquenter les centres de santé (30 minutes)

INSTRUCTIONS

1. Demandez aux adolescentes de s'installer de telle sorte qu'elles forment la lettre «U», en regardant le mentor.

2. Introduisez la session du jour : Expliquez aux adolescentes que la session d'aujourd'hui est assez particulière car vous avez l'honneur de recevoir un agent de santé qui va s'entretenir avec vous sur les services offerts par les centres de santé, en direction des adolescentes surtout.
3. Demandez à l'agent de santé de se présenter.
4. Demandez ensuite aux adolescentes de se mettre debout à tour de rôle pour se présenter (Nom et prénom, localité d'où elle vient).

FAIRE

5. **Demandez à deux adolescentes de faire ce jeu de rôle ; l'une se nommera Haoua et l'autre Bibata.**

Haoua et Bibata sont des amies de longue date mais cela fait plus de 10 ans que les deux amies ne se sont pas vues parce qu'elles ne vivaient pas dans la même ville. Pendant la conversation, Haoua découvre que Bibata n'est pas en bonne santé et refuse de se rendre dans un centre de santé. Alors Haoua va essayer de développer des arguments pour convaincre son amie Bibata de se rendre dans un centre de santé pour se faire soigner.

6. Demandez aux autres adolescentes de suivre attentivement et de relever les raisons avancées par Haoua pour expliquer la nécessité d'aller au centre de santé.
7. A la fin du jeu de rôle, demandez aux autres participantes de lister les raisons avancées par Haoua pour convaincre Bibata.
8. Notez les sur le tableau et ensuite discutez de la pertinence de ces raisons.

↳ Exposé sur les services offerts par les centres de santé (20mn)

1. Introduisez le sujet de l'exposé.
2. Donnez la parole à l'agent de santé pour son exposé en mettant l'accent les services offerts aux adolescentes.
3. Demandez aux adolescentes d'écouter attentivement.

↳ Questions-réponses sur l'exposé (15 minutes)

1. Donnez la parole aux adolescentes qui ont des questions à poser à l'agent de santé.
2. Concluez la session et remerciez l'agent de santé pour son exposé.

Points à retenir

- ✓ **Les adolescentes partout où elles se trouvent ont des besoins spécifiques, de ce fait elles doivent fréquenter les centres de santé pour demander des conseils sur leur santé de la sexuelle et reproductive. Les autres prestations incluent.**
- ✓ **Les soins curatifs.**
- ✓ **L'IEC /CCC : hygiène, nutrition, prévention des maladies entre autres paludisme,**

IST/VIH/SIDA, etc. Conseils/Dépistage VIH.

- ✓ PF.
- ✓ CPNR.
- ✓ Ne pas fréquenter les services de santé peut avoir des conséquences durables sur leur santé et leur vie.

Session 13 : Communication sur la sexualité et sur la santé de la reproduction

Objectif général de la session : Communiquer sur la sexualité

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ définir la communication ;
- ✓ citer les facteurs de réussite d'une communication ;
- ✓ citer les obstacles liés à la communication ;
- ✓ communiquer avec leurs camarades sur la santé de la reproduction ;
- ✓ recourir à des structures ou à des personnes appropriées pour les questions sur la santé de la reproduction.

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau
- ✓ Cahier des séances
- ✓ Craies

Plan de la session

- ✓ Demander aux participants de :
 - définir la communication ;
 - citer les facteurs de réussite d'une communication ;
 - Citer les obstacles à la communication (20 minutes).
- ✓ Jeu de rôle sur la communication sur la sexualité et la santé de la reproduction.(30 minutes)
- ✓ Jeu de rôle sur le recours aux structures ou à des personnes appropriées pour les questions sur la sexualité et la santé de la reproduction. (40minutes)

3. **canal** : - approprié - fiable – accessible.

Durée totale: 90minutes

4. **message** : - clair - compréhensible - simple - pertinent – correct.

5. **feed-back** : - possibilité de rétroaction.

Quelques obstacles à une bonne communication :

- différences de perception (manque d'expériences communes) ;
- différences de langages (parlé et corporel) ;
- différences dans les coutumes sociales ;
- différences dans le niveau d'éducation ;
- statut social ou situation économique inégaux ;

- le sexe ;
- l'âge ;
- le moment ;
- le non-dit ;
- l'inadaptation du canal ;
- l'incompétence de la source ;
- les rumeurs ;
- le ton ;
- le bruit ;
- les croyances.

↳ Jeu de rôle sur la communication sur la sexualité et la santé de la reproduction (30 minutes)

FAIRE

1. Répartissez les adolescentes en 3 groupes et donnez 10 mn à chaque groupe pour discuter sur un des thèmes suivants, à partir des exemples ou ce qu'elles ont entendu des expériences des autres adolescentes. Ce n'est pas nécessaire de partager leurs propres expériences.

- La première fois qu'une adolescente a vu ses règles.
- La première fois qu'une adolescente a passé sa première nuit chez son mari.
- La première fois qu'une adolescente a utilisé une méthode contraceptive.

La mentor doit observer les groupes pour voir :

- Est-ce que les adolescentes discutent entre elles sans gêne ?
- Y'a-t-il des blocages pour certaines à s'exprimer ?
- Est-ce que toutes les adolescentes participent ?

2. Invitez tout le monde à rejoindre sa place initiale puis, identifiez un leader dans chaque groupe pour faire la synthèse des discussions du groupe.

Ensuite, posez les questions suivantes :

- Qu'avez-vous trouvé de difficile dans cette discussion ?
- Est-ce que tout le monde a pu parler sans se gêner ?
- Qu'est-ce qui a fait que certaines d'entre vous n'ont pas pu parler ?
- Discutez-vous souvent des questions sur la sexualité ou la santé de la reproduction avec d'autres personnes ?
- Si oui, qui sont le plus souvent ces personnes ?

- Comment s’y prendre pour discuter de ces sujets avec ces personnes ?

3. Faites une synthèse et conclure.

4. Passez à la deuxième étape.

Point à retenir

Il est important pour chaque adolescente, d’avoir dans son entourage des gens avec lesquels elle peut discuter sur les questions de sexualité et de santé de la reproduction pour son plein épanouissement.

Session 14 : La planification familiale

Objectif général de la session : Comprendre la planification familiale

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ définir la planification familiale ;
- ✓ indiquer ses avantages ;
- ✓ identifier les méthodes modernes et traditionnelles de planification familiale, leurs avantages, inconvénients et effets secondaires.

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau
- ✓ Craies,
- ✓ Pagi volt
- ✓ Tous les échantillons de méthodes disponibles au Niger (les injectables, les implants, les préservatifs, le stérilet, les pilules, etc.)

Plan de la session

- ✓ Définir la Planification Familiale, (10 minutes)
- ✓ Connaître les Différentes Méthodes de Planification Familiale (30 minutes)
- ✓ Les avantages de la planification familiale (30 mn)
- ✓ Les inconvénients/effets secondaires des méthodes contraceptives (10 minutes).

Durée totale: 80 minutes

Demandez aux adolescentes de dire ce qu'elles entendent par planification familiale.

DIRE

Puis précisez que, la planification familiale est l'ensemble des moyens permettant à un couple d'espacer les naissances.

↳ **Définition de la contraception**

DEMANDER

Demandez aux adolescentes de dire ce qu'elles entendent par contraception.

DIRE

Puis, précisez que, la contraception peut être définie comme toute méthode servant à éviter la grossesse.

↳ Connaître les différentes méthodes contraceptives (30 minutes)

DEMANDER

1. Demandez aux adolescentes : «Quelles méthodes contraceptives connaissez-vous?»

DIRE

2. Dites aux adolescentes, «La plupart des méthodes contraceptives sont destinées aux femmes ; quelques-unes seulement le sont aux hommes (les préservatifs masculin et la vasectomie). Le choix de méthodes est vaste.»

3. Faites circuler des échantillons réels de produits contraceptifs et examinez les dessins des autres méthodes à court et à long termes.

Expliquez aux adolescentes qu'il existe plusieurs méthodes contraceptives au Niger, telles que :

Les méthodes contraceptives traditionnelles :

- l'utilisation de cordelettes à la ceinture des jeunes adolescentes et des femmes ;
- l'absorption d'infusions et décoctions à base de plantes.

Les méthodes contraceptives naturelles :

- MAMA (Méthode d'Allaitement Maternel et Aménorrhée) ;
- le coït interrompu ;
- l'abstinence ;
- le calendrier ;
- la prise de température, etc.

Expliquez aux adolescentes que l'efficacité de ces méthodes est douteuse, aussi pour éviter une grossesse non désirée, il est fortement recommandé aux adolescent(e)s soit de pratiquer l'abstinence soit d'utiliser les méthodes modernes de contraception décrites ci-dessous :

Les méthodes contraceptives modernes :

- les pilules ;
- les injectables ;
- le stérilet (Dispositif Intra Utérin (DIU)) ;
- les implants (comme l'Implanon) ;
- les préservatifs (masculin et féminin).

4. Expliquez aux adolescentes que, «Aucune méthode contraceptive n'est parfaite, et

chacune présente ses propres caractéristiques. Certaines méthodes sont sujettes à des restrictions médicales. »

5. Expliquez aux adolescentes que « Les contraceptifs les plus utilisés et accessibles au Niger sont les préservatifs, les pilules, les injectables, et les implants. »

6. Expliquez aux adolescentes qu'en cas de rapports sexuels non protégés volontaires ou imposés, on peut avoir recours à la contraception d'urgence. La contraception d'urgence (1) désigne des méthodes contraceptives utilisables pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport sexuel. Il est recommandé de mettre en œuvre ces méthodes dans les 5 jours qui suivent ce rapport, mais plus elles sont appliquées tôt, plus elles sont efficaces.

Les pilules contraceptives d'urgence préviennent les grossesses en empêchant ou en différant l'ovulation et n'induisent pas d'avortement. Une deuxième option est l'insertion d'un stérilet dans les quelques jours suivant les rapports non-protégés, ceci empêchera l'ovule de s'implanter dans l'utérus et évitera ainsi une grossesse.

Toute femme ou jeune fille en âge de procréer peut avoir besoin d'une contraception d'urgence pour éviter une grossesse non désirée. La contraception d'urgence n'est pas gratuite au Niger, toutes les autres méthodes le sont.

(1) Source : <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception>
Contraception d'urgence -2 février 2018

↳ Comprendre les mythes et les réalités des produits contraceptifs (10 minutes)

FAIRE

MYTHE OU RÉALITÉ ?	Vrai	Faux
Lisez les "mythes" et demandez aux adolescentes de discuter et de répondre. Ensuite, expliquez les vraies réponses.		
Le stérilet est un abortif FAUX : Le stérilet est un contraceptif, ce n'est pas un médicament abortif		X
La pilule rend stérile FAUX : Les études ont clairement montré que la pilule ne cause pas l'infertilité ou ne diminue pas les chances d'une femme d'être enceinte		X

une fois qu'elle a cessé de l'utiliser.		
<p>La pilule donne le cancer</p> <p>FAUX : De nombreuses études ont réfuté cette rumeur. La Pilule a été utilisée en toute sécurité par des millions de femmes depuis plus de 30 ans et a été le plus testé des médicaments. D'ailleurs, les études ont montré que la pilule peut protéger les femmes contre certaines formes de cancer, tels ceux de l'ovaire, endomètre, col utérin, et du sein</p>		X
<p>Le stérilet se promène dans le corps</p> <p>FAUX : Il n'y a pas de passage dans l'utérus permettant d'aller dans les autres organes du corps. Le stérilet est placé à l'intérieur de l'utérus et à moins d'être accidentellement expulsé, il reste là jusqu'à ce qu'il soit enlevé par un prestataire de santé. Si le stérilet est accidentellement expulsé, il sort du vagin, qui est le seul passage à l'utérus.</p>		X
<p>La pilule engendre la naissance d'enfants mal formés</p> <p>FAUX : Il n'y a pas de preuve médicale montrant que la pilule est la cause des bébés anormaux ou déformés. Il y a toujours eu des malformations et de défauts à la naissance, bien avant que la pilule ne soit inventée. Les défauts de naissance ont ordinairement des causes génétiques ou des facteurs de l'environnement (exemple : médicaments, exposition à des déchets toxiques et chimiques).</p>		X
<p>Les cordelettes données par certains guérisseurs ne sont pas totalement fiables</p> <p>VRAI : Les cordelettes ne sont pas une méthode contraceptive fiable.</p>	X	

↳ Comprendre les avantages, inconvénients et effets secondaires de la contraception

DIRE

❖ AVANTAGES

Pour les femmes

- ✓ Permet d'espacer les naissances. et les grossesses rapprochées.
- ✓ Permet à la femme de se reposer et reprendre ses forces avant de prendre une autre grossesse.
- ✓ Préviend les déperditions scolaires (si une adolescente qui est à l'école tombe

enceinte, elle risque d'abandonner ses études).

- ✓ Prévient les grossesses à risques.
- ✓ Se fait de manière discrète.
- ✓ Peut-être gardé longtemps.
- ✓ Peut être retiré à tout moment.

Pour l'enfant

- ✓ Meilleure santé (bon développement psychomoteur, prévient la malnutrition ...).
- ✓ Bonne éducation.

Pour le couple et la famille

- ✓ Harmonie du couple.
- ✓ Harmonie de la famille.

❖ Inconvénients

- ✓ Parfois aménorrhées (absence des règles).
- ✓ Certaines méthodes ne protègent pas contre les IST/VIH (aucune sauf les préservatifs).
- ✓ Certaines méthodes nécessitent un personnel qualifié pour la pose (implant, DIU).
- ✓ Parfois réversibilité lente (injection).

❖ Effets secondaires

- ✓ Douleurs au site d'intervention pour certaines méthodes(Implant).
- ✓ Vertiges, maux de tête, saignement abondant, gain de poids.
- ✓ Troubles des règles...etc.
- ✓

Points à retenir

- ✓ **Les produits contraceptifs sont disponibles gratuitement dans tous les services de santé et aux points des distributeurs communautaires, (Pilules, injectables, Implants qui sont de petits bâtonnets ou capsules souples qui sont placés sous la peau , DIU ou dispositif intra utérin qui est un petit anneau qui est insérée dans l'utérus) mais nécessitent une consultation ou l'avis d'un professionnel de santé avant la première utilisation.**
- ✓ **Seuls les préservatifs (masculin et féminin) protègent contre le VIH et les IST.**
- ✓ **Risque de contracter une grossesse si non-respect de la prise(pilules).**

Session 15 : Les Infections Sexuellement Transmissibles, le VIH/SIDA, et le dépistage du VIH

Objectif général de la session : Comprendre les risques des IST/VIH/SIDA sur leur santé

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ identifier les Infections Sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH ;
- ✓ faire la différence entre les mythes et réalités autour des IST et du VIH ;
- ✓ décrire les conséquences des IST/VIH-Sida ;
- ✓ expliquer comment se protéger des IST et du VIH.

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau
- ✓ Cahier des séances
- ✓ Craies
- ✓ Pagi volte

Plan de la session

- ✓ Comprendre les IST (20 minutes)
- ✓ IST: Mythes et Réalités (20 minutes)
- ✓ Comprendre le VIH/SIDA (10 minutes)
- ✓ VIH/SIDA: Mythes et Réalités (20 minutes)
- ✓ Conséquences des IST/VIH/VIHSIDA 20 minutes)Prévention des IST et du VIH (20 minutes)

Réponse : Les adolescentes et les femmes sont les plus à risque (exemple un seul homme malade peut contaminer toutes ses femmes). Aussi , les adolescentes dont le sexe et le corps ne sont pas encore complètement développés et les femmes son test plus à risque de lésions et donc d'infection lors de rapports sexuels).

Durée totale: 90 minutes

DIRE

3. Dites aux adolescentes «Il est important de s'abstenir de rapports sexuels si vous avez des symptômes d'une IST. Vous pouvez facilement propager l'IST si vous avez des plaies ouvertes. Si vous pensez que vous avez une IST, vous devriez voir un agent de santé et vous assurez de le dire à votre partenaire afin qu'il ne contracte pas l'infection également.»

Les questions sur les IST

DEMANDER

Q1. Qu'est-ce que les IST?

Réponse : Les IST sont des infections qui sont essentiellement transmises par contact sexuel. Le contact sexuel comprend les rapports sexuels et le contact corporel intime, surtout s'il y a contact avec les liquides corporels. Seule l'abstinence ou l'utilisation des préservatifs vous permettent d'éviter les IST.

Q2. Citez 2 types d'IST que vous connaissez.

Réponse : IST avec écoulement (Gonorrhée/Blennorragie) ;
IST avec plaie (Syphilis, Chancre mou) ;
IST avec grattage (pertes blanches malodorantes, morpion).

Q3. Savez-vous toujours dans l'immédiat si vous avez une IST?

Réponse : Pas toujours.

Vous pouvez avoir une IST pendant longtemps avant de le savoir. Par exemple, la gonorrhée/blennorragie et le VIH ne présentent pas immédiatement des signes. Pour les hommes, quelques fois il y a des signes plus visibles (chaude pisse) et donc, l'auto-détection précoce est possible dans certains cas. Certaines femmes ont des IST pendant des années avant de s'en rendre compte, et durant tout ce temps l'IST peut entraîner fait des dégâts ddes complications pouvant conduire à ans le corps qui peuvent mener à l'infertilité. Il est donc important de faire ledes dépistages au niveau des centres de santé si on a eu des rapports non protégés et de se protéger des IST a l'avenir. Mais De plus le VIH ne présente pas immédiatement des signes, ni pour les hommes ni pour les femmes. Mais le VIH ne présente pas immédiatement des signes pour les hommes ni pour les femmes.

Q4. Quels sont des exemples de signes des IST ?

Réponse : Sensation de brûlure en urinant, un écoulement clair ou crémeux du pénis chez l'homme ou des pertes blanches du vagin, des boutons, des ulcérations ou des œdèmes sur ou autour des organes génitaux. N'oubliez pas que pour certaines IST il n'y a pas de symptômes immédiats.

Q5. Le VIH est-il une IST?

Réponse : Oui, quand elle est transmise sexuellement, ce qui est de loin le mode de transmission le plus courant du VIH. Toutefois, le VIH peut également être contracté par contact de sang entre une personne infectée et une autre ou de la mère à son enfant.

Q6. Quelle est la première chose à faire lorsque vous soupçonnez une IST?

Réponse : Consulter immédiatement au niveau du centre de santé en parler à vos parents ; qui vous aideront à prendre une décision ou pour vous faire consulter par un agent de santé pour obtenir un diagnostic et un traitement appropriés. Informer votre partenaire sexuelle soignant devrait être en mesure de vous aider pour annoncer l'IST à votre partenaire ou ex-partenaire sans prendre de risques par rapport à votre sécurité.

Q7. Devriez-vous avoir des rapports sexuels lorsque vous avez une IST?

Réponse : Non, vous pouvez infecter un partenaire, même pendant votre traitement.

Activité: Les conséquences (10 mn)

FAIRE

Demandez ensuite aux participantes de se retrouver en groupe de 4 pour réfléchir sur les conséquences de ces infections.

Organisez une plénière de partage de leur réflexion.

DIRE

Les IST peuvent entraîner également des :

avortements ;

accouchements prématurés(avant terme) ;

mort-nés ;

enfants à faible poids à la naissance ;

l'infertilité ;

la cécité ;

la mort.

DEMANDER

Q8. Comment est-ce que vous pouvez vous protéger des IST?

- A. **Réponse :** En s'abstenant des rapports sexuels, en restant fidèle ou en utilisant toujours un préservatif (masculin ou féminin)

↳ Comprendre le VIH/SIDA (15 minutes)

FAIRE

1. Ensuite, dites aux adolescentes qu'elles vont parler du VIH et du SIDA.
Répartir les adolescentes en 3 groupes.
2. Allez sur les questions que vous avez écrites sur le tableau avant la session:
 - ✓ Qu'est-ce que le VIH?
 - ✓ Comment se transmet le VIH?
 - ✓ Quelle est la différence entre un séropositif (VIH+) et un malade du sida
 - ✓ Comment prévenir le VIH?
 - ✓ Quel est l'intérêt de se faire dépister ?
3. Dites aux adolescentes de discuter de ces questions dans leurs groupes pendant 5 minutes.
4. Demandez aux adolescentes de revenir ensemble dans le grand cercle. Répondez à chacune des quatre questions en demandant aux adolescentes de partager leurs idées avec le groupe élargi.

Points à retenir

- ✓ La transmission du VIH se fait par rapports sexuels ; de la mère à l'enfant ; ou par voie sanguine.
- ✓ Le VIH n'est pas transmis par la simple cohabitation avec une personne infectée.

Les IST : Mythes et réalités (20 minutes)

FAIRE

- 1. Vous n'aurez pas le VIH si votre partenaire est propre et soucieux de l'hygiène. Faux.**

Avoir une bonne hygiène (bains réguliers, port de vêtements propres, etc.) n'a rien à voir avec le statut sérologique d'une personne. Une personne séropositive qui est propre et soucieuse de l'hygiène peut toujours transmettre le virus du VIH à un partenaire sexuel.

- 2. Ce sont les femmes qui propagent le VIH. Faux.**

Les femmes comme les hommes peuvent avoir le VIH et peuvent le transmettre à leurs partenaires sexuels. Notre société accuse souvent les femmes comme seules responsables de la propagation des IST, mais les hommes sont tous également responsables.

3. Les rapports sexuels avec une jeune adolescente vierge guérissent un homme du VIH. Faux.

Cette pratique ne guérit pas le VIH. Avoir des relations sexuelles avec une vierge expose l'adolescente au risque d'infection, mais ne guérira pas l'homme.

4. Si vous avez le VIH, vous en mourrez. Cela peut être vrai ou faux.

La plupart des personnes vivant avec le VIH (PVVIH) mourront du SIDA, mais, comme tout le monde, elles meurent aussi d'autres causes. Par exemple, elles peuvent mourir d'une crise cardiaque ou d'un accident de voiture. Si une personne séropositive reçoit un traitement approprié, elle peut vivre pendant de nombreuses années et mener une vie productive.

5. Les personnes vivant avec le VIH ne devraient jamais avoir des relations sexuelles. Faux.

Avoir le VIH ne signifie pas que vous ne pouvez pas avoir une vie sexuelle, mais seulement que vous devez faire très attention et utiliser des préservatifs. Un préservatif protège les partenaires sexuels contre le VIH et protège la personne contre une réinfection par le virus, les grossesses, et d'autres IST.

6. Est-il possible de reconnaître une personne qu'a le VIH à l'œil nu. Faux.

Le VIH ne manifeste pas de symptômes dans l'immédiat. Une personne vivante avec le VIH peut avoir une bonne santé pendant de mois ou des années avant de développer des signes de la maladie. Même si une personne semble être en bonne santé, il est possible qu'elle ait le VIH.

7. Les personnes vivant avec le VIH ne devraient pas avoir d'enfants. Faux.

Chacun a le droit d'avoir des enfants. Si de grandes précautions sont prises, une mère séropositive peut donner naissance à un enfant séronégatif. Cependant, sans soins médicaux, l'enfant peut contracter le VIH. Les soins futurs de l'enfant sont également à prendre en compte

8. Un enfant à naître contractera le VIH si la mère est séropositive. Faux.

Si une mère séropositive prend les médicaments prescrits pendant la grossesse, le travail et après l'accouchement ainsi que pendant l'allaitement, elle ne transmettra pas nécessairement le virus à son bébé. Environ un sur trois bébés nés de mères séropositives qui n'ont pas pris de médicaments contractera le VIH. Si la mère prend les médicaments, c'est moins probable que le bébé naisse séropositif. La chose la plus

importante est que la mère séropositive cherche des conseils médicaux dès qu'elle envisage de porter un enfant et continue d'être suivie jusqu'après son accouchement. Un agent de santé ou une sage-femme doit l'assister à la naissance.

9. Si vous avez des rapports sexuels non protégés avec une personne séropositive, vous serez certainement infectés. Faux.

Ce n'est pas tous ceux qui ont des rapports sexuels avec une personne séropositive qui contracteront la maladie. Certaines personnes peuvent avoir des rapports sexuels pendant longtemps avec une personne qui a le VIH sans contracter la maladie. D'autres sont infectées dès la première fois qu'ils ont des relations sexuelles avec une personne séropositive. Contracter le VIH est toujours un risque, mais il est important de savoir que le partenaire d'une personne séropositive n'est pas nécessairement séropositif.

10. Les préservatifs ne protègent que contre la grossesse et non le VIH parce que le virus du VIH est si petit qu'il peut passer à travers le préservatif. Faux.

Les préservatifs sont utiles dans la prévention de la grossesse, mais lorsqu'ils sont utilisés correctement et systématiquement, ils se sont aussi révélés très efficaces dans la protection contre le VIH et les IST pour les personnes sexuellement actives. Les préservatifs masculins sont le plus souvent disponibles sur le marché, mais il y a aussi des préservatifs féminins qui sont de plus en plus disponibles ces derniers temps.

11. Même si les deux partenaires sont séropositifs, ils ont encore besoin d'utiliser un préservatif. Vrai

Tout simplement parce que le fait que les deux partenaires soient séropositifs, ne signifie pas qu'ils ne devraient pas avoir une sexualité sans risques. Il est possible d'être réinfecté par une souche différente du virus, ou des autres IST. Dans ce cas, la progression du VIH vers le SIDA va considérablement s'accélérer et le traitement du VIH sera de plus en plus difficile.

12. Le mariage protège contre le VIH ? Faux

Le VIH ne se transmet pas uniquement par voie sexuelle. De plus, beaucoup de personnes ignorent qu'elles – ou leurs partenaires – sont déjà infectées. Le seul moyen d'être certain de son état est de faire le test de dépistage du VIH. Personne ne peut plus garantir que son ou sa partenaire n'en aura jamais d'autres. Aussi l'approche de la fidélité est-elle souvent risquée.

13. Est-ce que les gestes suivants peuvent être source de transmission du VIH/SIDA? (Répondre par vrai ou faux pour chaque élément de la liste ci-dessous)

- Le toucher. Faux
- Le fait de manger ensemble. Faux
- Dormir dans le même lit. Faux
- Rapports sexuels non protégés. Vrai
- Utiliser les mêmes serviettes. Faux
- Utiliser les mêmes couverts. Faux
- Utiliser les objets souillés par le sang contaminé. Vrai
- Piqûre de moustique. Faux
- Allaitement maternel du bébé par la mère infectée. Vrai

Prévention des IST et du VIH : S'abstenir des rapports sexuels, rester fidèle ou utiliser les préservatifs lors des rapports sexuels sont les moyens les plus sûrs pour se protéger des IST et du VIH.

Points à retenir

- ✓ **Les infections sexuellement transmissibles sont des infections qu'on peut contracter lors des rapports sexuels non protégés.**
- ✓ **Il est possible d'attraper une IST, même après un seul rapport sexuel avec une personne infectée.**
- ✓ **Certaines IST présentent des symptômes, mais ce n'est pas toujours le cas (surtout chez les femmes). Ces symptômes peuvent être des écoulements, des ulcérations (plaies) et des grattages. (Voir page 106)**
- ✓ **S'abstenir des rapports sexuels, rester fidèle ou utiliser les préservatifs lors des rapports sexuels sont les moyens les plus sûrs pour se protéger des IST et du VIH.**
- ✓ **Eviter la discrimination des personnes infectées.**
- ✓ **Il est important de se faire dépister au centre de santé ; c'est gratuit, confidentiel et volontaire.**

Session 16 : Le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus

Objectif général de la session : Comprendre les cancers chez la femme

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de :

- ✓ connaître et identifier les cancers du col de l'utérus, chez la femme ;
 - ✓ -déterminer l'importance de la vaccination contre le cancer du col de l'utérus ;
 - connaître les cancers et l'importance de la vaccination et du dépistage contre le cancer du col de l'utérus.
- Matériel nécessaire**

- ✓ Tableau
- ✓ Craies
- ✓ Cahier des séances
- ✓ Pagi volts

Plan de la session

- ✓ Les cancers et l'importance de faire le dépistage du cancer (30 minutes)
- ✓ Exercice pratique sur l'auto-examen de son corps pour dépister un éventuel nodule/cancer du sein (30 minutes)

Durée totale: 60 minutes

Le cancer du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus est une maladie qui touche à l'appareil génital de la femme. Le malade peut ne pas percevoir les manifestations des symptômes au début de la maladie. Par la suite, les manifestations suivantes peuvent apparaître chez la femme :

1. un saignement vaginal anormal ou un petit saignement entre les règles ;
2. de la douleur durant les rapports sexuels ou un saignement après les rapports sexuels ;
3. un écoulement vaginal séreux d'aspect clair ou nauséabond ;
4. une quantité accrue de pertes blanches.

Rappeler aux filles qu'il y a un vaccin qui peut fortement réduire leur risque d'avoir le cancer du col de l'utérus, et que celui-ci est donné à 9-13ans.

INSTRUCTIONS

↳ Les cancers et l'importance de faire le dépistage du cancer

FAIRE

Lisez à haute voix :

Falmata est une jeune femme de 25 ans. Depuis quelque jour, son sein gauche devient de plus en plus volumineux et aussi, en touchant le sein, elle sentit qu'une petite boule douloureuse est en train de se développer.

Inquiète elle décida d'aller se faire consulter au centre de santé.

L'agent de santé de son village l'envoie à Niamey pour voir un Médecin spécialiste.

1. Demandez aux adolescentes de vous dire de quoi peut souffrir Falmata ?
Utilisez les pagi volts pour montrer les différentes images et poursuivre la discussion.
2. Répartissez les adolescentes en 2 groupes (Groupe A et Groupe B).
3. Invitez les deux groupes à mener une compétition en répondant aux questions que vous allez poser et qu'à la fin du jeu, le groupe gagnant sera celui qui enregistre le plus de bonnes réponses.
4. Ecrivez en grand caractère sur le côté droit du tableau « GROUPE A » et sur le côté gauche « GROUPE B ».
5. Posez les questions ci-dessous et invitez à chaque fois chacun des groupes à donner sa réponse.

Questions

- Qu'est-ce que le cancer de façon générale ?
Réponse : (un développement anormal des cellules du corps)
- Quels sont les types de cancer que vous connaissez chez la femme ?
Réponse (cancer du sein ; du col de l'utérus)
- Est-ce que le cancer du col de l'utérus peut être soigné ?

Réponse (oui si le dépistage a eu lieu très tôt)

- Comment réduire le risque de développer la maladie?

Réponse (en faisant le dépistage précoce)

6. Enregistrez les réponses de chaque équipe dans l'espace qui leur est réservé sur le tableau.
7. Faites la synthèse en donnant les bonnes réponses.
8. Comptabilisez la note obtenue par chacun des groupes.
9. Informez les filles que le dépistage du cancer du col de l'utérus se fait gratuitement dans les hôpitaux .
10. Passez à l'exercice pratique.

↳ **Auto-Examen du sein (Voir pagi volts)**



Simple comme 1, 2, 3!

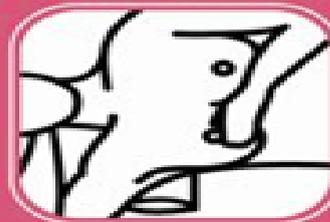
La santé des seins commence par une bonne connaissance de vos seins. Les tissus mammaires couvrent une assez grande région : en hauteur jusqu'à la clavicule et, en largeur, de l'aisselle jusqu'au milieu du sternum, au centre de la poitrine. Apprenez à reconnaître ce qui est normal pour vous dans cette région, incluant les mamelons.

1 Debout



Levez le bras et palpez chaque sein.

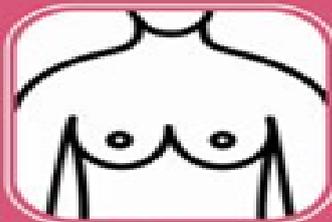
2 Position couchée



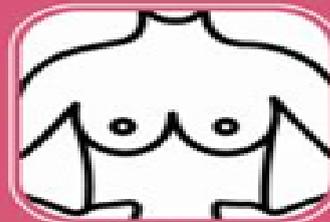
Installez un oreiller sous votre épaule et placez la main sous la tête, puis palpez chaque sein.

3 Devant le miroir

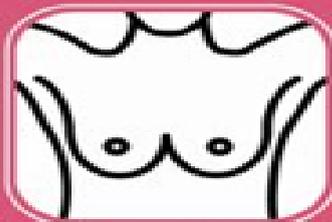
Observez vos seins dans le miroir et notez tout changement :



bras de chaque côté



mains sur les hanches

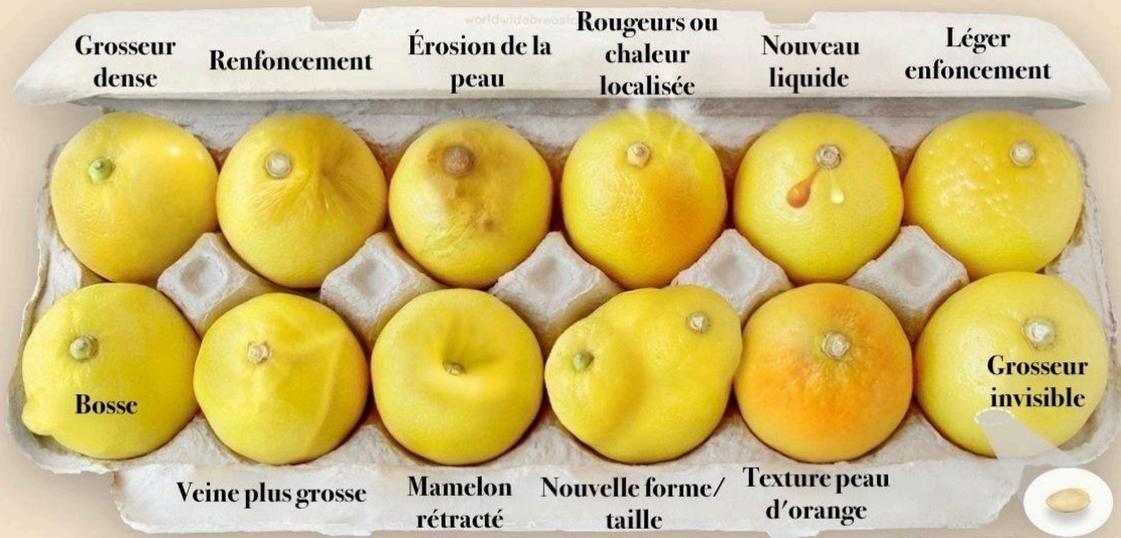


bras levés



penchée vers l'avant

VOICI À QUOI PEUT RESSEMBLER UN CANCER DU SEIN



Sain et Naturel.com/www.popsugar.com

Une grosneur est souvent dure et inamovible comme un pépin de citron

Session 17 : La vaccination

Objectif général : Améliorer l'état de santé de la mère et de l'enfant

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les filles seront capables de:

- déterminer l'importance de la vaccination surtout chez les femmes enceintes et les enfants ;
- Identifier les endroits où on peut se faire vacciner ;
- déterminer le calendrier de vaccination chez les enfants 0-23 mois chez les femmes enceintes ;
- décrire les effets secondaires de la vaccination ;
- expliquer l'importance de la conservation de la carte de vaccination.

Matériel nécessaire

- Outil de suivi de l'épargne
- Papier Flip-chart ou tableau
- Morceaux de papier collant (Post-its)
- Marqueurs

Plan de la session

- L'importance de la vaccination(30 minutes)
- Le calendrier chez les enfants 0-23 mois et les Femmes Enceintes, maladies cibles du PEV où est-ce qu'on peut se faire vacciner (20 minutes)
- Connaissance et gestion des effets secondaires de la vaccination (20 minutes)
- l'importance de la conservation de la carte de vaccination (10 minutes)

Durée totale: 60 minutes
le tétanos. Si elles respectent la prise des doses de vaccin nécessaires, elles seront protégées pendant toute leur vie. Leurs enfants seront également protégés pendant quelques semaines après la naissance.

Les endroits où on peut se faire vacciner.

Ces endroits sont entre autres :

- dans les centres de santé intégrés :
- le Centre de Santé des mères et des enfants ;
- les cliniques privées ;
- avec les équipes mobiles lors des campagnes de vaccination ;
- les cases de santé.

INSTRUCTIONS

☒ **Définition de la vaccination et l'importance de se faire vacciner (30 minutes)**

FAIRE

1. Posez les questions, une à une, et notez chaque réponse donnée par les adolescentes sur les morceaux de papier collant (Post-it).

Questions

- Qu'est-ce que la vaccination ?
- Pourquoi il est important de se faire vacciner ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles on se vaccine ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes ne se vaccinent pas ?
- Connaissez-vous des gens qui sont tombés malades parce qu'ils ne se sont pas vaccinés ? Demander aux participantes de donner 3 à 4 exemples.
- Quelles sont les personnes qui sont concernées par les vaccins ? Pourquoi ?
- Est-ce que les adolescentes comme vous avez besoin de se faire vacciner ? Pourquoi ?

2. Divisez le papier flip-chart en deux parties. Ecrivez en grand caractère sur le côté droit du flip-chart « REPONSE VRAIE » et sur le côté gauche « REPONSE FAUSSE ».

3. Expliquez aux participantes que parmi les réponses qu'elles ont données, certaines sont vraies et d'autres fausses, et que pour cela vous allez leur donner une dernière chance de se rattraper.

4. Relisez un à un les morceaux de papier (les Post-it) et invitez les adolescentes à dire si la réponse est vraie ou fausse.

5. Demandez à une participante de vous aider à coller les feuilles sur le flip-chart.

6. Facilitez la discussion de ces résultats.

7. Corrigez l'exercice fait par les adolescentes en déplaçant les fiches incorrectes à leur bonne place puis complétez la liste des réponses s'il en existe d'autres et faire la synthèse.

☒ **Calendrier vaccinal pour les enfants 0-23 mois :**

Age recommandé	Vaccins	Maladies cibles

A la naissance	BCG	Tuberculose
	VPO 0	Poliomyélite
6 semaines	DTC-HépB1-Hib1(Penta 1)	Diphtérie, tétanos, coqueluche, méningite à méningocoque, infections à Haemophilus influenzae type b, infections à pneumocoques, Diarrhées à rota virus, Poliomyélite, L'hépatite B
	VPO1	
	Pneumo13-1	
	Rota1	
10 semaines	DTC-HépB2-Hib2(Penta 2)	Diphtérie, tétanos, coqueluche, méningite à méningocoque, infections à Haemophilus influenzae type b, infections à pneumocoques, Diarrhées à rota virus, Poliomyélite, L'hépatite B
	VPO2	
	Pneumo13-2	
	Rota2	
14 semaines	DTC-HépB3-Hib3(Penta 3)	Diphtérie, tétanos, coqueluche, méningite à méningocoque, infections à Haemophilus influenzae type b, infections à pneumocoques, Diarrhées à rota virus, Poliomyélite, L'hépatite B
	VPO3	
	Pneumo13-3	
	VPI	
6-11 mois	VitA	La carence en vitamine A
9 mois	VAR1	rougeole, fièvre jaune, méningite A
	VAA	
	Men Afrivac	
16-23 mois	VAR2	rougeole, la carence en vitamine A
	VitA(Tous les 6 mois)	

LE CALENDRIER VACCINAL

La durée de protection de VAT1= 0 an, VAT2= 3 ans, VAT3= 5 ans, VAT4= 10 ans, VAT5= à vie,

↪ Calendrier vaccinal pour la femme enceinte au Niger

A quels moments se fait la vaccination	Doses
Premier contact ou le plus tôt possible de la première grossesse	VAT 1
4 semaines après le VAT	VAT 2
6 mois après VAT 2 ou lors d'une grossesse ultérieure	VAT 3
Un(1) an après VAT 3 ou lors d'une grossesse ultérieure	VAT 4
Un an (1) après VAT 4 ou lors d'une grossesse ultérieure	VAT 5

NB : Un nouveau vaccin VPH sera introduit pour prévenir le cancer du col de l'utérus.

Questions

- Quels sont les types de vaccinations que vous connaissez ?
- A quel moment (âge) doit-on commencer à se faire vacciner ?
- Quels sont les différents vaccins nécessaires qu'un individu doit faire au cours de sa vie?
- Pourquoi il est important de respecter le calendrier des vaccinations?
- Que faire si vous oubliez de faire un vaccin ?
- Par quel moyen peut-on savoir si quelqu'un est vacciné ?

□ **Où est-ce qu'on peut se faire vacciner (20 minutes)**

1. Maintenez les deux équipes.
2. Procédez de la même que dans le jeu précédent.

3. Posez les questions ci-dessous et inviter à chaque fois chacune des équipes à donner sa réponse.

Questions

- Où est-ce qu'on peut se faire vacciner dans votre localité?
- Choisissez une fille pour expliquer au groupe comment on peut arriver au dispensaire qui offre les vaccinations.
- Est-ce qu'il est facile de se faire vacciner dans votre quartier? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens se vaccinent ?
- Pourquoi certaines personnes ne se font pas vacciner ?

4. Ecrivez en grand caractère sur le côté droit du tableau « EQUIPE A » et sur le côté gauche «EQUIPE B ».

5. Enregistrez les réponses de chaque équipe dans l'espace qui leur est réservé sur le flip-chart.

6. Corrigez l'exercice en déplaçant les fiches incorrectes à leur bonne place puis compléter la liste des réponses s'il en existe d'autres et faire la synthèse.

7. Comptabilisez et annoncez la note obtenue par chacune des équipes.

Les effets secondaires de la vaccination

Après la vaccination, l'enfant peut présenter une irritabilité ou perdre l'appétit. Certains enfants peuvent aussi présenter une fièvre, de la fatigue, une douleur ou une tuméfaction au point de l'injection, des éruptions cutanées, une légère pâleur, une diarrhée ou des vomissements. **L'importance de la conservation de la carte de vaccination**

- Rappelez au parent de garder jalousement les carnets de vaccination des enfants et les apporter toujours au centre de santé ou aux séances avancées ; le carnet de l'enfant est son passeport, il permet aussi de faire un acte de naissance à l'enfant

Session 18 : Consommation des drogues, de l'alcool, de tabac et du chicha

Objectif général de la session: Prendre conscience des conséquences de l'abus des stupéfiants

Objectifs spécifiques de la session

A la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- définir l'abus des drogues et de l'alcool ;
- identifier certains des facteurs et situations pouvant conduire à l'abus de drogue et d'alcool et autres stupéfiants ;
- prendre des décisions efficaces sur la consommation des drogues et l'alcool ;
- montrer leurs connaissances des mythes et réalités sur les drogues et l'alcool ;
- identifier les conséquences de l'abus de drogue, alcool et autres stupéfiants.

Matériel nécessaire

- ✓ Pagi volt
- ✓ Tableau
- ✓ Craies de différentes couleurs
- ✓ Cahier des séances

Plan de la session

- Définition de l'abus de drogues et d'alcool (15 minutes)
- Identification des conséquences de l'abus des drogues, alcool et autres stupéfiants (20 minutes)
- Étude des mythes et réalités sur les drogues et autres stupéfiants (20 minutes)
- Communication et prise de décision rassurantes sur les drogues et l'alcool (25 minutes)

Durée totale: 80 minutes

La toxicomanie est l'utilisation compulsive de drogues, malgré le préjudice social, émotionnel ou physique qu'elles peuvent causer à l'individu. Le caractère de dépendance vis-à-vis des drogues varie d'une substance à l'autre, et d'un individu à un autre. Certaines drogues peuvent créer plus de dépendance que d'autres, et certaines personnes sont plus susceptibles d'en dépendre que d'autres.

Une personne qui se drogue régulièrement peut devenir dépendante. Beaucoup de drogues créent une dépendance, y compris les médicaments tels que les antidouleurs, les somnifères, et la dépendance n'est pas toujours reconnue. Il est souvent difficile ou impossible d'arrêter la prise d'une drogue quand la dépendance s'installe. Pour la vaincre, il faut détermination, volonté, confiance en soi et appui d'autrui, souvent à travers un traitement professionnel ou la participation à un programme thérapeutique.

Certaines drogues sont plus néfastes qu'autres. Par exemple, le tabac en forme de cigarette est une drogue très commune au Niger. La cigarette est très dangereuse. Environ la moitié des personnes qui consomment le tabac régulièrement meurent d'une cause associée au tabac. Le phénomène récent de chicha aggrave davantage le risque, car il constitue une source supplémentaire d'exposition à d'autres maladies telle que l'hépatite, la tuberculose.....

A l'opposé, le café, le thé et de nombreux sodas contiennent de la caféine, qui est un stimulant et aussi considéré une drogue. La caféine crée une dépendance ; les maux de tête sont un signe commun de manque de caféine chez les consommateurs ; cependant la caféine n'est pas autant néfaste pour l'organisme comme le tabac.

INSTRUCTIONS

Définition de l'abus de drogues et d'alcool (15 minutes)

DIRE

1. Expliquez ce qu'est une drogue.

Drogue : Une drogue désigne *tout* produit naturel ou chimique qui affecte le fonctionnement d'un corps.

DEMANDER

2. Demandez aux adolescentes : «Quels sont les différents types de drogues ou les substances nocives pour l'organisme qui existent dans la communauté?» Essayez de les faire réfléchir à un minimum de cinq exemples. Écrivez leurs idées sur le tableau. Au besoin, ajoutez d'autres exemples à partir de la liste suivante.

La flag, Bière Niger (bières locales), bière, Pastis; Coutoucou, Whisky, Bangui, tabac, cigarette, cocaïne, solvants (dissolution, essence), morphine, cannabis, héroïne, chanvre indien, marijuana, corticoïdes, le tramol, la dissolution, le sobilobi, le sougoudé, le tchapalo, chicha, ...

3. Décrivez la différence entre «consommation» et «abus» de drogue et d'alcool.

Abus de drogues et d'alcool : Il est important de noter que «consommation» et «abus» de drogues et

d'alcool ne sont pas les mêmes. La consommation de drogues peut venir avant l'abus de drogues et ne conduit pas nécessairement à l'abus. Mais, pour la plupart des drogues, comme le tabac, le l'héroïne et les cigarettes, la consommation, même une seule fois est néfaste pour la santé. L'abus des drogues n'est pas défini par la seule fréquence d'usage des drogues, mais prend également en compte, l'âge du consommateur de drogues, les réactions physiologiques, les niveaux de dépendance, les attitudes concernant l'utilisation de substances, et les effets que la consommation de drogue a sur d'autres domaines de la vie du consommateur.

4. Demandez aux adolescentes : «Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait commencer à abuser de drogues ou d'alcool? » Il peut être utile de dire aux adolescentes de se rappeler les sessions sur la pression des pairs dans la section sur les Compétences de vie courante. Les raisons doivent inclure des exemples tirés de la liste ci-dessous :

- pour réduire leur anxiété dans les situations sociales ;
- pour paraître mûrs et sûrs d'eux ;
- pour éviter certains sentiments ou problèmes, comme l'ennui, le deuil, la déception et la solitude ;
- pour s'intégrer socialement ou s'amuser ;
- pour se stimuler l'esprit, combattre la fatigue ou rester éveillés ;
- pour intensifier leurs perceptions sensorielles (« voyage ») ;
- pour réduire leur appétit ou ne pas manger (maigrir) ;
- pour se détendre ou dormir ; et
- pour faire face à un traumatisme
- pour imiter.

5. Demandez aux adolescentes : «Connaissez-vous quelqu'un dans votre communauté qui abuse des drogues ou de l'alcool? Comment savez-vous qu'il consomme de façon abusive de drogues ou d'alcool? Que fait-il ?» Les exemples peuvent inclure des idées de la liste ci-dessous.

Effets néfastes des drogues et de l'alcool

Pour que les problèmes liés à l'alcool ou à la drogue puissent indiquer un abus d'alcool et d'autres drogues, il est important de noter qu'ils doivent être extrêmes ou aller au-delà de quelques jours. Si une fille mentionne quelqu'un qu'elle connaît éprouver ces symptômes, vous pouvez lui dire que la personne pourrait avoir besoin d'un dépistage supplémentaire par un professionnel. En reconnaissant les signes avant-coureurs et symptômes potentiels de l'abus d'alcool et de drogues, vous pourrez peut-être obtenir de l'aide pour un adolescent qui a besoin de traitement.

Signes et symptômes d'abus d'alcool et de drogues

- Des changements brusques dans la personnalité sans autre cause connue.
- La perte d'intérêt pour les passe-temps, sports ou autres activités favoris.
- Une baisse soudaine de la performance ou de la présence au travail ou à l'école.
- Des changements au niveau des amis et la réticence à parler de ses nouveaux amis.
- La détérioration des habitudes personnelles consistant à soigner son apparence.

- Des difficultés à prêter attention ou le manque de mémoire.
- Prise de mauvaises décisions.
- Agressivité soudaine ou comportement violent, irritabilité, nervosité, ou étourderies.
- Réserve accrue, sensibilité accrue aux questions.

Étude des mythes et réalités sur les drogues (20 minutes) (voir support ci-après)

FAIRE

1. Dites aux adolescentes : «Nous allons maintenant tester vos connaissances sur les drogues et les effets des drogues sur la santé à travers un jeu d'équipe.» Ensuite, lisez les instructions du jeu.

- Nous allons jouer dans deux équipes et rivaliser afin de voir quelle équipe a les informations les plus précises sur les drogues.
- Je vais lire une question ou une déclaration sur l'utilisation des drogues à une équipe. Certaines des déclarations sont vraies et sont appelées réalités (faits), d'autres sont fausses et connues sous le nom de mythes. Un mythe est un fait fictif qui est faussement reconnue par un grand nombre de personnes comme un fait réel.
- Après avoir entendu une déclaration, la première équipe aura une minute pour discuter et décider de la meilleure réponse.
- Après une minute, une fille (une fille différente à chaque tour) de l'équipe me dira si la déclaration ou la question est un «mythe» ou une «réalité».
- Si la réponse est correcte, l'équipe gagnera un point. Si l'équipe est en mesure de fournir des informations supplémentaires sur les **raisons** pour lesquelles la déclaration est un mythe ou une réalité, elle gagnera un point supplémentaire.
- Ce sera ensuite le tour de l'équipe suivante.

2. Demandez aux adolescentes de se diviser en deux équipes et d'aller aux extrémités opposées de la salle. Puis demandez-leur de donner un nom à leur équipe. Écrivez les noms des équipes sur le tableau.

3. Lisez une déclaration pour la première équipe à partir de la fiche sur les Mythes et Réalités (ci-dessous). Demandez-leur de se concerter avec leur équipe sur la meilleure réponse, puis de demander à un membre de l'équipe de partager la réponse. Si la réponse est correcte, donnez à l'équipe un point sous leur nom inscrit sur le tableau. Si l'équipe est en mesure de fournir des informations supplémentaires sur les **raisons** pour lesquelles la déclaration est un mythe ou une réalité, donnez-lui un point supplémentaire.

4. Si la première équipe ne connaît pas la réponse, demandez à la deuxième équipe si elle a la bonne réponse. Si cette dernière trouve la bonne réponse, attribuez-lui un point.

5. Si les équipes ne connaissent pas la réponse correcte, fournir des informations supplémentaires à partir de la liste des mythes et réalités. N'attribuez pas de point.

6. Encouragez la discussion sur chaque déclaration, mais ne perdez pas trop de temps pour trouver les réponses (30-60 secondes pour chacune).

7. Répétez les étapes 3 - 6 pour la deuxième équipe. Continuez de manière alternée entre les équipes jusqu'à faire le tour de toutes les participantes. Laissez l'activité se poursuivre. Notez que vous n'avez pas à lire toutes les déclarations du support ci-dessous si le temps est court. Assurez-vous que chaque participante a eu l'occasion de répondre au moins une fois pour le compte de l'équipe.

☒ Communication et prise de décisions rassurantes sur les drogues/stupéfiants/ l'alcool (40 minutes)

DIRE

1. Dites aux adolescentes : «Nous allons maintenant parler de la prise de décisions sur les drogues et l'alcool. Certaines décisions peuvent prendre quelques jours, d'autres des années, tandis que d'autres sont prises instantanément. Mais prendre des décisions et connaître les conséquences de vos décisions sont des compétences importantes dont tout le monde a besoin. Il y a trois étapes pour la prise de décision active. Nous avons appris ceci dans la session sur les Compétences de Vie Courante. Qui se souvient de ces trois étapes?»

FAIRE

2. Les adolescentes doivent lever la main pour donner les trois étapes. Si possible, identifier une fille au fur et à mesure pour donner chaque étape (c'est à dire ne pas avoir une seule fille pour énumérer toutes les trois étapes).

3. Une fois les étapes données par les adolescentes, vous pouvez tourner le tableau pour aller aux *Trois étapes de prise de décision* (que vous avez préparée au début de la session).

Trois étapes pour la prise de décision

1. Décrivez le **DÉFI** (ou décision) qui se pose à vous.
2. Citez trois **CHOIX** que vous avez.
3. Analysez les **CONSÉQUENCES** positives et négatives de chaque choix.

DIRE

4. Dites aux adolescentes : «Nous allons maintenant aller à la pratique en utilisant les trois étapes de prise de décisions sur les drogues et l'alcool. Je veux que vous vous imaginiez en train de marcher vers la maison en provenance du marché avec deux de vos amies. Comme vous êtes à pied, un groupe de garçons (beaux, populaires et plus âgés) commencent à vous parler, et vous invitent à marcher vers un autre lieu - dans une direction opposée à la maison. Les garçons s'arrêtent à côté d'un arbre et ouvrent un sac contenant de la bière et vous demandent si vous en voulez.»

FAIRE

5. Faites passer les adolescentes par les trois étapes de prise de décision, et réfléchissez ensemble à des idées. Quel est le défi actuel? Quelles sont les trois options qu'elles peuvent avoir dans ce scénario? Quelles pourraient être les conséquences positives et négatives de chaque choix?

N'hésitez pas à laisser les adolescentes partager leurs idées. Cependant, si la conversation est difficile, vous pouvez partager les idées suivantes pour faire avancer les choses :

Défi : Devrions-nous rester boire de la bière avec ces garçons beaux et populaires?

Choix : (1) Rester et boire de la bière ; (2) , mais ne pas boire de la bière ; (3) Partir immédiatement

Conséquences : (1) Si nous restons boire de la bière : Entre autres conséquences positives, les garçons pourraient penser que nous sommes «cool» ; l'une des conséquences négatives est le risque que nous courons de devenir ivres, ce qui affectera négativement notre pouvoir de décision, et pourrait nous amener à faire des choses que nous n'aurions normalement pas fait (comme des relations sexuelles).

(2) Si nous restons sans boire de la bière : Comme conséquence positive, les garçons peuvent penser que nous sommes «cool» ; une conséquence négative est qu'ils peuvent continuer à nous mettre de la pression ou nous influencer à boire un autre jour.

(3) Si nous partons immédiatement : Comme conséquence positive, nous ne deviendrons pas ivres et n'agirons éventuellement pas de manière à le regretter plus tard (comme les comportements sexuels à risque) ; une conséquence négative peut être le fait que les garçons ne verront pas en nous des adolescentes «cool».

6. Dites aux adolescentes : «OK - Nous allons maintenant passer à la pratique en utilisant un jeu de rôle. Pourrais-je s'il vous plaît avoir 6 volontaires pour m'aider avec ce jeu de rôle?»

7. Demandez aux 6 volontaires de venir devant. 3 adolescentes joueront le rôle des adolescentes qui marchent vers la maison en provenance du marché ; les 3 autres adolescentes joueront celui des garçons.

8. Dites aux adolescentes : «les «garçons» vont appliquer la pression des pairs sur les adolescentes et les adolescentes doivent réagir en se servant des trois étapes de prise de décision.»

9. Donnez aux adolescentes 5 minutes pour ce jeu de rôle, puis demandez à un autre groupe de 6 jeunes adolescentes de venir devant et de jouer le même rôle.

10. Ensuite, animez un débat autour des questions suivantes :

- Jusqu'à quel point est-il difficile ou aisé d'utiliser les Trois étapes pour prendre ces décisions? Quelle a été la plus difficile?
- Quelles parties du modèle de prise de décision semblent être les plus utiles dans ce genre de situations?
- Quelles ont été les «pires conséquences» de chacune des situations?
- Quelqu'un peut-il partager une décision difficile qu'il ou elle a prise au cours des trois dernières années?
- Connaissez-vous quelqu'un qui est actuellement confronté à un problème de drogue? Comment doit-il/elle gérer sa situation?

6. Si possible, informez les adolescentes des ressources en termes de conseils et de traitement disponibles dans leur communauté. Si les ressources en counseling ne sont pas disponibles, invitez les adolescentes à vous rencontrer individuellement en votre qualité de mentor si elles ont des questions ou ont besoin d'aide pour parler de la consommation d'alcool ou de drogue.

MODULE III
GENRE ET DROITS HUMAINS

Session 19 : Sensibilisation aux questions de genre, partie 1

Objectif général de la session: Comprendre le genre

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ définir les concepts de Sexe et de genre ;
- ✓ déterminer les attributs liés au sexe et ceux liés au genre ;
- ✓ expliquer que les rôles liés au genre diffèrent en fonction et de l'évolution du temps

Méthodes/techniques

- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Questions-réponses
- ✓ Discussions
- ✓ Brainstorming

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Cahier de séances
- ✓ Outils d'évaluation de la sécurité
- ✓ Pagi volt

Plan de la session

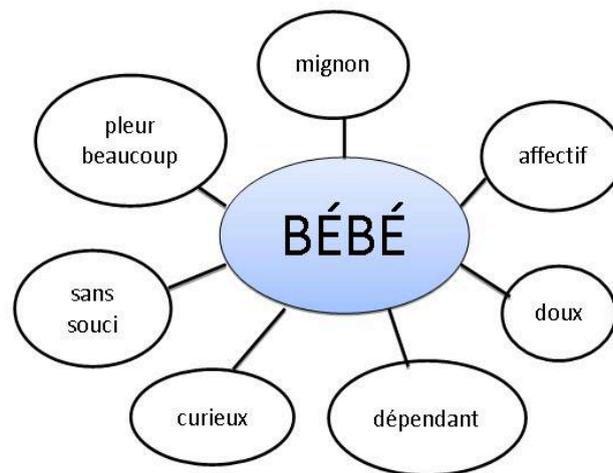
- ✓ Concept Genre, rôles liés au genre dans la communauté et leur influence (30 minutes)
- ✓ Attributs liés au sexe et au genre (30 minutes)
- ✓ L'évolution des rôles liés au genre (20 minutes)

Durée totale: 80 minutes

Le genre renvoie aux rôles et responsabilités socialement attribués aux femmes et aux hommes. Cela signifie que les gens sont nés de sexe féminin ou masculin, mais apprennent à être des adolescentes et des garçons conformément aux normes et pratiques sociales et grandissent en agissant comme des femmes et des hommes.

FAIRE

1. Répartissez les adolescentes en groupes de quatre ou cinq. Montrez aux différents groupes d'adolescentes une image d'un bébé avec ses différentes caractéristiques.



2. Puis, donnez à chaque groupe cinq minutes pour réfléchir sur les mots associés aux hommes et les mots associés aux femmes en se basant sur l'exemple qui figure sur le page pour le mot «bébé».

3. Répartissez les adolescentes en deux groupes, puis demandez à chacun des groupes de dire les choses qui selon elles se rapportent à l'homme et celles qui se rapportent à la femme.

Donnez dix minutes pour cet exercice.

Écrivez « **Femme** » et « **Homme** » au tableau et tracez sous chaque mot deux colonnes intitulées

« **Lié au sexe (biologique)** » et « **Créé ou construit par la société (social)** ». Commencez par un groupe et demandez :

- Donnez-moi une caractéristique que vous avez associée au mot «homme».
- S'agit-il d'une caractéristique «**Lié au sexe** » ou «Créé ou construit par la société » ?
- Si les adolescentes placent une caractéristique «Créé ou construit par la société » dans la catégorie «**Lié au sexe** », corrigez-les en demandant : si un garçon ou un homme ne possède pas cette caractéristique, est-il toujours de sexe masculin ? »

4. Ajoutez une nouvelle caractéristique proposée par chaque groupe jusqu'à obtenir toutes celles qui définissent l'homme. Assurez-vous de la présence de beaucoup des mots suivants. (Au besoin, sondez pour obtenir les réponses voulues.). Exemples courants de caractéristiques associées à la masculinité.

- Force physique
- Réussite financière
- Chef de famille
- Décontracté

- Père
- Fier
- Puissant
- Athlétique
- Courageux
- Violent
- Plein d'humour
- Loyauté envers ses amis

5. Répétez l'approche pour les caractéristiques associées à la féminité. Exemples courants.

- Attentionnée
- Silencieuse
- Bonne communicatrice
- Apparence soignée
- Psychologiquement forte
- Bien organisée/capable de faire plusieurs choses à la fois
- Non violente
- Physiquement faible par rapport à l'homme
- Aimante
- Mère

6. Réservez 10 minutes à la discussion

- Quelques caractéristiques masculines et féminines sont de nature biologique : le fait d'être père ou de pouvoir allaiter, par exemple.
- La plupart sont cependant déterminées par la société, sans fondement biologique.
- Les rôles masculins et féminins d'origine sociale sont des « rôles de genre ». Qui a déjà entendu cette expression ?
- Que pensez-vous des rôles de genre dans notre société? Êtes-vous d'accord avec tous les aspects de la façon dont les femmes sont censées agir et vivre ? Et les hommes ?
- Que veut dire, selon vous, l'égalité de genre ?

Points à retenir

Le sexe fait référence aux caractéristiques innées telles que les organes génitaux masculins ou féminins qui ne peuvent pas être modifiés.

Le Genre renvoie aux rôles et responsabilités socialement attribués aux femmes et aux hommes. Cela signifie que les gens sont nés de sexe féminin ou masculin, mais apprennent à

être des adolescentes et des garçons conformément aux normes et pratiques sociales et grandissent en agissant comme des femmes et des hommes.

Activité 2 : Comprendre les attributs liés au sexe et ceux liés au genre (30 minutes)

FAIRE

1. Demandez aux apprenantes de se mettre debout en formant un groupe au centre de la pièce.

2. Dites-leur que vous allez commencer par un jeu.

3. Expliquez qu'un côté de la pièce représente les « hommes/garçons » et que l'autre représente les « femmes/filles ». Vous allez lire une liste de mots.

À la lecture de chaque mot, les participantes doivent choisir si ce mot correspond davantage aux garçons ou aux filles et se placer du côté correspondant en courant. Dites-leur d'agir rapidement et de se suivre leur première idée.

Il n'y a pas de mauvaise réponse. Lorsqu'elles ont toutes choisi un côté, demandez à une fille de chaque côté d'expliquer son choix (vous ne devez pas le faire pour chaque élément ci-dessous).

4. Lisez la liste de mots.

- **Force physique**
- Modestie
- **Fierté**
- Cuisine
- **Carrière**
- Accouchement
- Émotivité
- **Intelligence**
- Mère
- **Indépendance**
- **Violence**
- Amour
- **Chef du foyer**
- **Bravoure**
- Garde des enfants
- **Père**
- Soumission
- **Instruction**
- **Sagesse**

5. Remerciez les participantes et invitez-les à se rasseoir.

DEMANDER

- Pourquoi avoir choisi ce côté pour un mot ?
- Sur quels mots ont-elles eu des divergences ? Quelle en est la raison selon vous ?
- Vous êtes-vous déjà senties mal ou contrariées en ayant dû choisir un côté pour un mot ? Lesquels ? Pourquoi ?
- Selon vous, où apprenons-nous les mots et les idées à associer aux garçons ou aux filles ?

*familles, institutions religieuses, école, publicités, affiches, musique, histoires, gouvernement, conseils communautaires, personnes âgées, etc

Activité 3 : L'évolution des rôles liés au genre (25 minutes)

Expliquez aux adolescentes que le genre est une construction sociale qui renvoie à la société et à la culture. Il résulte du processus de socialisation qui assigne des rôles différents aux hommes et aux femmes. Ces rôles peuvent varier selon le milieu et en fonction du temps.

Ces rôles sont : le rôle reproductif (allaitement, éducation des enfants, tâches ménagères etc.), le rôle productif (travail champêtre, emploi payant etc.) et le rôle communautaire (participation aux cérémonies, chef de village, "gayya" en haoussa ou "bogou" en zarma).

- ✓ Le rôle reproductif qui ne permet pas d'avoir des revenus est attribué à la femme.
- ✓ Le rôle productif qui permet d'avoir des revenus, de l'argent, de la richesse est exercé par les hommes.
- ✓ Le rôle communautaire qui permet la cohésion sociale, l'entraide peut être exercé par les femmes et les hommes.

Points à retenir

Ce sont les gens qui définissent certaines caractéristiques comme étant féminines ou masculines.

Les différences de genre peuvent donc changer dans le temps et l'espace et selon les cultures.

Ainsi, le genre est :

- **une construction de la société ;**
- **non défini à la naissance ;**
- **peut être changé.**

Session 19 : Sensibilisation aux questions de genre : Partie 2

Objectif général de la session : Saisir la portée du genre et ses implications.

Objectifs spécifiques

À la fin de cette session, les apprenantes seront capables de :

- ✓ expliquer les stéréotypes construits par la société ;
- ✓ définir les concepts de pouvoir et d'impuissance ;
- ✓ décrire le pouvoir dont disposent les filles/femmes et les garçons/hommes dans plusieurs domaines de la vie.

Méthodes/techniques

- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Questions-réponses
- ✓ Discussions
- ✓ Brainstorming

Matériel nécessaire

- ✓ Tableau noir
- ✓ Craies
- ✓ Cahier de séances
- ✓ Outils d'évaluation de la sécurité
- ✓ Pagi volt

Plan de la session

- ✓ Stéréotypes construits (25minutes)
- ✓ Concepts : Pouvoir, impuissance (25 minutes)
- ✓ Synthèse et évaluation (10minutes)

Durée totale: 60 minutes

- ✓ La femme est considérée comme sexe faible.
- ✓ La femme est faite pour reproduire.
- ✓ La femme est faite pour garder la maison.
- ✓ L'homme n'a qu'une seule parole.
- ✓ Une femme éduquée est une femme déconnectée.

Résumé

Les stéréotypes sont perpétués par la société et maintiennent la fille ou la femme dans une position d'infériorité et les empêchent d'occuper certaines fonctions et perpétuent les

inégalités et iniquités.

Comprendre les concepts de pouvoir et d'impuissance (25minutes)

DIRE

1. Expliquez que pendant cette activité, nous allons parler de pouvoir et d'impuissance. Demandez-leur ce qu'elles savent sur ces termes et expliquez que le **pouvoir** c'est quand une personne a le contrôle d'une situation et que **l'impuissance**, c'est quand elle en perd le contrôle.

FAIRE

2. Répartissez les adolescentes en petits groupes de 5 à 6, et demandez-leur de partager des exemples des moments où elles se sont senties puissantes ou impuissantes. Si les adolescentes ont des problèmes, vous pouvez les pousser à réfléchir sur les situations avec les familles, les amis, les partenaires masculins, les maris.

3. Regroupez le groupe au complet et demandez à des adolescentes de partager des exemples de situations où elles se sont senties puissantes ou impuissantes. Expliquez que le pouvoir est souvent lié au contrôle d'une personne sur les ressources.

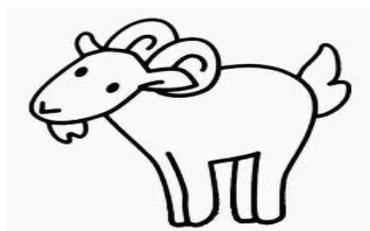
4. Montrez aux adolescentes l'affiche avec des images des différentes ressources.

SUPPORT: CARTES D'IMAGES:

Logement sain



Une chèvre



Nourriture



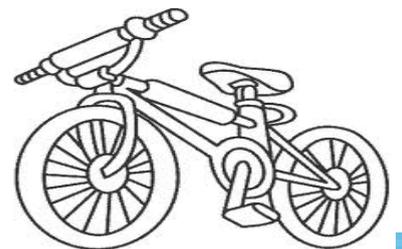
Travail rémunérateur



École



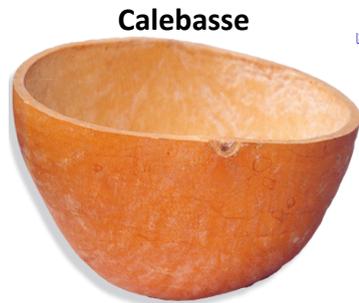
Transport



Une Calebasse
semence

Une hache

La



6. Menez une discussion sur l'accès et le contrôle des ressources entre les hommes et les femmes dans leur société, en utilisant les questions à débattre suivantes:

7. **Questions à débattre**

- Quelles sont les ressources contrôlées par les femmes? Quelles sont celles contrôlées par les hommes?
- Comment les relations des femmes et des hommes affectent leur accès et leur contrôle sur les ressources?
- Est-ce les femmes, les hommes ou les deux qui prennent les décisions relatives aux ressources ou achats de grande valeur?
- Quels sont les liens entre le travail des femmes et leur utilisation et contrôle sur les ressources?
- Quels sont les liens entre le travail des hommes et leur utilisation et contrôle sur les ressources?
- Quel est l'impact de l'accès différent des hommes et des femmes aux ressources?

Résumé

Le pouvoir est la capacité de contrôle qu'un homme ou une femme a sur les ressources et ses bénéfices. Le contrôle des ressources a une influence dans les relations de pouvoir.

En règle générale, les personnes qui ont du pouvoir dans la société ont davantage accès aux ressources et peuvent prendre des décisions sur leur affectation. Les ressources peuvent être de l'argent, des outils de travail, des terres, l'éducation, le temps ou des soins médicaux.

Session 20 : Violences basées sur le genre

Objectif général de la session: Comprendre les violences basées sur le genre

Objectifs spécifiques de la session:

A la fin de la session, les adolescentes seront capable de :

- définir le concept de violence basée sur le genre ;
- identifier les différents types de violences;
- identifier les conséquences des violences sur les survivantes ;
- identifier les voies de recours pour les survivantes (victimes).

Méthodes/techniques

- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Questions-réponses
- ✓ Discussions
- ✓ Brainstorming

Matériel nécessaire

- Cahier/Registre
- Tableau noir
- Craies
- Papier et stylos/crayons (facultatif)
- Boite à images
- pagi volt

Plan de la session

1. Définition des concepts (10 minutes)
2. Types de violences (10 minutes)
3. Les causes des Violences Basées sur le Genre (20 minutes);
4. Les conséquences des violences basées sur le Genre (20 minutes)
5. Les voies de recours pour les survivantes (20 minutes)
6. Evaluation de la session (10 minutes)

Durée totale : 90 minutes

LES VIOLENCES BASÉES SUR LE GENRE

NOTE D'INFORMATION : Ayez à l'esprit que certaines de vos participantes peuvent avoir été exposées à la violence ou victimes de viol. Si l'une des participantes manifeste un trouble au cours de cette session, il peut être souhaitable de lui suggérer avec tact d'en discuter en privé ultérieurement.

INSTRUCTIONS

DIRE

Aujourd'hui, nous allons parler de la violence. Si l'une d'entre vous se sent perturbée ou mal à l'aise à un moment quelconque, je suggère qu'elle n'hésite pas à quitter la pièce ou m'en parler en privé plus tard.

La violence est un sujet sensible. Il est donc important que vous vous respectiez les unes les autres. Pour cela, vous devez suivre ces directives.

- Ne parlez pas de ce que les participantes disent ici à d'autres personnes extérieures à notre groupe essayez de garder le secret.
- Personne n'est obligé de répondre : si l'une d'entre vous se sent mal à l'aise avec un sujet particulier, ou ne peut pas parler facilement d'un aspect particulier, elle a le droit de l'ignorer. Eviter de parler d'un sujet particulier en indexant une victime.
- Chacune a le droit d'avoir ses opinions et ses croyances. Efforcez-vous de ne pas vous juger les unes les autres.
- Respectez les opinions et les sentiments des autres : évitez de les interrompre alors qu'elles sont en train de parler ; ne vous moquez pas de ce que disent les autres.

Soyez attentives lorsque les autres prennent la parole et efforcez-vous d'écouter attentivement ce qu'elles ont à dire.

📌 **Activité 1 : Définition des concepts (10 minutes)**

Demandez aux adolescentes :

- Que veut dire violence puis les violences basées sur le genre ?

Définition :

***La violence** à l'égard des femmes se rencontre dans toutes les conditions sociales et économiques et elle est profondément enracinée dans des cultures.

Violence : utilisation de la force qui entraîne un préjudice d'ordre mental, social, émotionnel et/ou physique.

***La violence basée sur le genre (VBG)** est « tout acte de violence basé sur le genre qui résulte en, ou qui est de nature à causer du mal ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques aux femmes y compris des menaces à travers de tels actes, la coercition ou la privation arbitraire de la liberté ou que ce soit dans la vie publique ou privée. » (ONU 1993)

📄 **Activité 2 : Les Types de violences (10 minutes)**

Nous venons de voir la définition des violences.

- La violence peut-elle être simplement verbale, par exemple lorsque quelqu'un vous crie dessus, vous menace ou vous rabaisse ?
*Oui ; dans ce cas, on parle de violence verbale ou psychologique.
- Avez-vous déjà entendu parler de « violence sexuelle » ? Savez-vous ce que cela signifie ?
- Citez les différents types de violence ; si elles n'arrivent pas à les citer, d'autres questions peuvent leur être posées exemples.

Les différents types de violences

Il existe plusieurs sortes de violence.

1. Les violences sexuelles : Le harcèlement sexuel, l'exploitation sexuelle, les viols, l'inceste, les avortements forcés, le trafic sexuel, la prostitution, etc.

2. Les violences physiques : Les gifles, les coups, les brûlures, les menaces avec une arme, les menaces d'étranglement ou de mort, les autres brutalités physiques, etc.

3. Les violences économiques : Le refus d'accès aux ressources, la dilapidation des ressources sans accord de la femme, le non versement de la pension alimentaire, le refus de la pension alimentaire, le salaire bas, le sous-emploi, le non accès à l'éducation, à la santé, l'exclusion, l'esclavage, la privation du nécessaire, etc.

4. Les violences psychologiques ou émotionnelles : Les humiliations, les insultes, le dénigrement, la discrimination, la répudiation, les injures, les menaces, le harcèlement moral, etc.

5. Les violences culturelles : L'Excision et les Mutilations Génitales Féminines (E/MGF), les autres pratiques traditionnelles néfastes telles que le lévirat, le sororat, les rites de veuvage, le mariage précoce, l'enlèvement de petites filles pour les mariages forcés, etc.

6. Les violences politiques : Le manque d'opportunité et de capacités pour une participation à la vie publique, le refus du libre choix politique, syndical ou associatif, lois discriminatoires, etc.

- Avez-vous des questions à propos de ce que je viens de décrire ?
- Pensez-vous possible que des hommes ou des garçons fassent l'expérience de la violence sexuelle ?
*Oui. Si un garçon ou homme ne veut pas avoir de relations sexuelles et que quelqu'un d'autre l'oblige ou le menace de le faire, c'est un viol.
- Pensez-vous possible qu'un garçon viole sa copine, ou qu'un mari viole sa femme ?
*Oui.

Tout le monde a le droit de refuser d'avoir des relations sexuelles avec qui que ce soit, à n'importe quel moment et quelle qu'en soit la raison.

Pouvez-vous répéter ceci avec moi ? Tout le monde a le droit de refuser d'avoir des relations sexuelles avec qui que ce soit, à n'importe quel moment et quelle qu'en soit la raison. Merci.

Les relations sexuelles doivent être fondées sur le respect. Si une personne exige d'une autre, ou l'oblige à avoir des relations sexuelles, il s'agit d'une relation dangereuse, malsaine et où il n'y a pas de respect. Personne ne mérite d'être traité avec violence.

☐ **Activité 3 : Les causes des Violences Basées sur le Genre (20 minutes)**

DEMANDER

Pouvez-vous nous citer quelques exemples de causes de violences ?

Après avoir enregistré les réponses, complétez par :

- la pauvreté ;
- la méconnaissance des droits de la femme ;
- les mariages d'enfants ;
- le déficit de communication au sein du ménage ;
- l'insuffisance de la vulgarisation des textes de droit de la femme ;
- les pesanteurs socioculturelles.

☐ **Activité 4 : les conséquences de la violence (20 minutes)**

Maintenant que nous avons compris les différents types de violence et la violence basée sur le genre, nous devons apprendre ce qui arrive à une personne qui subit la violence.

DEMANDER

- Quels sont les effets psychologiques que peut ressentir une personne après avoir subi des violences ?
- Quels sont les effets physiques que peut ressentir une personne après avoir subi des violences ?
- Est-il acceptable qu'une personne soit violentée physiquement, psychologiquement, ou sexuellement avec vous ?

Mentor : Il est fréquent que les victimes de violence deviennent dépressives ou anxieuses. Elles peuvent avoir des troubles du sommeil, faire des cauchemars et ressentir de la peur, de la colère, de la honte ou avoir des incertitudes sur ce qu'elles ont vécu. Elles peuvent avoir peur des hommes (si la violence a été perpétrée par un homme) ou de l'obscurité. Ces problèmes peuvent durer quelque temps ou pendant une longue période.

Les victimes de violence physique peuvent être meurtries, saigner à cause de coupures ou de

lésions à l'intérieur de leur corps, si elles ont été frappées. Elles peuvent souffrir de fractures, ou de commotion cérébrale si elles ont été frappées à la tête. Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien qui entraîne un certain nombre de problèmes : la personne peut oublier l'événement, se sentir confuse, souffrir de maux de tête ou d'étourdissements, avoir des troubles oculaires, entendre des bruits étranges, vomir, ou parler en émettant des sons lents ou en hachant ses mots. Si la commotion est grave, la personne peut se retrouver dans le coma.

Si une fille a subi des violences sexuelles, elle peut souffrir de douleurs, d'ecchymoses (de bleus) ou de déchirures de ses organes génitaux, ainsi que d'infections, y compris des infections sexuellement transmissibles et le VIH. Elle peut également tomber enceinte.

☐ Activité 5: les voies de recours pour la survivante (victime)

DEMANDER

- Que doit faire une personne si elle a été victime de violence basée sur le genre ?

DIRE

Pour compléter les réponses des adolescentes, la mentor ajoute :

- le signalement /dénonciation de l'auteur,
- l'orientation vers les services des questions de protection ou les ONGs/Associations en charge des questions VBG ;
- Etc.

DEMANDER

- À qui peut-elle demander de l'aide ?

DIRE

La mentor doit compléter les réponses des adolescentes si leurs réponses ne font pas ressortir les éléments ci-après :

1. un adulte en qui elle a confiance ;
2. un(e) médecin ou un(e) infirmier/infirmière ;
3. un(e) policier/policrière,
4. la Gendarmerie ;
5. un Agent de la promotion de la femme ;
6. un travailleur social ;
7. la justice ;
8. les ONGs et associations chargées des questions de VBG ;
9. Etc.

Points à retenir :

Définition :

***Violence : utilisation de la force qui entraîne un préjudice d'ordre mental, social, émotionnel et/ou physique.**

La violence peut prendre de nombreuses formes. Il est donc utile de classer les différents types de violence qui existent. Consultez le tableau ci-dessous pour comprendre des exemples de violence émotionnelle/psychologique, physique et sexuelle.

Violence émotionnelle ou psychologique	Violence physique	Violence sexuelle
Menaces Moqueries Intimidation Insultes Dévalorisation Humiliation Indifférence	Coups avec les mains Immobilisation Coups de pied Coups, y compris avec un objet (baguette, fouet, etc.) Projection d'un objet sur une personne	(En l'absence de consentement, tous les éléments ci-dessous sont considérés comme de la violence sexuelle) Viol Attouchements Attentat à la pudeur Images ou langage à caractère sexuellement explicite (y compris les remarques ou offres sexuellement suggestives)

Session 21 - droits des filles et des femmes

Objectif général de la session: Connaitre les droits des filles et des femmes

Objectifs spécifiques de la session

A la fin de la session, les adolescentes seront en mesure de :

- identifier les droits fondamentaux de la fille et de la femme ;
- identifier les formes de violation de ces droits ;
- déterminer l'importance du respect des droits dans les relations humaines.

Matériel nécessaire

- Papier et stylos / crayons (facultatif)
- Boite à images
- Tableau noir et craies

Plan de la session

1. Brise-glace (10mn)
2. Les droits des filles et des femmes (20mn)
3. Jeu de rôle ou étude de cas de violation ou de non-respect des droits fondamentaux des filles (20mn)
4. Réflexion/Consolidation (10mn)

Durée totale : 60 mn

NOTES D'INFORMATIONS

DIRE

DROITS DE LA FILLE ET DE LA FEMME

Les droits de la femme sont des droits humains et les droits humains sont universels et indivisibles. Ils s'appliquent à toutes les femmes, quel que soit leur coin de terre et quelles que soient leurs conditions de vie. En pratique, cependant, le contexte dans lequel elles évoluent, au sein de leurs sociétés, sont autant d'autres barrières s'opposant à la jouissance de leurs droits humains. (...) Ce qui unit les femmes aujourd'hui à l'échelle mondiale, par-delà leurs différences de classe, de race, de culture, de religion, de nationalité et d'origine ethnique, c'est la négation et la violation de leurs droits fondamentaux d'êtres humains, mais c'est aussi leur volonté inébranlable de reconquérir ces mêmes droits.

INSTRUCTION

Activité 1 : Brise-glace (10 mn)

Après la présentation de chacune des participantes, l'animatrice ou une participante volontaire raconte une « histoire », un fait marquant en tant que fille ou femme, organise une danse ou des chants pour détendre l'atmosphère.

Activité 2 : Les droits (20 mn)

DEMANDER

- Qu'est-ce qu'on vous permet en tant que fille dans votre entourage ?
- Qu'est-ce qu'on vous interdit en tant que fille ou femme dans votre société ?
- Qu'entendez-vous par droits ?
- Savez-vous que vous avez des droits en tant que fille ou femme? Si oui, citez-les.

La mentorLe mentor doit préciser que le droit moderne ne fait pas de discrimination entre l'homme et la femme ; tout ce qui est permis ou interdit à l'un l'est aussi pour l'autre ; ils ont les mêmes droits et les mêmes devoirs.

Droits et devoirs sont un ensemble de règles à appliquer pour vivre en société.

Les droits désignent les règles qui fixent ce que nous pouvons faire, ce qui nous est possible :

- droit à la vie ;
- droit à l'éducation ;
- droit à la santé ;
- droit à la protection sociale ;
- droit de vote ;
- droit au foncier ;
- droit à l'état civil ;
- droit à la formation ;
- droit à l'emploi ;
- droit à l'héritage ;
- liberté d'expression ;
- liberté d'entreprendre ;
- etc.

Les devoirs sont les règles qui fixent ce que nous devons respecter, nos obligations vis-à-vis des autres, de la famille et de la société :

- respect des lois et règlements;
- acquittement des impôts et taxes;
- accomplissement des responsabilités parentales ;

etc.

Activité 3 : Jeu de rôle ou étude de cas de violation ou de non-respect des droits fondamentaux des filles. (20 mn)

-Présentez un scénario sur une violation des droits ou un témoignage de violation des droits des filles.

-Choisissez trois participantes pour jouer les rôles du responsable du viol, de la victime et de l'autorité (ou du recours).

-Aidez-les à préparer la mise en scène du scénario.

-Faites-les jouer devant les autres.

DEMANDER

Etes-vous d'accord avec le comportement adopté par le recours ? Regroupez-vous en groupe de 4 pour justifier votre réponse et éventuellement faire des propositions d'amélioration ou de remédiation de son comportement.

Activité 4 : Prise de position. (15 mn)

Désignez deux coins de la salle comme "D'accord" et "Pas d'accord" respectivement ; et une place au milieu comme "Ne sait pas." Lisez l'une des propositions suivantes à haute voix, et demandez aux participantes de répondre en s'approchant le plus près possible de la pancarte correspondant à leur opinion. (Les propositions ci-dessous constituent des exemples. Vous pouvez en retenir quelques-unes ou en ajouter d'autres, en fonction du temps disponible. Vous pouvez aussi insérer d'autres qui sont plus pertinentes à votre contexte culturel.)

1. Les filles enceintes devraient être expulsées de l'école.
2. Il y a des moments où une femme mérite d'être battue.
3. Changer les couches, laver les enfants et nourrir les enfants relèvent de la responsabilité de la mère.
4. Il incombe à la femme d'éviter de tomber enceinte.
5. Un homme devrait avoir le dernier mot concernant les décisions au sein de sa maison.
6. Au moment du mariage l'avis de la fille ne compte pas
7. **une fille n'a pas besoin de faire de longues études**

8. une fille n'a pas besoin d'avoir un emploi

Passez lentement d'une question à l'autre. Après chaque question, facilitez une discussion portant sur la raison pour laquelle les gens ont choisi la réponse qu'ils ont choisie. Posez des questions vous permettant d'investiguer plus en profondeur les problèmes sous-jacents. Donnez un peu de temps afin de permettre un débat entre les personnes ayant des points de vue différents. Après un bref débat, demandez aux participants s'ils aimeraient changer leurs positions ; ou si quelqu'un au sein d'un groupe aimerait persuader les gens d'un autre groupe à changer de position ou à s'approcher davantage de sa position.

Points à retenir

En analysant la situation des filles et des femmes, on constate qu'elles ont moins accès aux droits humains. En effet les femmes sont moins présentes dans la vie active (47%).

Elles sont présentes dans les activités agricoles, l'élevage, l'artisanat et le petit commerce.

Elles occupent le plus souvent des postes subalternes avec des revenus très faible, surtout en milieu rural.

Pour une amélioration de la situation des filles et des femmes, des actions concourant à leur permettre d'accéder à tous les droits humains s'avèrent indispensables.

Session 22 : Risques liés à la mutilation génitale féminine

NOTES D'INFORMATION

Le concept de MGF peut être très étranger aux adolescentes, de sorte que votre travail en tant que mentor est de faire ressortir clairement les types de MGF.

Veillez évoquer les mutilations génitales féminines (MGF) en des termes qui soient exempts de jugement, appropriés et connus de la communauté concernée. Tout au long de la session, il sera fait référence aux termes de MGF et d'excision. Il convient que vous remplaciez ceux-ci par les termes de votre choix. Les termes choisis doivent rester neutres, ne pas être connotés négativement, et mettre les filles à l'aise pour exprimer leurs opinions réelles, et non dire ce qu'elles croient que vous voulez entendre. Il peut également être souhaitable de définir ou de se référer au type de MGF pratiquées par la communauté (voir le tableau de ressources pour plus d'informations).

Comprendre les définitions des concepts majeurs suivants est utile pour conceptualiser les questions de MGF relativement à leur milieu et culture. Il n'est pas nécessaire de couvrir toutes les définitions, mais elles peuvent servir de référence pour le reste de cette activité.

INSTRUCTIONS

↳ **Activité 1 : Qu'est-ce que l'excision? (20 minutes)**

Rappelez aux adolescentes que nous avons déjà évoquées les droits des filles et des femmes. Aujourd'hui, nous allons parler d'un autre sujet sensible qui concerne les filles et jeunes femmes : les mutilations génitales féminines ou MGF.

Il existe trois principaux types de MGF : la clitoridectomie, l'excision et l'infibulation.

- La clitoridectomie implique une ablation partielle ou totale du clitoris.
- L'excision désigne l'ablation partielle ou totale du clitoris et des petites lèvres (petits replis cutanés internes), avec ou sans excision des grandes lèvres (grands replis cutanés externes).
- L'infibulation consiste à exciser les petites lèvres et des grandes lèvres et à coudre les tissus restants, en laissant un joint sur le vagin, avec une ouverture pouvant aller de l'épaisseur d'une allumette jusqu'à la largeur de deux doigts (3 cm), afin de permettre le passage de l'urine et des fluides menstruels.

1. Demandez aux adolescentes de définir les MGF ou ce qu'elles sous entendent par MGF

Des tentatives de réponses vont être données par les adolescentes, mais il revient à la mentor le mentor d'apporter un apport théorique en ces termes :

Mentor :

- La mutilation génitale concerne l'ablation d'un tissu génital sain chez la femme, généralement dans le cadre d'une cérémonie traditionnelle qui symbolise un rite de passage pour la victime.
- Les femmes adultes et les filles risquent de consentir à cette mutilation sous l'effet d'une pression sociale et culturelle ou elles peuvent être physiquement forcées de le faire.
- Les mineures sont souvent forcées physiquement et, même si elles ne le sont pas, on ne juge pas qu'elles aient l'âge nécessaire pour donner leur consentement donné en toute connaissance de cause.
- La mutilation génitale de la femme ou la fille est souvent appelée « excision ».

2. Demandez aux adolescentes:

- Qu'est-ce que l'excision selon elles ?

Une tentative de définition va être faites par les adolescentes, donc à la mentorle mentor de clarifier après

↳ Activité 2: Citer les causes liées à l'excision? (20 minutes)

Des réponses possibles peuvent être données par les adolescentes, mais la mentorle mentor peut compléter avec les propos suivants:

- elle est pure ;
- prête à se marier ;
- devient femme ;
- n'aura pas de relations sexuelles avant le mariage ;
- ne sera pas infidèle à son mari ;
- etc.

1. Pensez-vous que beaucoup de femmes et de filles sont, ou seront excisées au sein de votre communauté ?

En brainstorming, recensez les réponses que les adolescentes vont donner et tirez la conclusion selon l'encadré

Mentor :

Dans certaines communautés, il est très courant que la plupart, ou que toutes les filles soient excisées. Dans d'autres communautés, ce n'est pas du tout le cas. Certaines personnes pensent que cela aide une fille à rester pure et à atténuer son intérêt pour le sexe avant le mariage. D'autres craignent des risques pour la santé des filles et des femmes qui sont excisées.

➤ **Activité 3 : Quels sont les conséquences liés à l'excision ? (20 minutes)**

2. Demandez aux adolescentes en brainstorming:

- Quel regard les gens peuvent-ils porter sur une fille qui n'est pas excisée ?
- Sera-t-il plus difficile pour elle de se marier ?

Mentor

DIRE

Je voudrais vous parler de cette pratique et des conséquences auxquels sont exposées les filles et les femmes à cause de l'excision. Puis, nous aurons une conversation sur ce que vous pensez des MGF et si vous estimez que c'est une bonne chose pour votre communauté.

On nous dit de nous laver les mains après être allé(e)s aux toilettes ou avoir lavé un bébé, et avant de cuisiner, de manger ou de nourrir un bébé. Lorsque nous nous lavons, la saleté et les germes que nous avons sur les mains, et qui pourraient causer des maladies, sont empêchés d'aller dans notre nourriture, ou de pénétrer dans notre corps par notre bouche, ou en nous touchant les yeux ou le nez, ou par les coupures et les égratignures que nous avons sur la peau. Certaines maladies, comme le VIH, sont transmises par le sang. Si les outils utilisés pour pratiquer l'excision contiennent les mêmes germes, ou sont utilisés sur plusieurs personnes, que pourrait-il se produire ?

1. Travaux de groupe à faire :

FAIRE

- 🌐 Divisez les participantes en quatre groupes.
 - Demandez au premier groupe de dresser une liste des « risques à court terme »,
 - Au deuxième groupe des « risques lors de l'accouchement »,
 - Au troisième groupe des « autres risques à long terme » (exemple : risques associés aux rapports sexuels, à la procréation et au fonctionnement normal des organes génitaux).
 - Au quatrième groupe des sociaux et économiques liés aux MGF dans leur vie

- 🌐 Accordez-leur 10 minutes pour débattre des risques au sein de leur groupe. Encouragez le débat. Passez parmi les groupes, posez des questions et sondez les opinions. (Exemple : Que peut-il arriver si l'excision s'infecte ? Toutes les excisions cicatrisent-elles correctement ? Si une fille tombe très malade ou risque de mourir, quelles peuvent être les conséquences psychologiques et émotionnelles pour elle ? quelles sont les conséquences sur sa vie sociale et sur le plan économique).

- 🌐 Une fois que le débat commence à s'apaiser et que les groupes ont dressé la liste des risques auxquels ils ont réfléchi, demandez à une représentante de chaque groupe de rendre compte des risques dont elles ont débattu.

- 🌐 Remerciez les groupes pour leur contribution, mais **APPORTEZ DES CORRECTIONS** si les informations ou les idées exposées sont incorrectes. Vous pouvez faire cela avec tact, en disant par exemple : « J'ai entendu cette rumeur, moi aussi, mais heureusement, elle n'est pas vraie. ».

- 🌐 Incorporez à la discussion (lors des débats par petits groupes et lors du débat en groupe élargi) les risques répertoriés dans le tableau ci-dessous. Parlez d'une façon neutre, en vous fondant sur les faits et en vous abstenant de tout jugement.

Conséquences à court terme sur la santé Conséquences liées à un accouchement
Autres Conséquences à long terme (relations sexuelles, conception, utilisation des toilettes,
etc.) sur la santé Conséquences sociales et économiques

Douleurs sévères

Infection de la partie excisée

grave réaction à l'infection pouvant entraîner la mort

Maladies, dont la contraction du VIH

Impossibilité d'uriner normalement ou de vider complètement la vessie

Dommmages causés aux autres parties cutanées et entourant les organes génitaux

Perte de sang pouvant entraîner la mort Complications liées à l'accouchement, telles que
:

Césariennes (extraction du bébé par voie chirurgicale au lieu d'un accouchement par voie basse : taux d'infection plus élevé, risque de décès et guérison plus difficile)

Fistule obstétricale (déchirure interne)

Déchirure de la région génitale lors de l'accouchement

Stérilité consécutive à ces complications Problèmes menstruels

VIH/SIDA

Nouvelle MGF (ou à répétition) parce que la cicatrisation est incorrecte

Cicatrices irrégulières (peau dure ou bosselée, mouvements difficiles, douleurs)

Traumatisme psychologique

Stérilité Stigmatisation sociale et rejection (ré-victimisation)

Suicide

Déshonneur

Honte

Rejet de la famille et /ou de la communauté

Perte d'estime de soi

Vulnérabilité à l'exploitation sexuelle

Coût des soins

Perte d'emploi

Perte de temps (trop de temps consacré à la survivante)

↳ **Activité 4 : Connaître les voies de recours**

Les adolescentes donneront des voies des recours au niveau local dont par exemple :

- chef de village ;
- chef de canton ;
- le comité villageois de protection ;
- la marraine ;
- une personne digne de confiance.

La mentorLe mentor pourra compléter les informations fournies par les adolescentes avec d'autres pistes de voies de recours au sein ou hors de la communauté non énumérées par les adolescentes.

↳ **Activité 5 : Les stratégies de changement de comportement au niveau communautaire pour lutter contre les MGF? (10 minutes)**

1. Demandez aux adolescentes en brainstorming :

- Les femmes parlent-elles des conséquences liées au MGF entre elles ou avec les filles ? Si ce n'est pas le cas, quelle en est la raison selon vous ?

Accordez un temps aux adolescentes pour réfléchir et notez les fruits de leurs réflexions.

Mentor :

Créer un changement est souvent effrayant et peut apparaître comme quelque chose de « trop gros » pour qu'on le fasse tout seul. C'est normal. Tout le monde rencontre des difficultés lors d'un changement, que ce soient des personnes jeunes, des adultes, des gens qui ont du pouvoir... tout le monde.

Si vous et vos ami(e)s souhaitez lancer un débat au sujet des MGF dans votre communauté, vous pouvez commencer par poser à tout le monde la question suivante : « Les MGF contribuent-elles ou nuisent-elles à nos chances d'atteindre nos objectifs de la vie ? », ou encore : « Cette pratique est-elle bonne pour nous ? ». La plupart des changements ont lieu lorsque les gens acceptent de faire quelque chose ensemble. Des milliers de communautés sont passées par ce processus dans notre région d'Afrique de l'Ouest : au Mali, au Burkina Faso, au Sénégal, en Mauritanie, en Guinée, en Guinée-Bissau et en Gambie.

2. Demandez aux adolescentes:

- Si vous souhaitez lancer un débat au sujet des MGF, quels membres de la communauté voudriez-vous voir s'impliquer ?
- Quelles sont les personnes qui ont du pouvoir au sein de votre communauté ?
Quelles sont les personnes que les gens écoutent ?
- Que pourriez-vous faire pour les amener à participer au débat ?

 Divisez les participantes en quatre groupes.

- Demandez au premier groupe de dresser une liste des membres de la communauté qu'elles veulent s'impliquer dans les débats au sujet des MGF ?

- Au deuxième groupe quelles sont les personnes qui ont du pouvoir au sein de votre communauté ?

- Au troisième groupe quelles sont les personnes que les gens écoutent au sein de votre communauté ?

- Au quatrième groupe que pourriez-vous faire pour les amener à participer au débat ?

 **Accordez-leur 5 minutes pour débattre au sein de leur groupe. Encouragez le débat. Passez parmi les groupes, posez des questions et sondez les opinions.**

 **Une fois que le débat commence à s'apaiser et que les groupes ont réfléchi, demandez à une représentante de chaque groupe de rendre compte en plénière les résultats issus de leurs réflexions.**

 **Remerciez les groupes pour leur contribution et faire une synthèse.**

3. Demandez aux adolescentes :

- Avant aujourd'hui, Avez-vous déjà réfléchi au rôle que jouent les MGF dans notre existence, et à leur signification ?
- Après notre discussion d'aujourd'hui, votre attitude à l'égard des MGF a-t-elle changé ?
- Pensez-vous qu'il soit possible de modifier notre tradition vis-à-vis des MGF ?

Réflexion/Consolidation (5 minutes)

Mentor :

- Merci d'avoir discuté du sujet très sensible et normalement privé que nous avons abordé aujourd'hui. J'aime beaucoup vous voir partager vos pensées et vos opinions. Tout comme vous devez prendre des décisions positives pour votre vie, les communautés doivent elles aussi faire des choix. Il est difficile de remettre en question une chose dont on a le sentiment qu'elle a toujours existé. Mais la vérité, c'est que nous sommes constamment en train de changer ! Vous souvenez-vous lorsque je vous ai demandé si vous aviez davantage de choix, et si pouviez faire plus de choses que vos mères ou vos grands-mères ? Nous avons parlé de la manière dont les rôles évoluent entre les hommes et les femmes, en permettant aux femmes de travailler, d'aller à l'école, de voter, de voyager, de posséder des biens et de diriger des entreprises. Nos rôles et nos traditions peuvent changer si nous le désirons. Les changements ont lieu lorsque les gens acceptent de changer ensemble. Si vous et votre communauté souhaitez modifier les traditions vis-à-vis des MGF, vous pouvez avoir ces conversations et cette approche ensemble. Vous avez bien travaillé aujourd'hui, merci.

↳ Points à retenir

1. Que sont les MGF ?

Il existe trois principaux types de MGF : la clitoridectomie, l'excision et l'infibulation.

2. Quelles sont les raisons qui motivent les MGF ?

Les MGF peuvent être pratiquées dès la petite enfance, ou plus tard à l'adolescence. Elles sont motivées par de nombreux facteurs selon la culture considérée :

Contrôle de la sexualité. Certaines personnes estiment que la sexualité des jeunes femmes doit être contrôlée. Elles craignent la honte si une fille a des relations sexuelles ou tombe enceinte avant de se marier. D'autres pensent également que le clitoris d'une jeune femme continuera à croître s'il n'est pas excisé et que donc, celle-ci sera facilement excitée sexuellement et risque de s'en prendre aux hommes. Cela n'est pas vrai.

Marquage d'une transition vers la féminité. Dans certains lieux, les MGF sont pratiquées lorsque les filles atteignent l'âge de la puberté, avant leur mariage, ou lors d'un autre point de transition. L'idée qu'une fille ne puisse pas devenir une femme sans MGF est une croyance d'ordre culturel qui peut évoluer avec le temps.

Normes sociales relatives au mariage. Certains pratiquent les MGF dans le but de préparer une jeune femme au mariage. Les filles qui ne sont pas excisées peuvent être considérées comme impures et inaptes au mariage.

Hygiène et apparence. Certains croient que si une femme n'a pas eu de MGF, ses organes

génitaux sont impurs. En réalité, le corps est un système prodigieux et toutes les parties des organes génitaux féminins contribuent à le maintenir propre. C'est la modification des organes génitaux qui rend les infections et les maladies plus probables. Là encore, cette vision est d'ordre culturel et peut changer.

Prévention de la mortalité infantile. Les risques de complications ou de décès de l'enfant et de la mère durant l'accouchement sont en réalité plus élevés en cas de MGF.

Religion. Bien que beaucoup de gens pensent que les MGF sont pratiquées pour des raisons religieuses, les érudits religieux issus des traditions chrétienne et islamique indiquent qu'il n'existe aucune justification des MGF dans la Bible ou le Coran.

3. Comment les collectivités sont-elles parvenues à mettre un terme aux MGF ?

Pendant des décennies, les efforts visant à mettre fin à ces pratiques ont échoué parce que les organisations n'ont pas écouté les communautés. Les erreurs couramment commises lors de ces initiatives sont :

- la focalisation sur des législations à l'échelle nationale plutôt que communautaire ;
- l'irrespect à l'égard des traditions et des cultures, par exemple en disant aux gens que les MGF sont des pratiques mauvaises ou archaïques ;
- l'exclusion du débat de certains membres de la communauté ;
- la concentration sur l'évolution des attitudes individuelles, sans chercher à obtenir l'assentiment de l'ensemble de la communauté ;
- une réflexion orientée exclusivement sur les risques médicaux ;
- l'imposition de valeurs qui sont vécues comme étranges ou inappropriées ;
- l'ignorance du rôle que jouent les MGF dans la culture ;
- l'ignorance des risques pour aller à l'encontre de normes sociales sans recueillir le soutien de la communauté.

Les approches efficaces pour mettre fin aux MGF supposent le partage d'informations concernant les risques et les effets néfastes des mutilations génitales féminines, et doivent en outre :

Être dirigées par la communauté. Les personnes extérieures doivent autoriser la communauté à contrôler le débat et la prise de décisions. Cela ne signifie pas que seules les élites locales soient habilitées à exercer ce contrôle. L'animateur/-trice peut présenter des informations pédagogiques, dont des informations sur les risques liés aux MGF. À partir de là, les membres de la communauté pourront décider de débattre des MGF avec les autres,

ou de mettre fin à la conversation. La décision de mettre un terme aux MGF doit être du ressort de la communauté. Si cette décision est imposée de l'extérieur, l'initiative se soldera par un échec.

Modification des normes sociales au niveau communautaire. L'objectif est de parvenir à modifier les normes sociales au niveau communautaire, plutôt que de changer les comportements au niveau individuel. La pratique des MGF est motivée et mise en œuvre par des normes sociales. Les MGF sont des pratiques qui procurent un statut social et du respect aux filles et à leur famille. Si celles-ci n'y participent pas, elles peuvent être victimes de honte et d'exclusion. Le changement doit par conséquent se produire à l'échelle d'une communauté à la fois, et non à l'échelle d'un individu.

Autonomisation des femmes. L'autonomisation enseigne aux femmes les compétences nécessaires pour accroître leurs opportunités sur le plan économique, améliorer leur statut social et développer leur capacité à prendre part aux affaires de la communauté, telles que les discussions concernant la modification des pratiques et des normes. Le fait d'apprendre à identifier et à résoudre les problèmes de la communauté, à collaborer et à négocier peut contribuer à la réalisation de cet objectif.

Sources

- Organisation mondiale de la santé, « Rapport mondial sur la violence et la santé », (2002)
- International Rescue Committee, « Sisters of Success » (Session 22)
- Aflatoun, « Aflateen Choice Curriculum » (Session 2.5)
- Aflatoun, Gender Curriculum for Benin (Sessions 1.3 et 1.7)
- Population Council, « It's All One Curriculum » (Unite 2)
- Ministère de l'égalité des sexes et du développement, République du Libéria, « Economic Empowerment of Adolescent Girls and Young Women (EPAG) Life Skills Manual » (Sessions 5.2 à 5.5)
- Population Council, « Filles Éveillées : Programme pour les adolescentes employées de maison » (Session)

MODULE IV
CAPACITÉS FINANCIÈRES

Session 23 : Introduction aux capacités financières et à l'argent

Objectif général de la session : Gérer les activités génératrices de revenus (AGR)

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ compter de l'argent ;
- ✓ valoriser ses capacités financières (disposer d'un fonds personnel).

Matériel nécessaire

- ✓ Billets et pièces d'argent de différentes valeurs, avec aux moins 60 -75 pièces et billets au total.

Par exemple :

- 4 billets de 2000 FCFA
 - 4 billets de 1000 FCFA
 - 4 pièces de 500 FCFA
 - 8 pièces de 200 FCFA
 - 40 pièces de 100 FCFA
 - 8 pièces de 50 FCFA
- ✓ Pagi volt
 - ✓ Tableau
 - ✓ Craies
 - ✓ Cahier des séances

Plan de la session

- ✓ Rappel de la session précédente (5 minutes)
- ✓ La valeur des différents billets et pièces d'argent (30 minutes)
- ✓ Avoir et dépenser de l'argent(30 minutes)
- ✓ Récapitulatif de la session du jour (5 minutes)

Durée totale: 70 minutes. Cet argent peut être en billet ou en pièce.

DEMANDER

2. Demandez aux adolescentes ce qu'elles *pensent chaque fois qu'on leur dit de gérer l'argent.*

Notez les réponses données par les adolescentes au tableau, puis expliquez que :

Gérer l'argent implique les choses suivantes :

- *épargner l'argent ;*
- *dépenser l'argent ;*

- planifier la façon dont vous allez dépenser votre argent ; et
- garder les détails de la façon dont vous dépensez votre argent.
-

↳ **Jeu de rôle (10 minutes)**

FAIRE

1. Distribuez des pièces et des billets à partir du lot d'argent prévu pour le jeu. Assurez-vous d'en donner à chaque adolescente.

Expliquez aux adolescentes que l'argent est juste pour faire des exercices et que vous allez reprendre l'argent à la fin de la session.

2. Demandez aux participantes de se tourner vers les adolescentes à côté d'elles pour expliquer combien d'argent elles ont reçu.

N'oubliez pas que certaines adolescentes ne connaîtront certainement pas la valeur de l'argent, essayez donc de vous promener et faire un contrôle informel des connaissances financières.

3. Demandez à quelques volontaires de montrer leurs pièces et billets au groupe et de dire combien ça fait. Corrigez tout malentendu.

4. Demandez à d'autres volontaires d'expliquer ce qu'elles pourraient acheter avec l'argent qu'elles ont.

***N.B:* Si les connaissances semblent particulièrement mauvaises, passez à l'activité 5 et mettez plutôt l'accent sur la discussion du concept des pièces et billets ayant des valeurs différentes, même s'ils se ressemblent.**

5. Demandez aux adolescentes de jouer des scénarios où quelqu'un achète quelque chose. Par exemple, une adolescente va au marché pour acheter de la nourriture pour la famille.

Utiliser le Pagi volt conçu à cet effet : Un boucher avec quelques gigots et d'une adolescente entrain de lui tendre l'argent.

Demander aux adolescentes, « Si je dois acheter de la viande à 500 CFA, et que je paie avec 1000 francs CFA, combien d'argent devrais-je récupérer? »

6. Notez les observations sur les connaissances des adolescentes. Essayez d'avoir une idée du niveau moyen de connaissances, et accorder une attention particulière aux adolescentes qui peuvent être moins familières que les autres avec les concepts de l'argent.

↳ Comment avoir et dépenser de l'argent (30 minutes)

1. Montrez l'image d'une adolescente de la communauté

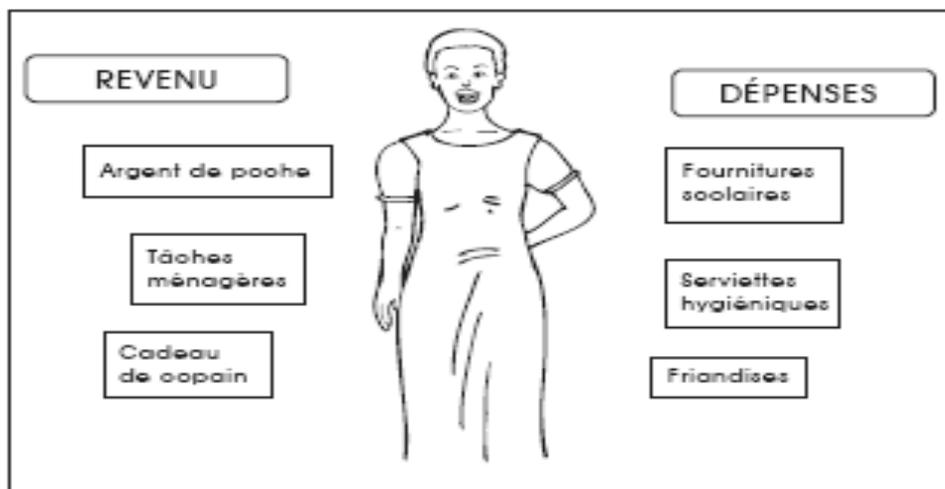
Utilisez les pagi volts.

- ✓ Image d'une jeune adolescente de la communauté portant une tasse contenant des arachides à vendre.
- ✓ Image d'une autre adolescente différente de la précédente du point de vue vestimentaire et d'âge entraînant d'acheter des chaussures.

2. Invitez une volontaire à donner un nom à cette adolescente.

3. Tournez-vous vers les adolescentes qui sont à côté de vous et, demandez-leur comment faire pour avoir de l'argent.

4. Invitez quelques volontaires à dire comment dépenser l'argent, et écrivez toutes leurs réponses au tableau.



5. Si le groupe est assez avancé, essayez de classer leurs réponses par catégories (par exemple, dépenses personnelles, dépenses de la famille, etc.). Demandez aux adolescentes de les classer du plus important au moins important pour les revenus et les dépenses.

6. Collectez les billets et pièces d'argent que vous aviez données aux adolescentes pour l'exercice.

Point à retenir

L'argent est un moyen qui permet d'acheter des choses et d'avoir des services; bien gérer son argent, c'est faire des dépenses utiles.

Session 24 : Épargne, objectifs d'épargne, et plans d'épargne

Objectif général de la session : Comprendre l'épargne

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ définir l'épargne et ses implications ;
- ✓ expliquer comment épargner de l'argent ;
- ✓ déterminer les éventuelles priorités en matière d'épargne.

Matériel nécessaire:

- ✓ Un foulard
- ✓ Pagi volt
- ✓ Cartes d'images
- ✓ Objets pour le comptage (pièces d'argent)
- ✓ Carnet d'épargne

Plan de la session:

- ✓ Rappel de la session précédente (5 mn)
- ✓ Pourquoi est-ce que nous épargnons? (15 minutes)
- ✓ Plan d'épargne (40 minutes)
- ✓ Récapitulatif de la session du jour (10 minutes)

Durée totale : 100 minutes

Après avoir répondu, la première adolescente jettera le foulard à une autre adolescente dans le cercle, qui devra répéter le même début de phrase et fournir une fin de phrase à elle.

L'activité sera faite en trois tours avec les trois phrases ci-dessous.

Vous déciderez à quel moment il faut aller à la phrase suivante. Lorsque les participantes commencent à paraître ennuyées ou fatiguées avec une phrase, allez à la phrase suivante. Vous n'êtes pas obligée d'attendre que chacune ait donné une fin de phrase. C'est mieux de laisser les choses évoluer avec entrain. Utilisez les trois phrases suivantes :

Souvent, les adultes épargnent pour _____

Les adolescentes de mon âge épargnent pour _____

Les garçons de mon âge épargnent pour _____

Après les 3 reprises, résumez ce que vous avez entendu. Mettez en valeur les différences et

similitudes entre les choses pour lesquelles les adolescentes, les garçons et adultes épargnent.

↳ **Élaborer un exemple de plan d'épargne (40 minutes)**

1. Expliquez : « *Vous avez cité plusieurs raisons différentes d'épargner. La plupart d'entre elles tomberont dans l'une des catégories suivantes* ».

La première catégorie c'est :

1. **Usage personnel ou familial**, qui peut comprendre la nourriture, les habits, le loyer les cérémonies.

Utiliser le Pagi volt : une adolescente à côté d'un sac de riz, d'une robe, de produits de beauté, des biscuits).

Quelles sont les autres exemples «d'usage personnel ou familial» ? [*Produits pour cheveux, articles féminins, pétrole pour la lampe, etc.*]

La deuxième catégorie c'est :

2. **Les urgences**, les événements inattendus dont nous devons nous occuper sur-le-champ. Quelques exemples sont la maladie, les accidents ou les incendies.

Utiliser le pagi volt : une adolescente malade dans un centre de santé couchée sur un lit, d'une personne renversée par un véhicule, d'une case en train de brûler).

Pour quelles autres urgences pouvons-nous épargner ? [*Le vol, la mort d'animaux, une mauvaise récolte, etc.*]

La troisième catégorie c'est :

3. **Les futures opportunités**, telles que les idées que quelques-unes d'entre vous ont pour l'avenir. Nous pouvons épargner pour atteindre ces buts. Nous pourrions acheter une chèvre à élever, suivre une formation sur une compétence ou un métier, ou faire le commerce.

Utiliser le pagi volt :

Objectifs d'épargne

DIRE

1. Expliquez : « *Je vais lire une courte histoire concernant une adolescente de votre âge. Elle s'appelle Aminata. Pendant que vous écoutez l'histoire, notez ses objectifs* ».

L'histoire d'Aminata

Aminata a 18 ans et elle vit dans la parcelle de sa famille. Sa grande sœur, Fatou, est mariée et vit à 2 heures de chez eux. Fatou venait juste d'avoir un bébé, et Aminata

est impatiente de les visiter, de passer du temps avec le bébé et d'aider sa sœur. Aminata aura besoin d'argent pour son transport et un petit cadeau pour le bébé. Un joli petit chapeau de bébé serait parfait! Mais elle ne peut pas prendre l'argent de ses économies avec son groupe d'épargne pour ce voyage parce qu'elle économise cet argent pour acheter une chèvre. Le rêve d'Aminata est de constituer un petit troupeau de chèvres qu'elle peut vendre pour acheter une vache. Heureusement, son voisin l'embauchera pour travailler des jours supplémentaires dans sa ferme pour qu'elle puisse gagner l'argent dont elle a besoin pour son voyage.

DEMANDER

2. Posez les questions ci-après :

- Quels sont les objectifs d'épargne d'Aminata? [*le transport pour la ville où habite sa sœur, un cadeau pour le bébé, une chèvre*]
- Lequel de ses objectifs d'épargne peut être accompli dans l'espace de quelques semaines ? [*L'argent de transport, le cadeau pour le bébé*]
- Lequel de ses objectifs d'épargne va prendre plus de temps ? [*La chèvre*]

3. Dites : « *Maintenant: on va discuter vos objectifs d'épargne* ».

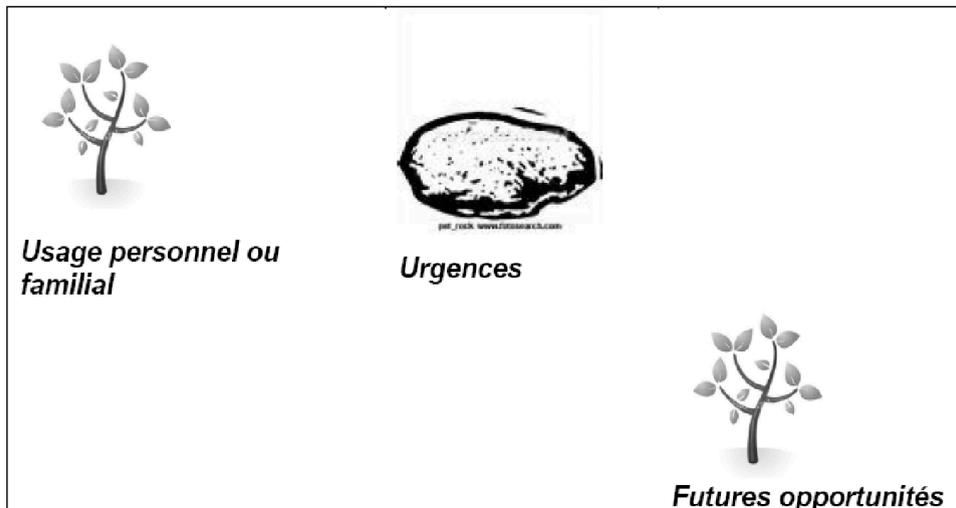
4. Expliquez

Tout comme Aminata, beaucoup d'entre vous espèrent accomplir quelque chose en épargnant. Maintenant, fermez vos yeux et pensez à un objectif d'épargne que vous avez et que vous pouvez accomplir dans un temps relativement court – au cours des **deux mois** prochains. Vous comprenez ? Cela sera votre premier objectif. OK – gardez-le en tête juste un moment !

Maintenant, pensez à un objectif différent, quelque chose que vous voulez pouvoir acheter qui vous prendra probablement plus de temps – **1 à 2 ans** – d'épargne

5. Dites : « *Tourne-toi vers ta voisine et partagez l'une et l'autre vos deux objectifs* ».

6. Demandez à quelques adolescentes de partager les objectifs d'épargne de leur partenaire. Discutez des différences entre les objectifs à court et à long terme et expliquez que beaucoup de gens ont les deux types d'objectifs vers lesquels ils travaillent simultanément.



Élaborez un exemple de plan d'épargne

1. Posez les questions ci-après :

- **Qu'est-ce qu'un « plan » ?**
- **Quels sont les exemples de plan dont vous avez entendu parler ?**

Quelques exemples.

- Un fermier a un plan concernant l'endroit où il va planter chacune de ses semences.
- Un enseignant a un plan concernant la façon de gérer sa classe chaque jour.
- Une adolescente a un plan concernant la façon de terminer ses travaux ménagers à la maison de manière à avoir le temps de sortir pour voir ses amies.

- **Qu'est-ce qu'un plan d'épargne d'après vous ?**

2. Mettez toutes les images (voir page 161) à un endroit où toutes les adolescentes peuvent les voir.

3. Expliquez : « *Aujourd'hui, nous allons apprendre comment élaborer un plan d'épargne. D'abord, sur les cartes, vous verrez une image qui montre un objectif d'épargne. Pour aujourd'hui, ce sont nos objectifs d'épargne* ». Expliquez les images qui se trouvent sur les cartes. Donnez l'instruction aux adolescentes de s'asseoir ensemble en groupes de 6 ou 7 personnes. Lorsque chacune a trouvé ses camarades de groupe, expliquez : « *Vous voyez tous les objets ici. Maintenant, vous allez choisir ensemble un de ces objets comme votre « objectif d'épargne » pour cette activité. Vous et votre/vos partenaire(s) devez répondre à 3 questions* » :

- De combien d'argent avez-vous besoin pour cet objectif d'épargne?
- De combien de semaines/mois (selon l'option) pensez-vous avoir besoin pour épargner l'argent pour cet objectif ?
- Combien d'argent avez-vous besoin d'épargner chaque semaine/mois?

4. Continuez à expliquer: « *Prenez une minute pour parler ensemble dans vos groupes. Pendant que vous parlez, je vais vous donner des billets et pièces. Pour le moment, ne vous*

souciez pas de ces billets et pièces. Je vous dirai ce que vous allez faire dans un instant ».

5. Permettez aux adolescentes de discuter dans leurs groupes pendant 3 minutes. Pendant que les adolescentes sont en train de converser, distribuez plus ou moins 15 billets/pièces d'argent à chaque groupe.

6. Expliquez : « *Maintenant, chaque groupe a une pile de plus ou moins 15 pièces et billets. Ensemble, vous devrez :*

- *décider de combien de pièces d'argent vous aurez besoin pour votre objectif d'épargne,*
- *rappelez-vous du nombre de semaines/mois dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif ;*
- *divisez vos billets et pièces d'argent en parts égales, si c'est possible, en utilisant ce nombre (de semaines/mois).*

7. Dites: « *Rassemblez-vous autour de moi pour que nous élaborions un exemple ensemble. Par exemple, disons que mon objectif d'épargne est d'acheter un bracelet au marché. Combien coûtera-t-il ?* ». Acceptez une réponse raisonnable, comptez le nombre correct des billets au total et montrez-les aux adolescentes.

8. Demandez: « *Combien est-ce qu'on peut épargner chaque semaine/mois ?* » Acceptez une réponse raisonnable, séparez-les billets/pièces à part et montrez-les aux adolescentes. (Par exemple, si le bracelet va coûter 2000 FCFA au total, et les adolescentes disent qu'elles peuvent épargner 200 «francs» par semaine/mois, vous allez avoir 10 piles des pièces, chaque pile équivaut à 200 FCFA.)

9. Demandez: « *Combien d'argent avons-nous besoin d'épargner par semaine/mois ? Cela prendra combien de semaines/mois pour épargner autant d'argent ?* »

10. Permettez une petite discussion parmi les adolescentes, et arrivez à un accord sur le temps qu'il faut.

Séparez la pile de pièces d'argent en nombre de semaines/mois sur lesquelles vous vous êtes accordés. Les adolescentes doivent être capables de calculer sur la base des piles de pièces d'argent que vous avez devant vous.

11. Expliquez : « *Nous venons juste d'élaborer notre propre plan d'épargne pour un bracelet. Maintenant, faites de même pour l'objectif d'épargne sur la carte que vous avez choisi, avec les billets que je vous avais donnés* ».

12. Pendant que les adolescentes travaillent dans leurs groupes, allez dans chaque groupe pour répondre aux questions et vous assurer que tous les adolescentes comprennent l'exercice.

13. Lorsque les adolescentes ont eu 5 minutes pour créer leurs plans d'épargne avec les pièces, demandez à quelques groupes de décrire leurs objectifs et plan d'épargne pour atteindre cet objectif. Demandez aux autres de commenter. Utilisez les questions suivantes pour susciter les commentaires, si tout le monde est silencieux ;

- Est-ce que leur prix est réaliste ?
- Est-ce que le montant qu'elles comptent épargner chaque semaine est réaliste ?
- Doivent-elles prolonger ou raccourcir leur temps d'épargne ?

14. Lorsque chacune a terminé, posez la question :

- Comment pensez-vous qu'un plan d'épargne puisse vous aider à épargner ?

15. Permettez aux adolescentes de discuter sur le sujet. Collectez toutes les pièces que vous avez données aux adolescentes.

Élaborer un plan personnel d'épargne

1. Dites aux adolescentes de rester dans leurs groupes. Dites aux adolescentes : « *Dans cette session on a discuté comment faire un plan d'épargne. Vous avez réfléchi sur les différents buts d'épargner, et vous avez réfléchi sur vos objectifs à court terme et à long terme. Maintenant je veux que chacune de vous pense à un but ou à un objectif financier réel que vous aimeriez réaliser. Le but peut être à court terme, pour être atteint dans les prochains 3 ou 4 mois, avant la fin du programme, ou peut-être à long terme.* »

Dites aux adolescentes de penser aux quatre questions suivantes :

- Combien aurez-vous besoin pour réaliser votre but?
- À quelle périodicité allez-vous mettre l'argent de côté (chaque jour, chaque semaine, chaque mois?)
- Combien pensez-vous qu'il est réaliste pour vous d'épargner selon la périodicité que vous avez choisie?
- Combien de temps devez-vous épargner pour atteindre votre but?

2. Si une adolescente n'a pas une chose précise qu'elle veut acheter, vous pouvez lui dire de penser à un but monétaire : une somme réaliste d'argent qu'elle veut épargner. Si une adolescente ne veut pas participer, vous pouvez lui dire que ce n'est pas obligatoire mais que planifier peut l'aider à atteindre ses objectifs.

3. Donnez 10 minutes aux adolescentes pour discuter. Après, demandez s'il y a des volontaires pour partager ses plans d'épargne avec le groupe. Pour chaque adolescente, notez son but et son plan sur votre outil de suivi d'épargne. Demandez à chaque adolescente qui a fait un plan d'épargne de le partager.

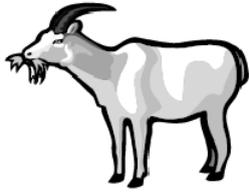
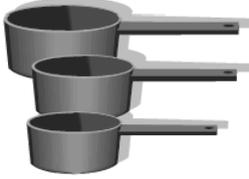
4. L'adolescente doit dire :

- Qu'est-ce que c'est son but – un objet qu'elle veut acheter et son prix ou une somme d'argent qu'elle veut épargner
- Le nombre de semaines (ou de jours, de mois) pendant lequel elle doit épargner
- Combien d'argent elle doit épargner chaque semaine/jour/mois

5. Dites aux adolescentes que chaque mois vous allez revoir ensemble leurs plans d'épargne et parlez un peu sur les défis et succès des adolescentes.

Points à retenir

- ✓ **L'argent épargné permet d'acheter des biens pour l'usage personnel ou familial, d'aider les autres membres de la famille et d'obtenir des opportunités (ouvertures).**
- ✓ **Chaque personne doit avoir son plan personnel d'épargne, car le plan d'épargne est le meilleur chemin à suivre pour réussir à son objectif d'épargne.**

<p align="center">Cartes d'images <i>(Il y a des copies de chaque carte dans votre boîte à outils pour cette activité)</i></p>		
 <p align="center">Radio</p>	 <p align="center">Paquets de semences</p>	 <p align="center">Lotion</p>
 <p align="center">Chèvre</p>	 <p align="center">Poules (Paire)</p>	 <p align="center">Lampe à pétrole</p>
 <p align="center">Casseroles</p>	 <p align="center">Ciseaux</p>	 <p align="center">Etoffe/Pagne</p>
 <p align="center">Chaussures</p>	 <p align="center">Carnet</p>	 <p align="center">Houe</p>

Session 25 : Les méthodes et lieux sûrs pour garder l'argent

Objectif général: Maitriser les enjeux et les lieux d'épargne

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ donner leur point de vue sur des situations d'épargne qui se présentent à elles ;
- ✓ identifier des lieux sûrs.

Matériel nécessaire/didactique

- ✓ Liste des méthodes et des lieux d'épargne
- ✓ Pagi volt et affiche en langue local
- ✓ Projection film ou diapo
- ✓ Tableau
- ✓ Craies

Plan de la session

- ✓ Rappel de la session précédente (5 minutes)
- ✓ Discussion sur les épargnes des adolescentes employées de maison (10 minutes)
- ✓ Les lieux sûrs de placement d'argent (30 minutes)
- ✓ Exposé sur les services des caisses populaires par un agent (20 minutes)
- ✓ Récapitulatif de la leçon du jour (5 minutes)

Durée totale: 70 minutes

somme que vous pouvez utiliser pour quelque chose d'important pour moi.

↳ L'histoire de deux cousines qui épargnent (15 minutes)

1. Lisez l'histoire suivante et discutez-en, en utilisant les questions ci-dessous.

L'histoire de Madina et Samira

Madina et Samira sont des cousines qui vivent dans la même maison. Elles décident qu'elles peuvent se faire de l'argent en élevant des chèvres. Puisque la famille n'a pas de chèvres, les deux adolescentes se promettent de commencer à épargner pour en acheter une. Elles savent quel type de chèvre elles veulent acheter et quel en est le prix. Elles décident d'épargner chaque semaine et, ensemble, elles s'accordent sur un montant raisonnable qu'elles croient pouvoir être capable d'épargner.

Samira est forte en calcul ; avec l'argent qu'elles ont promis chacune d'épargner chaque semaine, elle calcule combien de semaines elles auront à épargner avant d'être capable d'acheter la chèvre. Cela paraît être une longue durée, mais en mettant leurs épargnes ensemble, ça ira plus vite.

Pendant les premières semaines, elles ont toutes les deux fait des sacrifices pour épargner, et leur famille les a félicitées ! Mais, Madina a commencé à s'intéresser à un jeune homme qui est arrivé récemment au village pour rester avec ses parents. Chaque matin elle envoie du crédit (shapshap) à son copain (pour l'impressionner. Elle commence à dépenser l'argent pour acheter des pommades et des mèches pour ses cheveux.

Lorsque Samira interroge Madina sur ses économies, Madina ne fait que hausser les épaules et dit qu'elle n'a pas les moyens d'épargner maintenant. Elle promet de remettre à Samira une somme d'argent plus grande après, quand elle aura fini de travailler à la plantation de mil. « Ne t'en fais pas » dit-elle, « je travaillerai dur et j'épargnerai beaucoup plus, le mois prochain. En fin de compte, ce sera la même chose. »

2. DEMANDEZ :

- *Qu'est-ce qui est arrivé au plan d'épargne des adolescentes ?* [Elles n'étaient pas capables de le poursuivre lorsque Madina a trouvé d'autres choses sur lesquelles dépenser son argent.]
- *Pourquoi, est-ce que Madina a du mal à épargner chaque semaine ?* [Elle veut impressionner un garçon, et achète du crédit de téléphone à ce dernier.]
- *Que pensez-vous de son plan de gagner un plus grand montant après ?* [Il ne va pas marcher, et les plans des adolescentes échoueraient alors.]
- *Quelles sont les chances pour ces adolescentes d'acheter leur chèvre ?* [Elles ne sont probablement pas bonnes au regard de ce qui est arrivé à Madina.]

Expliquez qu'épargner s'avère difficile lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'argent pour payer toutes les choses dont nous avons besoin. Néanmoins, épargner peut s'avérer plus facile lorsque vous décidez d'épargner régulièrement, un tout petit peu chaque semaine ou chaque mois. Même si vous pouvez épargner juste un tout petit peu, le fait d'en faire une habitude vous permettra de constituer lentement une somme d'argent et d'atteindre vos objectifs.

↳ *Épargner dans un lieu sûr (30 minutes)*

1. Nous allons lire deux histoires.

2. Dites : « *Écoutez attentivement les histoires suivantes sur la façon dont deux cousines épargnent. Après chaque histoire, nous allons nous arrêter pour parler de ce qui est arrivé.* »

Rakia 18 ans, et **Samira** 17 ans, sont des cousines qui habitent à Dosso. Pour la fête de Tabaski, leur grand-mère leur a donné à chacune 10.000 francs. Les deux cousines ont projeté d'économiser cet argent pour atteindre des objectifs importants, mais elles ont choisi des trajectoires différentes.

Rakia a décidé de se joindre à un groupe d'épargne. Samira a décidé de garder son argent caché à la maison. Écoutons l'expérience de **Rakia** en premier lieu.

3. Racontez l'histoire suivante :

Histoire 1 : Rakia

Rakia est excitée à l'idée d'acheter une machine à coudre et d'être capable de commencer sa propre affaire de couture. Elle veut épargner le cadeau que sa grand-mère lui a offert et y ajouter jusqu'à ce qu'elle ait assez d'argent pour acheter la machine.

Rakia se joint à un groupe d'épargne pour s'aider à épargner. Chaque semaine elle utilise le cadeau que sa grand-mère lui a donné pour épargner au maximum, et c'est facile. Mais, après que ses 10.000 ont été transférés dans son compte, elle a des problèmes à trouver l'argent pour son dépôt hebdomadaire. Pendant quelques semaines, au lieu de prendre l'autobus, elle va à pied à son travail de samedi comme vendeuse pour pouvoir faire son versement d'épargne. C'est loin! Les autres semaines, elle se prive du déjeuner pour épargner. Elle est, soit vraiment fatiguée, ou vraiment affamée, lorsqu'elle arrive à la maison!

Quand le frère de **Rakia** se marie, elle veut de nouvelles chaussures pour le mariage, mais tout son argent est avec le groupe d'épargne et elle ne peut pas le retirer avant la fin du cycle. Mais, ses économies augmentent lentement. Épargner est difficile, mais Rakia sait qu'elle arrivera à son but.

4. Posez les questions suivantes:

- *Comment le fait d'épargner avec un groupe d'épargne aide-t-il **Rakia** à atteindre ses objectifs ?* [Garder l'argent avec le groupe réduit les dépenses sur les «désirs» ; **Rakia** peut faire un emprunt du groupe pour une opportunité de gagner de l'argent]
- *Quels sont les défis à épargner avec un groupe ?* [Trouver l'argent à épargner chaque semaine est difficile ; l'accès à ses économies est interdit]

5. Dites: « *Écoutons maintenant ce qui est arrivé à Samira, la cousine de Rakia.* »

Histoire 2: Samira

Samira veut épargner pour s'inscrire à un cours informatique, mais elle ne veut pas se joindre à un groupe d'épargne parce qu'elle a besoin de plus de flexibilité avec ses économies. Elle décide de cacher ses 10.000 francs dans une boîte métallique cachée sous un tas de vêtements sur son étagère.

Samira est facilement tentée par les vêtements qu'elle voit au marché, et souvent, les foulards ou les pagnes, les robes qu'elle veut acheter coûtent plus qu'elle ne gagne à tresser les cheveux. Par conséquent, à peu près une fois par mois, elle sort un peu d'argent de sa boîte pour acheter quelque chose. Cela la rend si heureuse! Et quelquefois, quand elle a eu beaucoup d'affaires, elle met de l'argent dans sa boîte, très fière de sa capacité d'épargner.

Un jour, son oncle la voit ranger sa boîte, et la prochaine fois quand elle la sort, elle découvre qu'un peu d'argent manque. Une autre fois, sa sœur la supplie de lui donner l'argent du transport pour se rendre à son lieu de travail ce jour-là. Heureusement, Samira peut payer son transport à partir de ses économies. Mais, quand arrive le moment de faire le premier versement pour son cours d'informatique, Samira se rend compte qu'elle n'a pas assez d'argent dans sa boîte.

6. Posez les questions ci-après :

Comment le fait de garder l'argent à la maison a-t-il fait que c'était difficile pour Samira d'épargner ?[Garder l'argent à la maison fait que c'est plus facile de le dépenser. D'autres personnes qui ont besoin d'argent vont faire pression sur vous pour que vous le leur donniez ; il peut aussi être volé.]

Pour elle, quels sont les avantages d'épargner à la maison ?[Elle a un accès facile à son argent qu'elle peut dépenser sur des choses qu'elle désire ou utiliser pour aider sa famille].

Quel endroit choisissez-vous pour épargner votre argent ? Pourquoi ?

Utiliser le Pagi volt : Une adolescente devant une caisse populaire avec un carnet d'épargne en main et une autre avec une boîte dans laquelle elle dépose son argent d'épargne).

7. Permettez aux adolescentes de discuter de leur choix pour l'épargne de manière réaliste. Il peut y avoir des raisons de choisir d'épargner à différents endroits. L'objectif de cette leçon est de les aider à comparer les options et de réfléchir sur l'endroit le meilleur et le plus sûr pour leurs propres économies.

Point à retenir

- ✓ **Quand on se fixe un objectif d'épargne, le choix d'un lieu sûr pour épargner de l'argent est important pour bien le sécuriser.**

Session 26 : La priorisation des dépenses

Objectif général de la session : Savoir dépenser

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ faire la distinction entre besoins et désirs ;
- ✓ prioriser les dépenses.

Matériel nécessaire

- ✓ Corde
- ✓ Tableau
- ✓ Pagi volt et affiche en langue local
- ✓ Projection film ou diapo
- ✓ Craies
- ✓ Billets et pièces d'argent

Plan de la session

- ✓ Rappel de la session précédente (5 minutes)
- ✓ Les désirs et les besoins en matière de dépenses (30 minutes)
- ✓ Comment bien faire le marché (10 minutes)
- ✓ Prendre des décisions de dépenses (30 minutes)
- ✓ Récapitulatif de la session du jour et leçon à tirer (5 minutes)

Durée totale: 80minutes

Utiliser le Pagi volt : Un dessin de biens qui représentent des besoins (une robe, un bidon d'eau et un sac de riz) et un autre dessin qui représentent des désirs (mèches, cellulaire, bijoux).

Dites aux adolescentes :

1. Je vais faire une ligne en utilisant un morceau de corde. Un bout de cette ligne représente les BESOINS. L'autre bout représente les DÉSIRS.
2. Placez la corde en ligne et pointez cette corde vers le bout qui va représenter les besoins, et le bout qui va représenter les désirs.



3. Dites : « Je vais citer une dépense, quelque chose pour laquelle on pourrait dépenser notre argent. Votre rôle est de décider si cette dépense que je cite est un **besoin** ou un **désir** ».

Jeu de rôle : Je ne m'attends pas à ce que vous soyez toutes d'accord. Si vous pensez que c'est **seulement** un besoin, allez-vous mettre debout au bout de la ligne qui représente les BESOINS. Si vous pensez que cette dépense est **seulement** un désir et ne peut nullement être considéré comme un besoin pour qui que ce soit, placez-vous au bout de la ligne qui représente les DÉSIRS. Mais si vous n'êtes pas sûr, ou si vous pensez que dans certains cas, la dépense pourrait être soit un désir, ou un besoin, placez-vous quelque part au milieu de la ligne.

Par exemple, si je dis «beignet», et vous pensez que c'est plus un désir qu'un besoin, vous pouvez vous tenir ici sur la ligne.

4. Démontrez en vous mettant debout plus près du bout de la ligne relatif aux **désirs**. Dites : « *Cependant, si je dis «médicaments», et vous pensez que «médicaments» est en définitif un besoin, vous vous mettez ici sur la ligne.* »

5. Démontrez en vous mettant debout tout au bout de la ligne relatif aux **besoins**.

6. Lisez chacune des dépenses suivantes, une dépense à la fois. Après chaque dépense, donnez aux adolescentes le temps de se placer le long de la ligne : besoins/désirs.

- L'eau
- Une deuxième paire de chaussures
- La nourriture
- Le loisir
- Les bonbons
- Les produits pour les cheveux

7. Après que les adolescentes se sont placées le long de la ligne, demandez à quelques-unes à différents emplacements d'expliquer pourquoi elles se sont placées là où elles sont.

8. Expliquez:

Vous pouvez remarquer que les besoins et les désirs ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Mais, pour bien gérer notre argent, nous devons décider personnellement quels sont nos besoins et quels sont nos désirs, et décider ce dont nous pouvons nous passer. La clé de l'épargne c'est prendre des sages décisions de dépenses. Si vous pouvez réduire vos dépenses suffisamment pour épargner même un tout petit peu, vous allez en fin de compte atteindre votre objectif d'épargne. Votre perte à court-terme peut devenir à long-terme votre gain.

9. Dites :

L'objectif de l'histoire suivante est d'aider les adolescentes à faire la distinction entre les besoins et les désirs, avec un exemple.

10. Lisez l'histoire de Amina et de Safiatou en montrant les images qui l'accompagne. Posez des questions aux adolescentes pour vous assurer que tout le monde comprend l'histoire.

L'histoire d'Amina et de Safiatou

Amina et Safiatou travaillent ensemble dans un salon de coiffure. Les deux adolescentes gagnent environ 30.000 francs par mois. Amina dépense tout son argent chaque mois. Cependant, Safiatou épargne 3.000 francs chaque mois dans son groupe d'épargne. Tout le monde pense qu'Amina gagne plus d'argent que Safiatou parce qu'Amina porte plus de nouveaux habits et de chaussures. Elle prend souvent les taxis-motos quand Safiatou part à pied. Et elle prend le jus ou le thé quand Safiatou boit de l'eau à la maison.

Après un an, Safiatou a épargné 36.000 francs et c'est suffisant pour acheter deux marmites. Elle a toujours son travail au salon mais elle loue aussi ses marmites aux femmes dans la ville. Avec les marmites, elle gagne 5.000 par semaine. Maintenant, elle commence à dépenser tout son argent du salon de 30.000 et elle épargne les 20.000 qu'elle gagne par mois avec les marmites. Elle continue à épargner et à investir cet argent pour encore augmenter son revenu. Maintenant, elle a son salaire du salon, les revenus des marmites, et elle a acheté aussi plusieurs animaux pour faire l'élevage. Elle porte souvent de beaux habits et chaussures et elle peut acheter les choses qu'elle veut. Cependant, Amina continue de ne pas épargner. Elle n'a que son salaire du salon à dépenser.

11. Demandez aux adolescentes :

- *Qu'est-ce que Safiatou a fait avec son argent ?*[Elle a épargné avec un groupe]
- *Comment est-ce que la petite somme que Safiatou a mis de côté l'a aidé ?*[Elle a épargné assez d'argent pour acheter des marmites. Ensuite, elle a loué le moulin aux autres, et gagner encore plus d'argent. Enfin, elle a acheté des animaux pour faire l'élevage.]
- *Qu'est-ce que Amina a fait avec son argent ?*[Elle a tout dépensé.]
- *À votre avis, quelle est la leçon de cette histoire ?*[Même si on a une petite somme d'argent à épargner, avec la patience c'est possible de faire de grandes choses !]

↳ **Faire le marché (10 minutes)**

1. Lisez l'histoire suivante à haute voix :

L'histoire de Mariam

Mariam est une adolescente employée de maison de 15 ans. Elle est arrivée à Niamey il y a 8 mois de cela et elle s'apprête à retourner au village aider les parents à cultiver parce que la saison des pluies vient de commencer. Pour préparer son retour, elle est allée au marché pour acheter des effets personnels et des cadeaux pour ses petits frères restés au village. Après avoir acheté beaucoup de choses, Mariam s'est rendue compte qu'elle a oublié de payer le foulard que sa mère lui avait demandé et un bonnet pour son père. Elle a presque tout dépensé et il ne lui restait que 2 000 FCFA. Chez tous les commerçants que Mariam abordait, les articles coûtent trop cher. Finalement Mariam va voir un commerçant chez qui les prix sont plus abordables pour acheter les deux articles et celui-ci lui dit que le foulard

coûte 1 500 FCFA et le bonnet 1 000 FCFA. Elle ne peut pas non plus ne pas acheter les choses que ses parents lui ont demandées car elle leur avait fait une promesse et elle y tient.

2. Demandez à deux volontaires de faire un jeu de rôle. La première adolescente joue le rôle de Mariam et la deuxième joue le rôle du commerçant qui vend les articles. Mariam doit essayer de convaincre le commerçant pour obtenir le foulard et le bonnet à 2 000 FCFA.

3. Quand les adolescentes ont terminé le jeu de rôle, posez les questions suivantes au groupe :

- Pourquoi est-il important de marchander les prix des articles qu'on veut acheter ?
- Quelle est la différence entre acheter quelque chose dans une boutique et dans un marché ?

🔄 **Prendre des décisions de dépenses (30 minutes)**

1. Demandez aux adolescentes de s'asseoir en cercle ou de se rassembler de façon que tout le monde puisse se voir. Prenez une copie du «jeu de dépense», et expliquez en quoi il consiste et comment le jouer.

Chaque article de dépense a une image. Faites d'abord la révision des articles de dépense pour vous assurer que tout le monde comprend ce que représente chaque image.

***N.B:** Si les objets qui sont représentés sur les cartes d'image sont disponibles, utilisez-les au lieu des images.

2. En deuxième lieu, montrez aux adolescentes les billets et pièces d'argent. Dites aux adolescentes que chaque billet ou pièce peut acheter **un seul** article.

3. Expliquez :

Vous avez à la fois de l'argent et une liste des choix sur lesquels vous pouvez «dépenser» cet argent. Vous devez décider comment vous voulez «dépenser» votre argent sur ces articles. Vous n'êtes pas obligé «d'acheter» chaque article, et vous pouvez dépenser plus d'argent sur un article et moins sur un autre.

4. Demandez:

Quelles questions avez-vous ?

5. Lorsque vous êtes sûre que les adolescentes comprennent, commencez le jeu. Donnez environ 10 billets ou pièces à chaque groupe.

6. Donnez aux adolescentes 2 minutes pour prendre leurs décisions de dépense dans leurs groupes. Demandez à quelques volontaires de partager la façon dont elles ont «dépensé» leur «argent».

7. Puis expliquez :

Maintenant, je vais prendre 4 de vos billets ou pièces. Votre revenu est réduit de 4 et vous avez seulement 6 billets ou pièces à dépenser.

8. Prenez 4 billets et pièces de chaque groupe. Donnez aux adolescentes 3 minutes pour

prendre leurs décisions de dépense. Posez les questions ci-après :

- Quelles décisions avez-vous prises?
- Qu'est-ce qui était difficile ou facile en ce qui concerne la réduction des dépenses ?
- Pouvez-vous envisager d'autres manières de dépenser moins dans les semaines à venir ?

Points à retenir :

- ✓ *Il faut savoir dépenser son argent face à ses besoins et à ses désirs. Les besoins sont prioritaires (l'habillement, la boisson, la nourriture...). par rapport aux désirs (les mèches, le sac, les bijoux, le cellulaire).*

Collectez les billets et pièces d'argent que vous avez données aux adolescentes.

Session 27 : Emprunter prudemment

Objectif général de la session:Maîtriser la notion d'emprunt

Objectifs spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- ✓ faire la distinction entre l'argent emprunté et l'argent propre,
- ✓ identifier les caractéristiques de l'argent emprunté ;
- ✓ faire le bilan des activités financières journalières.

Matériel nécessaire:

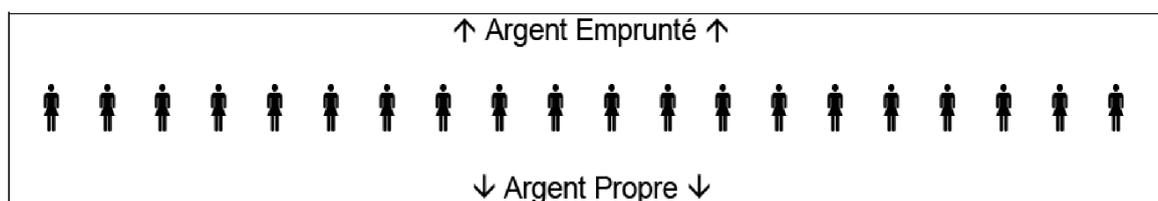
- ✓ Billets et pièces d'argent
- ✓ Pagi volt
- ✓ Tableau
- ✓ Craies
- ✓ Livret de note
- ✓ Crayon, stylo et une gomme

Plan de la session

- ✓ Rappel de la session précédente (5 minutes)
- ✓ Distinction entre l'argent emprunté et l'argent propre (15 minutes)
- ✓ Comprendre ce qu'est l'argent emprunté (15 minutes)
- ✓ Le bilan (20 minutes)

empruntons aussi de l'argent. Dans cette session, nous essaierons de comprendre la différence entre l'argent que nous épargnons et l'argent que nous empruntons. »

Jeu de rôle. « Commençons par former une ligne droite devant moi. Je vais lire à haute voix les descriptions des différentes sommes d'argent et leur origine. Pour chaque description, vous devez décider si cet argent est emprunté ou si c'est votre propre argent. Si vous pensez qu'il est emprunté, faites un pas à gauche. Si vous pensez que c'est votre propre argent, faites un pas à droite. »



Lorsqu'il y a désaccord, discutez des différentes opinions et clarifiez toute confusion.

3. Lisez les descriptions suivantes.

- a. Votre mère vous donne 200 francs pour le transport.
- b. Au magasin, le lait coûte 100 francs mais vous l'achetez à crédit.
- c. Vous lavez le linge de votre voisin pour 200 francs.
- d. Vous allez au centre communautaire pour voir la troupe théâtrale avec un ami et elle vous prête de l'argent pour le billet.
- e. Vous prenez 1.500 francs de votre boîte à économies sous votre lit pour acheter des produits d'hygiène.
- f. Dites parmi ces 5 points énumérés lesquels représentent de l'argent emprunté ?

↳ Comprendre ce qu'est l'argent emprunté (30 minutes)

Jeu de rôle :

1. Répartissez les adolescentes en deux groupes et demandez à chaque groupe de se choisir un nom (Utilisez quelque chose de familier ou d'humoristique pour les adolescentes : noms des artistes bien connus).

2. Expliquez :

J'ai une liste de questions au sujet de l'argent emprunté. La première question sera pour le groupe 1. Cependant, pendant une minute, les deux groupes devraient discuter de la réponse

à la question entre eux. Après une minute, le groupe 1 donnera sa réponse. S'il ne peut pas répondre à la question, le groupe 2 aura une chance. La prochaine question ira au groupe 2; s'il ne peut pas répondre, le groupe 1 aura une chance.

3. Posez des questions.

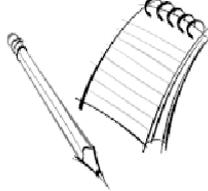
Demandez aux adolescentes :

- ❖ **Pourquoi l'argent emprunté est-il différent de votre propre argent?**
[L'argent emprunté doit être remboursé; quant à votre propre argent, vous avez plus de flexibilité et vous pouvez le contrôler.]
- ❖ **Quand vous empruntez de l'argent, pourquoi est-ce que vous devez le rembourser?** [Parce que l'argent ne vous appartient pas; et d'habitude la personne qui vous l'a prêté s'attend à le récupérer.]
- ❖ **Si vous empruntez de l'argent à un ami, est-ce que vous devez le rembourser?** [Normalement, oui. Quelquefois un membre de la famille ou un ami finira par vous donner cet argent - c'est-à-dire, qu'il vous donne l'autorisation de ne pas rembourser l'emprunt. Mais vous ne devriez jamais supposer que cela se passera ainsi, et toujours projeter de rembourser ou de rendre ce que vous empruntez!]; **Parce que c'est un engagement et pour des raisons sociales !**
- ❖ **Quand vous empruntez de l'argent, est-ce que vous pouvez décider quand le rembourser?** [Si vous empruntez de l'argent à un ami ou à un parent, ils peuvent être très flexibles concernant le moment où vous avez besoin de leur rendre l'argent. Cependant, si vous empruntez de l'argent d'une caisse populaire, vous aurez un programme de remboursement par des versements qui sont dus chaque semaine ou chaque mois jusqu'à ce que le montant total soit remboursé.]; Oui ! si nous avons une idée de quand est ce que nous l'auront. Non ! si aucune issue
- ❖ **Est-ce qu'il vous coûte quelque chose d'emprunter de l'argent? Est-ce que vous remboursez le même montant que vous empruntez?** [La plupart des prêteurs vous chargent de l'argent pour utiliser leur argent; ce montant est «l'intérêt». Quand vous empruntez à un ami, il ne peut pas vous demander de payer des intérêts sur l'emprunt.]; Tout dépend du lieu d'emprunt
- ❖ **Si vous empruntez de l'argent et qu'un voleur vous le vole alors, est-ce que vous devez tout de même rembourser cet argent?** [Oui!] Pourquoi? [Parce que cet argent ne vous appartient pas]

Point à retenir

- ✓ **Emprunter de l'argent est une responsabilité, le rembourser à temps en est une autre.**

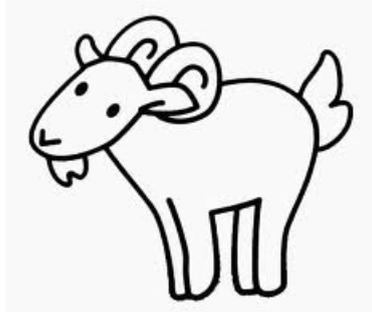
Prendre des décisions d'épargne (Activité: Prendre des décisions d'épargne)

 <p>Jupe ou Pagne</p>	 <p>Objets pour l'école (Crayons, Bics, Cahiers)</p>	 <p>Transport</p>
 <p>Soda (Fanta, Coca)</p>	 <p>Produits pour cheveux (peignes)</p>	 <p>Chaussures</p>

Épargne



Une chèvre



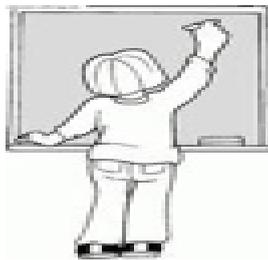
Nourriture



Effets pour la maison



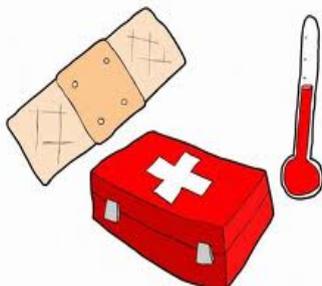
Ecole'«/Cours du Soir



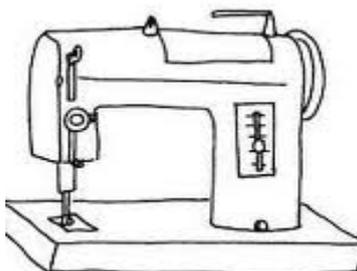
Transport



La santé



Une machine à coudre



Un



Session 28 : Résolution des conflits relatifs à l'argent

Objectif général de la session: Résoudre les conflits relatifs à l'argent

Objectifs Spécifiques de la session

À la fin de cette session, les adolescentes seront capables de:

- donner la liste des personnes avec qui elles parlent d'argent et de quoi parlent-elles ;
- décrire les résultats possibles des discussions sur l'argent ;
- identifier les CHOSES À FAIRE et À NE PAS FAIRE dans une bonne communication ;
- faire preuve de compétences de communication dans la résolution des conflits à travers des jeux de rôles ;
- identifier plus d'une solution aux exemples de conflits.

Matériel nécessaire

- Outil de suivi de l'épargne des filles

Plan de la session

- Rappel de la session précédente (5 minutes)
- Identification de l'outil de suivi de l'épargne (15 minutes)
- Suivi des plans d'épargne (15 minutes)
- Parler d'argent (20 minutes)
- Les CHOSES À FAIRE et À NE PAS FAIRE lorsqu'on parle d'argent (20 minutes)
- Jeu de rôle sur un conflit et identification d'une solution (10 minutes)
- Récapitulatif de la leçon précédente et la leçon à tirer (5 minutes)

Durée totale: 90 minutes

- b. votre mère;
- c. vos parents;
- d. vos frères ;
- e. vos sœurs;
- f. vos copines;
- g. des commerçants;
- h. votre patron!;
- i. vos amis;
- j. vos logeurs;

- k. *vos employeurs;*
- l. *vos tantes;*
- m. *vos voisins;*
- n. *vos grands-parents.*

2. Demandez aux autres groupes si elles ont d'autres exemples de PERSONNES à ajouter. Ensuite, passez à la deuxième partie du jeu.

3. Expliquez que vous allez maintenant penser à CE DONT vous parlez à ces gens par rapport à l'argent. Dites.

Levez-vous et frappez vos mains si vous parlez:

- a. *de choses à acheter pour la famille;*
- b. *de la nourriture;*
- c. *du prix du ticket de bus;*
- d. *des prix des produits;*
- e. *d'épargne;*
- f. *d'emprunt d'argent.*

4. Donnez aux adolescentes, une chance d'ajouter d'autres exemples de CE DONT elles parlent.

5. Dites aux adolescentes que pour la partie finale du jeu, elles vont réfléchir à ce qu'elles ont éprouvé en abordant la question d'argent.

Dites

Levez-vous et frappez vos mains silorsque vous parlez de l'argent - vous ressentez:

- a. *de la confiance,*
- b. *de la joie;*
- c. *de la nervosité;*
- d. *de la colère;*
- e. *de l'espoir;*
- f. *le découragement;*
- g. *le désespoir;*
- h. *la méfiance;*
- i. *la démotivation.*

6. Donnez à 2-3 volontaires, la possibilité d'ajouter des exemples.

Dites ensuite.

Nous parlons d'argent à beaucoup de personnes dans de nombreuses situations. Cependant, l'argent peut être l'un des sujets les plus difficiles à aborder avec d'autres personnes. Même ainsi, comme nous l'avons vu dans les réponses à nos questions, nous en parlons encore avec beaucoup de gens pour de nombreuses raisons. Dans les sessions à venir, nous allons en apprendre davantage sur certains moyens d'aborder les questions d'argent afin de rendre la conversation plus aisée.

7. Dites.

Notre objectif est de trouver ensemble des façons de parler de l'argent de manière plus aisée et efficace. Nous allons commencer par identifier les résultats possibles - ou résultats - des discussions autour de l'argent.

8. Posez la question suivante:

Quand nous finissons de parler d'argent avec quelqu'un, est-ce que toutes les personnes impliquées sont toujours contentes du résultat?

Les adolescentes répondront probablement «non».

Dites.

Lorsque nous parlons d'argent, parfois les deux personnes impliquées finissent la discussion dans la joie puisque chacun obtient quelque chose qu'il veut. Parfois, elles n'obtiennent rien, - les deux perdent. Et parfois, une personne obtient quelque chose qu'elle veut et l'autre personne non. Lorsque nous parlons d'argent, il y a des gagnants et des perdants.

9. Expliquez les résultats suivants quand on parle d'argent.

Résultats possibles quand on parle d'argent.

Gagnant-gagnant

C'est le meilleur résultat de toute discussion autour de l'argent.

Les deux personnes (ou groupes) impliquées dans la discussion obtiennent quelque chose ou tout ce qu'elles veulent ou dont elles ont besoin. Elles ont toutes les deux un sentiment positif à la fin de la discussion, et sont prêtes à parler à nouveau d'argent dans le futur.

Perdant-perdant

C'est le pire résultat possible de toute discussion autour de l'argent.

Dans un résultat perdant-perdant, les deux personnes (ou groupes) ne peuvent pas s'entendre. En fin de compte, aucune des personnes (ou groupes) impliquées dans la discussion n'obtient ce qu'elle voulait. Elles peuvent ne pas être disposées à parler d'argent à nouveau dans le futur.

Gagnant-perdant / perdant-gagnant

Dans une situation de gagnant-perdant ou perdant-gagnant, une personne (ou groupe) obtient ce qu'elle veut et l'autre, rien. Lorsque cela arrive, le perdant pourrait être moins enclin à parler au gagnant d'argent dans le futur.

Résultat: Un résultat est l'issue de quelque chose. Lorsque nous parlons d'argent, nous utilisons les résultats en référence à l'issue de la discussion.

10. Expliquez aux adolescentes que vous allez leur donner quelques exemples. Dites-leur que leur travail consiste à écouter et déterminer qui, dans chaque histoire, est satisfaite du résultat.

11. Expliquez aux adolescentes que vous allez leur donner quelques exemples. Dites-leur que leur travail consiste à écouter et déterminer qui, dans chaque histoire, est satisfait du résultat.

Résultats de type perdant-perdant

Lisez / racontez la Situation 1.

Une cliente discute du prix d'une jupe avec un vendeur dans le marché. Ils ne peuvent pas s'entendre sur le prix, et la cliente quitte le marché sans rien acheter au vendeur.

Posez es question suivantes:

Qui a été le gagnant à la fin de cette discussion?[Personne.]

Qui a été le perdant? [Les deux personnes.]

Lorsque quelqu'un répond correctement, expliquez les résultats «perdant-perdant».

Parfois, aucune personne impliquée n'obtient ce qu'elle veut. Ce type de résultat est appelé «perdant-perdant».

Posez la question suivante:

Quel est un autre exemple de résultat «perdant-perdant» quand on parle d'argent?[À titre d'exemple: Votre voisin et vous souhaitez acheter de la friperie et la vendre ensemble. Cependant, vous ne pouvez pas vous mettre d'accord sur la somme à dépenser par chacun de vous; vous perdez tous les deux. Aucun de vous ne peut faire cet investissement et en tirer profit. C'est une situation perdant-perdant.

12. Permettez à 1-2 adolescentes de donner un exemple pour vérifier leur compréhension. Assurez-vous que les exemples donnés sont vraiment des situations de «perdant-perdant». Ensuite, passez aux résultats gagnant-perdant / perdant-gagnant.

Résultats gagnant-perdant / perdant-gagnant

Lisez / racontez la Situation 2.

Zeinabou veut que sa sœur Marie fasse le ménage pour elle, afin que Zeinabou puisse passer du temps avec son nouveau copain. Marie demande à Zeinabou de la payer, mais cette dernière refuse. Lorsque Zeinabou menace de frapper Marie, celle-ci cède et accepte de faire le ménage pour rien.

Posez les questions suivantes:

Qui a été le gagnant dans cette discussion?[Zeinabou]

Qui a été le perdant? [Marie]

Lorsque quelqu'un répond correctement, expliquez les résultats «Gagnant-perdant / Perdant -Gagnant».

Souvent, une personne dans la discussion obtient ce qu'elle veut, et l'autre ne reçoit rien. Ces résultats sont appelés «gagnant-perdant» ou «perdant-gagnant». Dans ces situations, le perdant pourrait être moins disposé à parler à nouveau d'argent avec le gagnant!

Posez la question suivante:

Quel peut être un autre exemple de résultat «Gagnant-perdant/ Perdant-gagnant»? [À titre d'exemple: Vous avez besoin d'argent immédiatement et ne pouvez attendre. Vous empruntez de l'argent à une amie, et elle n'est disposée à vous prêter de l'argent QUE si vous acceptez de rembourser deux fois le montant initial. Dans ce cas, vous perdez parce que vous n'avez pas le temps d'attendre, et votre amie gagne puisqu'elle obtient en retour un investissement important. C'est une situation perdant-gagnant.]

13. Permettez à 1-2 adolescentes de donner un exemple pour vérifier leur compréhension. Assurez-vous que les exemples donnés sont vraiment des situations de «gagnant-perdant/perdant-gagnant». Enfin, passez aux résultats gagnant-gagnant.

Résultats gagnant-gagnant

Lisez / racontez la Situation 3.

Barro veut acheter un vélo. Il discute le prix avec un vendeur du marché pour un vélo qui est exposé, mais ne peut pas obtenir de prix assez bas. Il est sur le point de partir quand le vendeur demande à Barro d'attendre un instant, car il vient de se rappeler d'un autre vélo, qu'il a derrière son étal. Barro l'apprécie et le prix du vélo est dans sa fourchette de prix. Barro décide d'acheter le deuxième vélo.

Qui a été le gagnant à la fin de cette discussion?[Les deux].

Lorsque quelqu'une répond correctement, expliquez les résultats «gagnant-gagnant»:

Ce résultat est une situation «gagnant-gagnant». Les deux camps ont obtenu quelque chose, sinon tout ce qu'ils voulaient ou dont ils avaient besoin. Dans les résultats «gagnant-gagnant», toutes les parties ressortent avec des sentiments positifs et elles sont susceptibles de reparler les unes aux autres de questions d'argent.

Posez la question suivante:

Quel peut être un autre exemple de résultat «Gagnant-gagnant»? [À titre d'exemple: Vous voulez acheter de la nourriture chez une vendeuse, et vous négociez un bon prix ensemble. Vous êtes content de votre achat, et de vos économies, et vous recommandez à vos amis et à votre famille d'acheter des choses chez la même vendeuse. Elle fait plus d'affaires à cause de la bonne offre qu'elle vous a faite et vous avez économisé de l'argent. Vous avez tous deux gagné, et c'est une situation «gagnant-gagnant».]

14. Offrez à 1-2 adolescentes la possibilité de donner des exemples pour vérifier leur compréhension.

Posez la question suivante:

Lequel de ces trois résultats est le résultat préféré?[Gagnant-gagnant]
Pourquoi?[Gagnant-gagnant, parce que les deux personnes dans la situation gagnent. Elles ont toutes deux des sentiments positifs, et sont prêtes à retravailler ensemble dans l'avenir.]

Les choses à faire et à ne pas faire lorsqu'on parle d'argent (20 minutes)

1. Dites.

Une communication claire est très importante quand il s'agit de discuter d'argent et de sujets d'ordre financier. Nous ne voulons pas que nos messages soient brouillés ou modifiés ou mal compris parce que nous ne communiquons pas bien - surtout quand nous parlons d'argent, et que nous voulons atteindre un résultat gagnant-gagnant.

Sur la base de vos propres expériences:

Qu'est-ce qui peut arriver au cours d'une conversation sur l'argent pour aboutir à un résultat gagnant-perdant ou perdant-perdant? [Une personne se fâche; une ou les deux personnes refusent d'écouter l'autre; une ou les deux ne sont pas flexibles ou ne veulent pas voir le point de vue de l'autre.]

Si nous voulons un résultat gagnant-gagnant, quelles sont les règles que nous devrions suivre lorsque nous parlons d'argent?

2. Autorisez plusieurs adolescentes à donner leur avis. Ajoutez l'une des choses à faire qui est mentionnée ci-dessus et dont les adolescentes n'ont pas fait cas. Lorsque vous avez fini avec la liste, assignez à chaque fille les choses suivantes à faire. Si vous avez un tableau disponible, préparez ces choses à l'avance. (Il y aura plus d'une fille pour chaque chose à faire.)

Les choses à faire lorsqu'on parle d'argent

- Écouter l'autre personne
- Essayer de voir le point de vue de l'autre personne
- Montrer du respect
- Être flexible
- Indiquez clairement ce que vous voulez

3. Puis demandez.

Que devriez-vous EVITER en essayant de communiquer avec succès?

4. Encore une fois, permettez aux adolescentes de répondre. Ajoutez l'une des choses à éviter qui est mentionnée ci-dessus et dont les adolescentes n'ont pas fait cas. Lorsque vous avez fini avec la liste, assignez à chaque fille une des choses suivantes à NE PAS FAIRE. Si vous avez un tableau disponible, préparez ces choses à l'avance. (Il y aura plus d'une fille pour chaque chose à NE PAS FAIRE.)

Les choses à ne pas faire lorsqu'on parle d'argent

- Se mettre en colère
- Être grossier ou insulter
- Rejeter les idées de l'autre personne, sans écouter
- Vous enfermer dans une position
- Hausser la voix

5. Finissez la session en passant à des exercices pratiques sur les « choses à faire » et les « choses à ne pas faire » pour vous assurer que chacun s'en souvient. Autorisez les adolescentes à pratiquer d'abord les CHOSES A FAIRE qui leur ont été assignées, avant de passer aux CHOSES A NE PAS FAIRE.

? Jeu de rôle sur un conflit et identification d'une solution (20 minutes)

1. Divisez les adolescentes en groupes de 4. (Il y a 5 jeux de rôle. Si vous avez plus de 20 adolescentes, vous pouvez donner les instructions du même jeu de rôle à plus d'un groupe.) Donnez l'un des scénarios suivants à chaque groupe d'adolescentes.

2. Expliquez.

Je vais confier à chaque groupe un jeu de rôle qui décrit un conflit relatif à l'argent. En premier lieu, chaque groupe doit décider ensemble d'une solution gagnant-gagnant qui permettra de résoudre votre conflit. Ensuite, vous allez faire un jeu de rôle entre les gens décrits et la solution que vous avez choisie. Au moins, l'un des personnages dans le jeu de rôle devrait tenter de faire preuve de bonnes compétences en communication.

Vous n'avez que 5 minutes pour préparer le jeu de rôle et 3 minutes pour le jouer. Bonne chance.

Jeux de rôle : Conflits autour de l'argent

1. Hadiara aide sa grand-mère le samedi matin dans son hôtel près du marché. Elle veut garder cet argent elle-même. Mais sa mère insiste pour que Hadiara lui donne tout l'argent pour l'aider avec les dépenses du ménage.

[Hadiara peut discuter des raisons pour lesquelles elle économise de l'argent avec sa mère, et elles peuvent convenir que Marie-Claude conserve la moitié de l'argent, et donne l'autre moitié à sa mère.]

2. Fatima reçoit de l'argent chaque semaine de ses parents pour son ticket de bus et les frais pour son programme de formation. Elle économise ce qui reste avec un groupe d'épargne. Lorsque les parents ont appris que Fatima avait un peu d'argent à économiser à la fin de chaque semaine, ils ont été mécontents. Ils ont menacé de réduire son allocation, mais Fatima veut garder un peu d'argent pour elle-même.

[Fatima peut inviter son mentor du programme d'épargne pour parler avec ses parents sur les avantages de l'épargne. Elle peut leur présenter les avantages de l'épargne, et les objectifs d'épargne qu'elle s'est fixée. Elle doit veiller à expliquer que cela permettra aux parents d'économiser de l'argent dans le long terme.]

3. Alima et Fatou sont des sœurs qui travaillent dans le même stand au marché, chaque jour. Elles obtiennent de l'argent de leurs parents pour prendre le bus pour aller au marché. Cependant, Alima veut maintenant marcher, et économiser sa part et donc diviser leur argent de transport.

[Alima peut expliquer certains des objectifs pour lesquels Fatou et elles, peuvent économiser à l'avenir et de combien d'argent elles auront besoin pour les atteindre. Alima et Fatou peuvent alors décider d'un objectif commun, et convenir de marcher de temps à autre.]

4. Hadiza a récemment travaillé pour un voisin pendant 5 jours. Cependant, quand elle est allée chercher son argent, le voisin a dit qu'elle avait seulement travaillé pendant 4 jours. Hadiza veut résoudre la situation et pouvoir récupérer ses avoirs tout de même.

[Hadiza peut trouver quelqu'un d'autre qui a vu son travail journalier sur les 5 jours pour appuyer son histoire. Elle veut continuer à faire du bon travail pour lui s'il accepte de lui payer ses 5 jours de travail.]

3. Après que chaque groupe a présenté son jeu de rôle, demandez :

- *Quelles compétences de communication avez-vous remarqué chez les acteurs dans le jeu de rôle?*
- *Quelle a été la solution à laquelle ils sont parvenus?*
- *Quelles sont les autres solutions possibles à ce conflit?*

4. Dites.

« Aujourd'hui, nous avons vu différentes façons de résoudre les conflits. Dans la vie réelle, ce ne sont pas toutes les discussions sur l'argent qui aboutissent à un résultat gagnant-gagnant. Bien que nous espérons tous un résultat gagnant-gagnant, parfois cela est impossible à cause des personnes impliquées ou des émotions du moment. Cependant, la communication avec confiance est le point de départ pour obtenir de bons résultats lorsqu'on parle d'argent.

Comme nous l'avons dit dans la partie des CHOSES À FAIRE OU À NE PAS FAIRE, si nous expliquons ce que nous voulons clairement et écoutons les besoins de l'autre partie, gardons notre calme, et cherchons un compromis, nous pouvons négocier notre chemin vers un résultat gagnant-gagnant le plus souvent. »

Annexe 1 : Traduction des mots clés du curriculum en Hausa et en Zarma

Mots Clés en Français	Traduction en Hausa	Traduction en Zarma
Module 1. Compétences de vie courante		
Affirmation de soi	Kama jikin kai da kai	Boŋ se ga diiyaà
Agressivité	Kai hari	Tooŋe
Choix	Zabi	Suubanyaà
Compétence de vie courante	Naƙaltar halayen rayuwa na yau da kullum	Nduŋŋa fahamay
Comportement	Hali / Tabi'a	Alhaali
Connaissance de soi	Sanin kai da kai	Boà bayyaà
Conséquences	illa/ Sakamako	Taaley
Défi	Kalubala	Sanka
Développement de plans	Tsara fasali	Sijirey jine koyyaà
Estime de soi	Son kai da kai	Boà baakasinay
Fixation d'objectifs	Saƙa guri	Nufey sinjiyaà
Leader	Shugaba/ Ja-gaba/ Jagora	Jine-funo/jine boro
Leadership	Shugabanci/ Jagoranci	Jine-boro
Plan	Tsari/ Fasali	Sijiri/soola
Pression des pairs	Tunzurawa/Matsatsi daga wari ko sa'annu	Hangasinay laalo
Prise de décision	Yanke hukumci	Sanka sambuyaà
Programme	Shirye-shirye/ Tsare-tsare	Sijiri
Résolution des problèmes	Ciwo kan matsaloli	Sanday bonza yaà
Sentiment	Jin zuciya	Ibaayi
Stress	Matsawa/ Damuwa	Lakkal-tunay/sanday
Valeurs	Daraja	Darza
Façons de dépenser l'argent	Yadda ake kashe kuɗi	Nooru wiiyaà fondey
Grosse somme d'argent	Makuɗɗan Kuɗi	Nooru boobo
Lieu sécurisant pour l'argent	Wuri nagari don ajiyar kuɗi	Nooru hallasiyaà
Objectif d'épargne	Gurin tanadin kuɗi	Boà-batuyaà nufa
Module 2. Santé de la reproduction		

Fréquentation des services de santé par les adolescentes	Halartar gidajen asibiti daga matasa	Furo-tajey lokotoro-kwaara koyyaà
Gencive	Dadashi/ Dasashi	Diiyaà
Hépatite B	Shawara/Farar masassar /Danya	Mo-say/tasa doori
Hygiène corporelle	Tsabtatar jiki	Ga-ham hananyaà
Hygiène dentaire	Tsabtatar haƙora	Hinje hananyaà
Maladies	Cutoci/ Rashin lafiya	Doorey
Mythes	Kagaggar magana	Biiri/naamey
Paludisme	Masassarar cizon sabro	Heemariize
Pneumonie	Huƙi	Kufu doori
Poliomyélite	Shan inna	Pooliya
Rougeole	Dussa	Doobu-doobu
Tétanos	Cutar dahi	Teetanos
Tuberculose	Babban tari	Koto-beero
Vaccination	Shaushawar riga kafi	Canseyaa
Abus	Zaƙewa	Dorandi
Accouchement	Haifuwa	Hayyaà
Avortement	Bari/ Raggon kaya	Gunde-hasaraw/munyaà
Blennorragie	Ciwon sanyi	Mo-jine doori
Canaux vaginaux	Hanyoyi masu zuwa wajen farji	Wayborey farjo fondey
Cancer	Sankara/Daushi/ Kansa	Bi-àwaari
Cancer du col de l'utérus	Sankarar mahaifa	Hay-tu ga bi àwaari
Chancre mou	Mawashi	Mo-jine doori
Changement émotionnel	Canjin motsin rai	Alhaali barmayyaŋ
Changement psychologique	Canjin yanayin jiki	Alhaali barmayyaà
Changements sociaux	Canjin zaman al'umma	Baafunay barmayyaà
Chlamydia	Citar jima'i ta« kilamidiya »	
Clitoris	Dan dabino /Dan tsaka/Tsele	Kunayze
Contraception d'urgence	Matakan hana ɗaukar ciki cikin gaugawa	Hayyaàey game ra jandi daàyaà waaso
Coton hygiénique	Kaɗa, abduga	Haabu
Cycle menstruel	Lokacin haila	Ƙumandi alwaati

Cycle mensuel	Lokacin haila wata-wata	Ƙumandi handu ga ka handu kayyaa
Dépistage SIDA	Awon jini don gano sida	Siida dooro gunayaa
Diaphragme	Diyafiragim/hanyar kariyar ɗaukar ciki	Jan ga gunde sambuyan fondo
Bexcision	Sallatun ɗiya mata	Wayboro daa banguyaa
Faire des cicatrices	Yin tsage	Canse/kotti kaayaa
Fecundation	Haɗuwar maniya da kwan mace	Hayyaa alaama
Fistule obstétricale	Yoyon hitsari a dalilin haifuwa	Hayyaa banda harmun dooro
Gestion de la grossesse	Kulawa da tattalin juna biyu / ciki	Gunde /ga hinka hallasiyaa
Grossesse	Juna biyu, ciki	Gunde/ga-hinka
Herpès	Kuraje	Futtayze
Hymen	Liƙi/ Liƙo	Wandiyotaray
Identité	Ainahi	Bayyaa/waare
Implant	Hana- ciki na damtse	
Infection sexuellement Transmissible	Cutocin da ake ɗauka ta hanyar jima'i	Mo-jiney doorey diksayaa
Injectable (contraceptif)	Hana-ciki na allura	Hayyaaey game ra jandi daayaà pikiro
Menstruation	Haila	Jingar-ceri /Ƙumandi
Ovaire	Jikar kwan mace	Hay-tu korfo
Ovule	Kwan mace	Gunguri
Pénis	Azakari / Bura/ Al'aurar ɗiya maza	Alboro mo-jina/hanji/hafu
Période de l'adolescence et les règles	Lokacin balaga da lokacin haila	Bala gayaà/Ƙumandi alwaati
Petites lèvres	Kananan labatta	Kuna fandiizey
Pilule	Kwayar magani mai hana ɗaukar ciki / Ɗiya haɗiya	Piilil /kini
Planification familiale	Sakin sarari cikin haifuwa	Almayaali sogonyaa
Pouvoir et impuissance	Iyawa da kasawa	Hini nda hina baney
Préservatif féminin	Kariya ta ɗiya mata	Kapsuwey kaà wayborey ga goy nda
Préservatif masculin	Kariya ta ɗiya maza	Kapsuwey kaà alborey ga goy nda
Prophylaxie poste-exposition	Riga kafi bayan cin karo	Hallasay ceeciyar hasaraw banda
Puberté	Balaga	Balagayaa

Règles	Wanki/Haila/Al'ada	Ƙumandi/jingar ceeri
Répercussions de la violence sexuelle	Tasirin takurawa a fannin jima'i	Komyaà baayaà
Reproduction	Haɗuwar namiji da mace	Wayboro nda alboro hayyaà fondey
Réseaux sociaux	Hanyoyin sadarwa	Albahaaru fondey
Santé de la reproduction	Kiwon lafiyar ciki, haifuwa, da abun da ya biyo baya	Za gunde sambuyaà nda hayyaà banda, hawzuyaà
Scrotum	Fatar golaye/Tsuwayya/maraina	Foriizey foola
Sexe	Al'aura	Mo-jine/farje
Sexualité	Jaraba/Jima'i	Care teeyeà/kaniyaà
Spermatozoïdes	Ɗiyan maniyi	Maniizey
Sperme	Maniyi	Mani
Spermicide	Kashe ɗiyan maniyi	Maniizey wiiyaà kini
Stérilet	Robar mahaifa	Haytu ra kapsu
Syphilis	Tunjere	Cantu
Systèmes reproductifs des femmes	Tsare-tsaren haifuwa na mata	Waubrey hayyaà fondey
Systèmes reproductifs des hommes	Tsare-tsaren haifuwa na maza	Alborey hayyaà fondey
Tampon	Bance	Bante
Testicule	Golaye	Fooriize
Trichomonas	Ciwon sanyi	Mo-jine doori
Trompes	Hannuwan mahaifa	Hay-tu korfo
Urètre	Makwararar hitsari zuwa waje	Harmun fondo
Utérus	Mahaifa	Hay-tu
Vagin	Farji	Kuna
VIH/SIDA	Sida	Siida
Module 3.Genre et Droits humains		
Genre	Jinsi	Saayey sasabandiyaà
Harcèlement sexuel	Shan kai a fannin jima'i	Komyaà
Violence de genre et sexuelle	Takurawa ta fannin nuna bambancin jinsi da na al'aura	Saayey sasabandiyaà nda komyaà
Module 4. Capacités financières		
Besoins	Bukatu	Booney/muraadey

Capacité financière	Halin iya daukar nauyin kuɗi	Arzaka do hare hina
Désirs	So, bege, kwaɗayi, muradi, sha'awa...	Beeje/muraadey/laami
Emprunter prudemment	Yin ramce cikin nazari	Garaw sambuyaà laasaabu ra
Épargner	Tanadin kuɗi	Boà-batuyaà
<i>Examen de l'argent</i>	<i>Duba kuɗi</i>	<i>Nooru gunayaà</i>
Façons de dépenser l'argent	Yadda ake kashe kuɗi	Nooru wiiyaà fondey
grosse somme d'argent	Makuɗɗan Kuɗi	Nooru boobo
Lieu sécurisant pour l'argent	Wuri nagari don ajiyar kuɗi	Nooru hallasiyaà
Objectif d'épargne	Gurin tanadin kuɗi	Boà-batuyaà nufa
Plan d'épargne	Tsari/ fasalin ajiyar kuɗi	Boà-batuyaà sijiri
Résolution des conflits relatifs à l'argent	Ciwo kan rikici game da kuɗi	Nooru do hare sanday bonzayaà