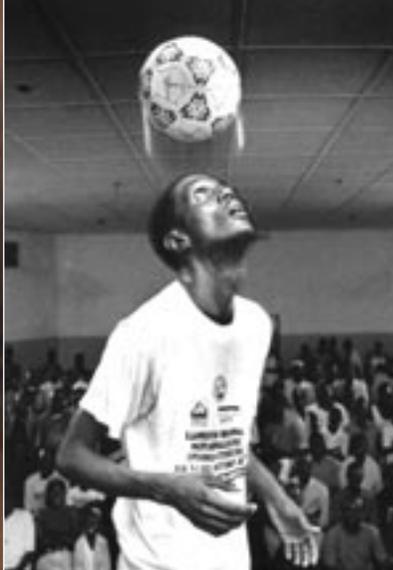
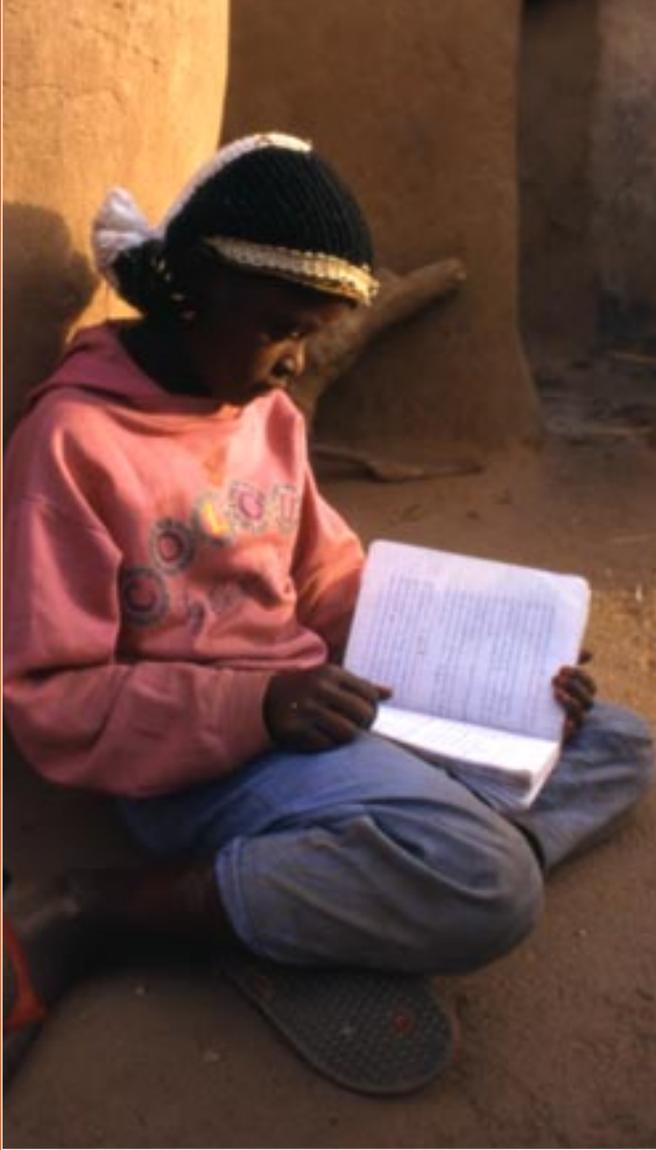


# Vous, votre vie, vos rêves

BIEN REUSSIR VOTRE ADOLESCENCE



# **Vous, votre vie, vos rêves : Bien réussir votre adolescence**

**PREMIÈRE ÉDITION FRANÇAISE**

*Elaboré par*

*Family Care International/Burkina Faso et Family Care International/Niger  
en collaboration avec Deutsche Stiftung Weltbevölkerung.*

---

*Version originelle anglaise par*

*Ellen Brazier (Family Care International)  
Catharine Watson (Straight Talk Foundation)*

*Coordination édition française:*

*Fatima Maïga et Cynthia Eyakuze-Di Domenico  
(Family Care International)*

**Notes :**

- Tout au long de cet ouvrage, les génériques masculins sont utilisés, sans aucune intention de discrimination et uniquement pour alléger le texte.
- Les mots marqués par un astérisque sont expliqués dans le glossaire.

## Remerciements

---

*Vous, votre vie, vos rêves : Bien réussir votre adolescence* a été élaboré par Family Care International (FCI/Burkina Faso et Niger) avec la collaboration de la Fondation allemande pour la population mondiale (Deutsche Stiftung Weltbevölkerung-DSW). Ce manuel est une adaptation de *You, Your life, Your Dreams: A Book for Adolescents* élaboré par Family Care International (FCI) et Straight Talk Foundation avec la collaboration de la Fondation allemande pour la population mondiale (Deutsche Stiftung Weltbevölkerung-DSW). Le texte original a été rédigé par Catharine Watson, Directrice de publication à Straight Talk Foundation et Ellen Brazier, Directrice des programmes pour l'Afrique anglophone à FCI. Les textes ajoutés à la version anglaise ont été rédigés par Fatima Maïga, Chargée de programme pour l'Afrique francophone à FCI et Mélie Fiase, stagiaire à FCI.

L'appui et l'engagement continus des bailleurs de fond suivants ont rendu ce livre possible : La Commission Européenne, Dr. Alfred Biolek (ambassadeur de bonne volonté de UNFPA et célébrité de DSW), la Fondation des Nations Unies, le Ministère des Affaires Etrangères des Pays-Bas, le Ministère des Affaires Étrangères du Danemark (l'Agence danoise de développement international), la Fondation Ford et la Fondation William et Flora Hewlett.

L'adaptation du texte et des illustrations du présent manuel a été un processus intense et collaboratif qui a impliqué plusieurs personnes. Il s'agit en l'occurrence :

des membres du personnel FCI et DSW qui ont contribué de leur expertise à la vérification, l'adaptation et la mise à jour des données techniques contenues dans le présent manuel : Mme Afagnibo Haoua Diallo, Mohammed Abdoulaye, Ali Boukari Kanta, Djénéba Diallo, Olivia Ouedraogo, Brahim Bassané, Cynthia Eyakuze-Di Domenico, Pamela Bolton, Fatima Maïga, Ellen Brazier, Andrea Milkowski et Susanne Bantel.

de Luz Barbosa et Helen Gilbert de FCI qui ont coordonné la mise en page.

des stagiaires FCI qui ont contribué au développement du manuel : Mariam Bagayoko, Florence Cordi, Sophie Doger de Spéville et Mélie Fiase.

des divers professionnels et personnes ressources qui ont apporté leur expertise à l'adaptation du contenu du manuel. Nous remercions tout particulièrement :

Ali Souley, traducteur et interprète (Translation and Interpretation Services- TIS Niger) pour avoir traduit *You, Your life, Your Dreams: A Book for Adolescents*.

Timothy Kiwala et Hamidou Zoetaba qui ont adapté la plupart des illustrations contenues dans ce manuel et en ont créé de nouvelles.

Les personnes suivantes qui ont participé à la révision technique et aux prétests du manuel au Burkina Faso, Niger et Sénégal :

### **Burkina Faso**

**Révision technique** : Lazare Bakyono, Enseignant – Direction de l'Éducation en matière de Population (DEMP) ; Marie Rose Bamogo, Sage-femme et enseignante – École Nationale de Santé Publique (ENSP) ; Jean Baptiste Da sansan, Directeur/Enseignant (DEMP) ; Mme Konaté Georgette Traoré, Consultante Sociologue ; Mahimuna Ouattara, Enseignante (DEMP) ; Grégoire Ouedraogo Sada, Intendant (DEMP) ; Christophe Sanou Sanga, Conseiller principal – Jeunesse et Association ; Hema Sophie Sedgho, Enseignante (DEMP) ; Germain Traoré, Médecin Gynécologue – Direction de la Santé de la Famille (DSF).

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

**Prétest des textes et illustrations** : Aboubakar Bance, animateur social – Association Burkinabé pour le Bien Être Familial (ABBEF) Koupéla ; Issoufou Diabaté, Enseignant – Lycée Philippe Zinda Kabore, Ouagadougou ; Agnès Oubda, Sage femme – Centre Jeune/Direction de la Santé de la Famille (DSF), Ouagadougou ; Salimata Ouedraogo, Sage femme – Centre de Planning Familial, Sarfalao, Bobo Dioulasso ; Karim Ouema, Président – Association des Jeunes pour l'Élimination de la Faim au Burkina (AJEFB) ; Dakiri Sawadogo, Président – Association Trait d'Union des Jeunes du Burkina (ATUJB) ; Alima Sidibé, Assistante sociale – Action Sociale, Bobo Dioulasso ; Adama Traoré, Fonctionnaire retraité – Ministère de l'environnement, Bobo Dioulasso ; Simon Yameogo, animateur social Centre Jeunes – ABBEF, Aristide Zinaba, Enseignant – Bittou ; Norbert Zongo, animateur Jeunes – Bobo Dioulasso. Plusieurs élèves et étudiants des villes de Ouagadougou et de Bobo Dioulasso, ainsi que des Jeunes animateurs Scolaires (JAS) et des Jeunes animateurs de Clubs Scolaires (JACS) des villes de Bobo Dioulasso, Koupéla, et Ouagadougou.

### Niger

**Révision technique et prétests des textes et illustrations** : Harouna Abdoulaye, Sociologue – Ministère de la Santé ; Didier Alagbada et Goumey Dodo, Psychologues – Cabinet de consultation en psychologie YELEEN ; Nouhou Alagouma, Responsable – Centre de Conseil pour Jeunes, Harobanda ; Adamou Bagna, Pair éducateur – Centre de Conseil pour Jeunes, Harobanda ; Halarou Chaibou et Bawa Dan Jimo – Ministère de la Santé, Division Éducation pour la Santé ; Amina Diallo, Enseignante – Collège d'éducation générale (CEG), Yantala ; Hassane Djibo, Enseignant-directeur CEG, Mamoudou Dottia, pair éducateur – Association Nigérienne pour le Bien-Être Familial (ANBEF) ; Rakia Kanta, Sage-femme, Présidente – Confédération des ONG et Associations des Femmes du Niger (CONGAFEN) ; Zara Maïna, Journaliste – Office de Radiodiffusion et Télévision du Niger (ORTN) ; Salamatou Zalagou, Mère de famille – Association pour la Redynamisation de l'Élevage au Niger (AREN) ; Élèves et étudiants des établissements de Niamey, Zinder et Dosso.

### Sénégal

Prétest organisé par le Groupe d'Études et d'Enseignement de la Population (GEEP).

Enfin, nous tenons à remercier les institutions suivantes pour leur collaboration et soutien à la mise au point de ce manuel.

### Burkina Faso

- Association Burkinabé pour le Bien-Être Familial ABBEF (Ouagadougou, Bobo Dioulasso, Koupéla)
- Association Maternité Sans Risque (AMASAR)
- Association pour la Promotion de la Jeunesse Africaine et le Développement (APJAD)
- Centre de Santé et de Promotion Sociale de Sarfalao
- Ministère de la Santé Publique/Direction de la Santé de la Famille (DSF)
- Groupe de Recherche Action pour le Développement Endogène (GRADE)
- Ministère de l'Action Sociale et de la Solidarité Nationale (MASSN)
- Ministère de la Jeunesse et des Sports/Direction des Organisations et des Activités socio-éducatives des Jeunes (DOAJ)
- Mwangaza Action
- Projet Mille Jeunes Filles
- Service de Planning Familial Bobo Dioulasso

## REMERCIEMENTS

### Niger

- Association Nigérienne pour le Bien-Être Familial (ANBEF)
- Cabinet YELEEN
- Centre de Conseil pour Jeunes Harobanda
- Confédération des ONG et Associations des Femmes du Niger (CONGAFEN)
- Direction de l'Hygiène Publique et de l'Assainissement
- Directions Régionales de la Santé Publique de Zinder et Dosso
- Ministère de la Santé Publique/Division Éducation pour la Santé
- Projet Éducation en Matière de Population (EMP/EVF)
- Projet Santé Jeunes, Sports et Santé de la Reproduction

FCI et DSW sommes tout aussi reconnaissants à toutes les personnes dont les noms n'auraient pas été cités et qui ont contribué à l'élaboration de ce manuel.

Les images de la couverture (dans le sens des aiguilles d'une montre en commençant en haut de la page à gauche) : Studio Seydoni, © Giacomo Pirozzi/Panos Pictures, © Dieter Telemans/Panos Pictures, Chiekh Fall/John Hopkins University-Center for Communications Programs, © Dieter Telemans/Panos Pictures, © Crispin Hughes/Panos Pictures.

Conception graphique de la couverture : Claire McConaughy

Conception graphique, formatage et production intérieurs : Claire McConaughy

Imprimerie : Buchdruckwerkstätten Hannover GmbH, Allemagne

© Family Care International, Inc. et Deutsche Stiftung Weltbevölkerung, 2003.

Les organisations à but non lucratif peuvent utiliser gratuitement toute ou partie de cette publication pour des **buts non-commerciaux**. FCI et DSW seraient reconnaissant de la mention de son nom ainsi que de ceux des auteurs du manuel en cas de reproduction. Dans la mesure du possible, l'envoi à FCI et DSW d'une copie de toute reproduction serait hautement apprécié.

Pour disposer de copies additionnelles de *Vous, votre vie, vos rêves : Bien réussir votre adolescence* veuillez contacter :

#### **Family Care International/Niger**

Boulevard de la nation

Quartier Plateau

BP 12 394

Niamey – Niger

Tél./Fax : (227) 75 40 51

E-mail : fciniger@intnet.ne

#### **Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW)**

Goettinger Chaussee 115

D-30459 Hannover

Germany

Tél. : (49) 511 943 730

Fax : (49) 511 234 5051

E-mail : info@dsw-hannover.de

#### **Family Care International/Burkina Faso**

Rue 13.40 ; Porte n° 409 – Zone du Bois

06 BP 9455 Ouagadougou 06

Ouagadougou – Burkina Faso

Tél. : (226) 36 93 58

Fax : (226) 36 94 12

E-mail : fci.burkina@fasonet.bf

#### **Family Care International**

588 Broadway, Suite 503

New York, NY 10012

U.S.A.

Tél. : (1 212) 941-5300

Fax : (1 212) 941-5563

E-mail : fcipubs@familycareintl.org



## Avant-propos

---

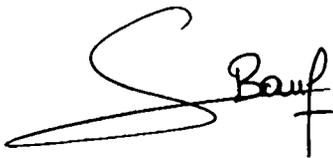
L'adolescence – la période de la vie où l'on passe de l'enfance à l'âge adulte – est un moment passionnant, mais c'est également un moment de confusion. Au cours de l'adolescence, vous vivez beaucoup de changements physiques et émotionnels, et vous pouvez avoir beaucoup de questions par rapport à votre corps, vos relations avec les autres et votre avenir.

*Vous, votre vie, vos rêves* : *Bien réussir votre adolescence* a été écrit pour vous adolescents de 10 à 19 ans afin de vous aider à gérer certains des nombreux défis et décisions que vous rencontrez lorsque vous passez de l'enfance à l'âge adulte. Ce livre offre des informations factuelles sur les changements qui ont lieu pendant cette période de votre vie, et sur une gamme d'autres problèmes tels que : comment avoir une bonne santé physique et émotionnelle, comment éviter les infections sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées, comment faire face aux pressions à avoir des relations sexuelles, comment éviter l'abus de drogue et d'alcool, etc. Le livre offre également des conseils sur comment s'entendre avec ses parents et amis, traiter les relations romantiques, se fixer des objectifs, réussir à l'école et en dehors de l'école, et gérer les entraves que vous pouvez rencontrer sur le chemin qui mène à la vie d'adulte.

Ce livre contient beaucoup d'informations, mais vous n'avez pas besoin de le lire de bout à bout. Vous pouvez consulter la **Table des Matières** et identifier les thèmes qui vous intéressent le plus. Quand vous aurez lu ces sections, retournez à la **Table des Matières** et trouvez un autre sujet sur lequel vous souhaitez en savoir davantage. Vous pouvez également feuilleter le livre, en regardant les bandes dessinées, les illustrations et les citations d'autres adolescents. Vous pouvez aussi parcourir rapidement le livre et lire tous les encadrés qui contiennent des informations factuelles.

Bien que ce livre ait été écrit principalement pour les adolescents célibataires, âgés de 10 à 19 ans, certaines parties peuvent intéresser des jeunes plus âgés et plus jeunes, aussi bien que des adolescents mariés. Partagez ce livre avec vos amis, vos frères et sœurs et vos parents. Discutez-en avec eux, et découvrez ce qu'ils pensent des thèmes qui y sont abordés.

Profitez de ce livre et prenez bien soin de vous !



Bakièno Bagnomboé  
Coordinateur National du RAJS/SF

## **Note à l'attention des parents, enseignants et autres adultes**

---

Beaucoup d'adultes ne se rendent pas toujours bien compte des problèmes et inquiétudes auxquels les adolescents sont confrontés. Cependant, pour beaucoup de jeunes gens, l'adolescence est une période de confusion et de stress. C'est une période d'interrogations et d'anxiété concernant les changements physiques et émotionnels qui s'opèrent en eux, leur éducation, leur emploi et les relations avec leurs parents et amis. L'adolescence est aussi faite de hauts et de bas, de pression des camarades et d'inquiétudes sur l'avenir.

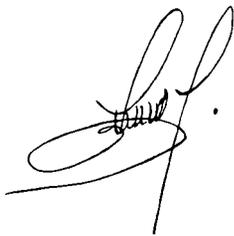
Malgré cet état de fait, l'adolescence est aussi une étape sensationnelle et merveilleuse de la vie. C'est une période au cours de laquelle les jeunes gens grandissent sur le plan émotionnel et mental, se lancent de nouveaux défis, prennent de nouvelles responsabilités et identifient leurs rêves pour l'avenir. Ils apprennent de plus en plus à prendre des décisions par eux et pour eux-mêmes – des décisions qui peuvent affecter leur vie aujourd'hui et plus tard.

Parce qu'ils négocient les défis de l'adolescence, les jeunes gens ont besoin d'informations sûres et de compétences pour pouvoir faire de bons choix et prendre des décisions responsables. De nombreux parents, enseignants et autres adultes s'inquiètent du fait qu'il manque aux adolescents la maturité et le jugement nécessaires pour prendre de bonnes décisions sur des questions telles que les relations humaines, l'activité sexuelle, les drogues et l'alcool ou faire des projets pour l'avenir. Cependant, des études ont montré que les jeunes gens peuvent opérer de bons choix et prendre de bonnes décisions s'ils disposent d'informations exactes et des compétences nécessaires en matière de prise de décisions, de communication et de négociation, et s'ils sont guidés par des adultes responsables.

*Vous, votre vie, vos rêves : Bien réussir votre adolescence* est un manuel qui examine quelques questions-clés auxquelles les jeunes sont confrontés lorsqu'ils grandissent. Les éléments contenus dans ce livre ont été choisis en concertation avec les adolescents de plusieurs pays. Ce manuel met l'accent sur les thèmes que les adolescents eux-mêmes ont identifiés comme étant importants. Il s'agit entre autres des questions telles que : les changements au cours de la puberté, la sexualité saine, la grossesse, l'avortement, l'éducation, l'emploi, comment rester en bonne santé, faire face à la dépression et au stress, s'entendre avec ses parents, gérer des relations d'amitiés et d'amour, faire face aux problèmes de drogues et d'alcool. La question des infections sexuellement transmissibles dont le VIH et le SIDA auxquels les jeunes sont particulièrement vulnérables n'est pas en reste dans ce manuel. En effet, près de 60% de toutes les nouvelles infections du VIH en Afrique surviennent chez des jeunes gens âgés de 10 à 24 ans. Cela veut dire que les jeunes gens sont plus touchés par l'infection par le VIH que tous les autres groupes d'âge.

Ces questions sont de bonnes raisons pour s'assurer que nos jeunes reçoivent des informations suffisantes et pertinentes à même de répondre à leurs besoins. À la maison, dans les rues, à l'école et à travers les médias, les jeunes gens sont aujourd'hui exposés à de multiples défis et risques. L'adolescent le plus à risque est la jeune personne qui manque d'informations correctes. Elle aura recours à ses amis, à la vidéo et à la musique populaire comme sources d'informations et ce faisant, recevra beaucoup de fausses informations. Ce manuel a donc été conçu dans le but de s'assurer que les adolescents aient accès à des informations factuelles et qu'ils soient en mesure de développer les compétences dont ils ont besoin pour faire face à la pression, pour bien gérer leurs relations avec leurs camarades, et encore plus important, pour prendre de bonnes décisions.

Je vous encourage et vous engage, vous – parents, enseignants, personnel socio-sanitaire et les autres adultes – à consulter ce manuel et à le partager avec les jeunes gens que vous connaissez. Parlez avec eux des informations et conseils donnés. Aidez les à rester sains et saufs pendant qu'ils s'acheminent vers l'âge adulte afin qu'ils puissent réaliser leurs rêves.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

*Son Excellence Mamadou Tandja  
President de la République du Niger*

VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

## REMERCIEMENTS



# Table des matières

---

## REMERCIEMENTS

## AVANT-PROPOS

## NOTE À L'ATTENTION DES PARENTS, ENSEIGNANTS ET AUTRES ADULTES

<b>CHAPITRE 1 : L'ADOLESCENCE : LE GRAND CHANGEMENT, LE GRAND DÉFI</b> .....	1
Qu'est ce que l'adolescence ?.....	2
Les valeurs et les principes .....	5
Les aptitudes de vie.....	6
<b>CHAPITRE 2 : LES CHANGEMENTS DE VOTRE CORPS DURANT LA PUBERTÉ</b> .....	9
Le bond de croissance : Le début de la puberté.....	9
Chacun vit sa puberté de manière différente.....	10
Chacun est special.....	11
Les hormones.....	12
Les organes génitaux ou « parties intimes » .....	14
Les changements des poils et de la peau.....	14
Le changement mental.....	15
<b>CHAPITRE 3 : LE CORPS DU GARÇON</b> .....	19
La forme et la taille du corps .....	19
Votre voix.....	20
Vos parties intimes .....	21
Pratiquer une bonne hygiène .....	23
Les érections.....	23
L'éjaculation.....	25
Les rêves mouillés ou “pollutions nocturnes” .....	27
<b>CHAPITRE 4 : LE CORPS DE LA FILLE</b> .....	31
La forme et la taille du corps .....	31
Vos seins .....	31
Prendre soin de vos seins .....	35
Les soutiens-gorge .....	35
Vos parties intimes.....	36
Pratiquer une bonne hygiène .....	37
La menstruation et le cycle menstruel .....	41
La première menstruation .....	43
Tenir un calendrier .....	45
L'inconfort pendant les règles.....	45
Les rapports sexuels et la menstruation .....	47
Confort, santé et hygiène.....	48
Que faut-il utiliser ?.....	49

<b>CHAPITRE 5 : HYGIÈNE ET ENTRETIEN DU CORPS</b> .....	53
Rester propre et sentir bon .....	53
L'hygiène de la bouche et des dents .....	55
Les boutons .....	55
Comment traiter les boutons ? .....	56
Les produits éclaircissants .....	57
L'entretien des cheveux et des poils .....	57
L'hygiène alimentaire .....	58
Quelle est la quantité d'énergie dont votre corps a besoin ? .....	60
Le sport .....	61
Le bon repos .....	63
<b>CHAPITRE 6 : PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE</b> .....	65
L'estime de soi .....	65
La confiance en soi .....	69
Ne vous en faites pas, soyez heureux .....	71
Venir à bout de la tristesse .....	75
S'entendre avec les autres .....	77
<b>CHAPITRE 7 : BIEN S'ENTENDRE AVEC SES PARENTS</b> .....	85
Aimer sa famille .....	86
Se montrer respectueux des valeurs et croyances de vos parents .....	86
Répondre aux attentes de vos parents .....	88
Communiquer avec vos parents .....	89
Avoir recours à l'aide d'autres personnes .....	94
<b>CHAPITRE 8 : L'AMITIÉ ET L'AMOUR</b> .....	97
Les amis .....	97
Découvrir qu'une personne n'est pas un vrai ami .....	99
Bien s'entendre avec les personnes du sexe opposé .....	100
Débuter une relation avec quelqu'un que vous aimez .....	103
Tisser une relation solide .....	104
L'amour .....	105
Le coup de foudre .....	108
Quand on n'est plus amoureux .....	109
<b>CHAPITRE 9 : LA SEXUALITÉ ET LES RAPPORTS SEXUELS</b> .....	111
Une sexualité saine .....	112
Les désirs sexuels .....	114
La masturbation .....	116
Se sentir attiré par une personne du même sexe .....	117
La virginité .....	117
La perte de votre virginité .....	120
Les rapports sexuels .....	122

## TABLE DES MATIERES

Fixer vos limites sexuelles .....	123
Décider de ne pas avoir de rapports sexuels .....	125
Parler des rapports sexuels avec votre partenaire .....	126
<b>CHAPITRE 10 : PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ SEXUELLE .....</b>	<b>129</b>
Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) .....	129
Comment savoir si vous avez une IST ? .....	130
Faire un dépistage des IST. ....	132
Le VIH/SIDA .....	134
Comment est-ce que le VIH pénètre votre corps ? .....	136
Comment savoir si vous êtes porteur du VIH ? .....	137
Pourquoi devriez-vous vous soumettre au test de dépistage du VIH ? .....	138
Vivre positivement avec le VIH .....	140
Les rapports intimes sains .....	142
Les préservatifs .....	144
Autres problèmes de santé de la reproduction .....	150
Les infections urinaires .....	151
le cancer du col de l'utérus .....	152
<b>CHAPITRE 11 : LA GROSSESSE, L'ACCOUCHEMENT ET LA CONTRACEPTION .....</b>	<b>157</b>
Comment tombe-t-on enceinte ? .....	157
Quels sont les signes d'une grossesse ? .....	158
Les risques liés à la grossesse et à l'accouchement chez les adolescentes .....	159
Gérer une grossesse durant l'adolescence .....	160
Prendre soin de soi pendant la grossesse .....	162
Grossesse et VIH .....	163
Préparation pour l'accouchement .....	163
Prendre soin de vous-même et du bébé durant les semaines qui suivent l'accouchement ..	164
L'avortement .....	165
Comment éviter une grossesse ? .....	168
Les pilules contraceptives sont-elles sûres ? .....	168
La contraception d'urgence .....	170
La double protection .....	172
<b>CHAPITRE 12 : LES RAPPORTS SEXUELS FORCÉS ET NON DÉSIRÉS .....</b>	<b>175</b>
La pression des copains et des copines .....	176
La pression des adultes .....	177
Le harcèlement sexuel .....	179
L'abus sexuel .....	181
Le viol .....	182
Que faire en cas de viol ? .....	186

<b>CHAPITRE 13 : L'ABUS DE DROGUES</b> .....	191
Les types de drogues et de stupéfiants dont on abuse.....	192
Les cigarettes et l'alcool.....	194
La dépendance.....	197
Pourquoi les gens commencent-ils à prendre de la drogue ?.....	200
Comment résister à la pression de prendre des drogues ?.....	203
Éviter la drogue.....	205
<b>CHAPITRE 14 : REALISER VOS RÊVES</b> .....	209
Identifier vos rêves .....	210
Planifier une carrière.....	211
Fixez-vous des buts .....	213
Prendre de bonnes décisions .....	215
Focaliser vos efforts sur vos buts et vos rêves.....	217
Bien travailler à l'école .....	218
Être obligé d'arrêter ses études .....	221
Gérer les entraves.....	221
<b>GLOSSAIRE</b> .....	227

## Chapitre 1

# L'adolescence : le grand changement, le grand défi

---

*« Moi, ce que j'aime le plus dans le fait d'être adolescent, c'est que maintenant, je suis plus respectueux et je sais ce que je dois faire et ce que je ne dois pas faire. J'ai grandi et cela me plaît car quand j'étais petit, on me faisait faire beaucoup de choses et maintenant je suis tranquille. »*

**Anassé, 15 ans, Burkina Faso**

---

*« Cela ne me plaît pas de grandir parce que quand tu es petite on s'occupe bien de toi. On fait tout ce que tu veux. Tu es prioritaire par rapport aux autres. »*

**Estelle, 13 ans, Burkina Faso**

Beaucoup de gens de par le monde définissent l'adolescence comme la période de vie comprise entre 10 et 19 ans. Si vous avez entre 10 et 19 ans, vous êtes un adolescent. Félicitations ! Vous êtes une personne très spéciale !

Bien sûr, vous avez toujours été spécial et le resterez. Mais pour le moment, vous êtes très spécial. Vous allez vivre beaucoup de changements et expérimenter des nouvelles choses – telles que sortir avec des amis, se tenir la main et s'embrasser – de nouveaux styles et de nouvelles identités.



**Vos parents peuvent trouver votre adolescence quelque peu angoissante.**

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Ces changements risquent d'inquiéter vos parents qui se soucient toujours de votre bonheur et de vous voir faire les bons choix. Ils redoutent que vous fassiez de grosses erreurs comme tomber enceinte avant d'avoir fini l'école. Mais avant tout, ils sont inquiets car ils savent que ces années de transition auront un grand impact sur la personne que vous deviendrez et le genre de vie que vous allez mener plus tard.

### QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

En gros, l'adolescence est la période pendant laquelle vous changez et grandissez physiquement et mentalement, passant de l'enfance à l'âge adulte. Pendant l'adolescence, de nombreuses choses commencent à se passer. Par exemple :

- votre corps change (de certaines façons que vous aimerez, et d'autres que vous n'aimerez pas) ;
- vous commencez à penser de manière indépendante et à prendre des décisions pour vous-même ;
- vous commencez à ressentir des émotions sexuelles – auxquelles vous ne savez pas toujours faire face. Vos sentiments envers votre famille et vos relations avec vos parents vont probablement changer – en bien et en mal. Vos parents vous donneront sûrement plus de responsabilités, ce qui montre qu'ils vous font confiance et qu'ils comptent sur vous. Mais ils commenceront peut-être aussi à être plus stricts – par exemple en vous empêchant d'aller voir vos amis et en essayant de prendre des décisions à votre place concernant votre éducation et votre avenir. Ils sembleront aussi moins affectueux qu'avant envers vous et les contacts tendres et affectueux de votre enfance vous manqueront peut-être ;
- vos amis et leurs opinions peuvent vous paraître plus importants qu'ils ne l'étaient avant ;
- vos émotions seront sans doute beaucoup plus compliquées qu'avant, et parfois vous ne comprendrez pas ce que vous ressentez exactement, ni la raison de ces émotions ;
- vous aurez envie de vous sentir aimé et proche de quelqu'un ;
- vous ferez face à des décisions difficiles, sans toujours savoir vers qui vous tourner pour avoir un conseil.

L'adolescence est une période spéciale pour tout le monde, et ce quel que soit le pays où vous êtes – au Burkina Faso ou au Tchad. Elle est aussi une période de défi. C'est une période de grands changements, qui souvent prennent du temps. Vous ferez face à beaucoup de décisions difficiles au fur et à mesure que vous avancez dans l'adolescence et certaines d'entre elles vous suivront pour le restant de votre vie.

Comment bien vivre cette période ? Tout d'abord en vous préparant à bien comprendre votre corps et ses changements. Vous pouvez aussi essayer d'analyser et de déterminer ce que vous recherchez dans la vie. Pour cela, prenez le temps de penser à votre avenir et aussi de le planifier, parce qu'être adulte est une grande responsabilité à laquelle vous devez vous préparer au mieux pendant votre adolescence.

## CHAPITRE 1 | L'ADOLESCENCE : LE GRAND CHANGEMENT, LE GRAND DÉFI

Sachez que vous n'avez pas à traverser cette période tout seul. Vous êtes entouré de personnes qui ont l'expérience de la vie. Vous avez une grande famille (des tantes, des oncles et de nombreux cousins), des amis et des associations pour jeunes auprès desquels vous pouvez rechercher des conseils. Souvenez-vous que vous êtes issus d'une culture riche avec une forte tradition d'entraide et de soutien sur laquelle vous pouvez compter tout au long de votre parcours d'adolescent.

L'adolescence a toujours été une période complexe, mais elle l'est encore plus pour les jeunes d'aujourd'hui que pour leurs parents ou grands-parents car ils sont confrontés à des problèmes nouveaux ou accrus tels que :

- les infections sexuellement transmissibles (IST\*), y compris le Virus d'Immunodéficience Humaine (VIH\*) et le Syndrome d'Immunodéficience Acquise (SIDA\*) ;
- la pression pour avoir des relations sexuelles ;
- la drogue\* à l'école et dans la communauté ;
- l'exploitation sexuelle et économique ;
- des parents trop occupés ou trop gênés pour parler avec leurs enfants des changements qu'ils traversent ;
- être orphelin à cause du SIDA ;
- être abandonné par ses parents ;
- les guerres et l'instabilité politique.

Pour faire face à tous ces problèmes, et traverser sainement la période de l'adolescence, vous devez être fort, créatif, et plein de ressources et d'espoir. Alors, inspirez-vous de ces gens autour de vous qui restent forts et calmes dans les moments difficiles, ayez confiance en eux et faites face aux défis avec une attitude positive.

### **GÉNÉRALEMENT, LES ADOLESCENTS PENSENT QUE RIEN DE MAL NE PEUT LEUR ARRIVER**

C'est une attitude propre aux adolescents de tous les pays du monde – du Burkina Faso au Brésil, en passant par le Kenya, la Chine, la Côte d'Ivoire ou l'Inde – de penser que rien de mal ne peut leur arriver. « Cela ne m'arrivera pas », se disent-ils. Ils ont parfois trop confiance en eux-mêmes et se croient en sécurité.

Êtes-vous comme eux ? Pensez-vous que vous pouvez prendre des risques sans que rien de mal ne puisse vous arriver ? Par exemple, vous et votre petite amie êtes



**Beaucoup d'adolescents prennent des risques parce qu'ils croient que les malheurs n'arrivent qu'aux autres...**

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

sûrement informés sur les moyens de contraception, mais vous pensez que si vous n'avez pas souvent des relations sexuelles, vous êtes tous deux protégés d'une grossesse non désirée.

Ou bien peut-être connaissez-vous plein de choses au sujet du VIH, le virus qui cause le SIDA. Vous devez savoir qu'il se transmet par des relations sexuelles non protégées, mais vous ne pensez pas que votre petit ami puisse être infecté. Vous pensez que le VIH ne peut vous atteindre vous, ni certaines catégories de personnes que vous connaissez.

Cela vous ressemble-t-il ? Si oui, voici quelques informations que vous devez garder à l'esprit :

SIX MOIS PLUS TÂRD...



..... Mais il peut y avoir grossesse même si vous ne faites l'amour qu'une seule fois. La grossesse peut survenir dès la première fois.



**Une grossesse peut arriver après seulement une seule relation sexuelle non protégée, même si c'est pour la première fois.**

A chaque fois qu'un couple a des rapports sexuels non-protégés, il y a une chance sur 12 qu'une grossesse s'ensuive. Ce qui veut dire que si vous avez des rapports sexuels sans protection une fois par mois, il est probable que vous ayez à faire face à une grossesse non désirée dans l'année.

Souvenez-vous que l'infection par le VIH touche aussi les adolescents. En réalité, elle touche plus les adolescents que les autres ! L'infection par le VIH progresse

plus rapidement parmi les adolescents que les autres groupes d'âges en Afrique : 60% des nouvelles infections par le VIH concernent les jeunes.

Évitez le piège des grossesses non désirées et de l'infection par le VIH. Lisez ce livre attentivement afin de faire les bons choix pour vous protéger et rester en bonne santé. Partagez le contenu de ce livre avec vos amis, afin qu'ils puissent eux aussi apprendre à faire des choix raisonnés et sains.

Pour vivre une adolescence saine et équilibrée, vous avez besoin d'au moins trois choses qui sont :

- des informations factuelles sur les choses de la vie, c'est-à-dire les choses telles qu'elles se passent réellement ;
- des valeurs et des principes – vous avez besoin de savoir en quoi vous croyez pour pouvoir prendre des décisions avec lesquelles vous pouvez vivre ;
- les aptitudes de vie pour pouvoir mettre en pratique les informations factuelles qui sont à votre disposition et rester conforme à vos valeurs.

## CHAPITRE 1 | L'ADOLESCENCE : LE GRAND CHANGEMENT, LE GRAND DÉFI

### QU'ENTEND – ON PAR « INFORMATIONS FACTUELLES SUR LES CHOSES DE LA VIE » ?

Les informations factuelles sur les choses de la vie sont l'ensemble des informations essentielles et objectives qui vous permettent de bien vous débrouiller dans la vie de tous les jours et de prendre les bonnes décisions. Avoir des informations factuelles signifie savoir comment prendre bien soin de soi-même – physiquement et émotionnellement – en mangeant sainement et en prenant soin de son corps et de son cœur. Cela signifie également savoir comment une grossesse peut arriver, comment les IST et le VIH se transmettent et comment faire de son mieux pour les éviter, ce que la drogue et l'alcool\* peuvent faire à votre corps et à votre cerveau et comment ils peuvent ruiner une vie. Être en possession d'informations factuelles peut ainsi vous permettre de réagir au mieux face à des situations et à des problèmes difficiles pour qu'ils n'empêchent pas vos rêves de se réaliser.

Mais plus important que tout, avoir des informations factuelles sur « les choses de la vie » permet de discerner la réalité des mythes. En effet, il est très important de mettre les choses au clair quand on essaie de peser les pour et les contres, de faire des choix importants et de décider comment agir.

Vous avez besoin de certaines informations factuelles pour vous protéger ! Ce livre en contient plein sur :

- les changements qui affectent votre corps (voir les chapitres 2, 3 et 4) ;
- comment prendre soin de votre santé physique et mentale (voir les chapitres 5 et 6) ;
- les relations avec les autres personnes telles que les parents, les amis et les petits amis (voir les chapitres 7 et 8) ;
- le sexe, la sexualité et comment prendre soin de votre santé sexuelle (voir les chapitres 9 et 10) ;
- la grossesse et la contraception (voir le chapitre 11) ;
- les rapports sexuels forcés et non désirés (voir le chapitre 12) ;
- la drogue, le tabac et l'alcool (voir le chapitre 13) ;
- la planification de votre avenir et la réalisation de vos rêves (voir le chapitre 14).

### LES VALEURS ET LES PRINCIPES

#### Les valeurs

Le mot valeur a plusieurs significations. L'une d'elles décrit combien une chose ou un objet vaut (*par exemple, combien de CFA, Cédis, Naira, Euros, Dollars ou toute autre monnaie il faut pour l'acheter*). Le mot valeur peut aussi être utilisé pour parler des qualités que nous trouvons importantes dans la vie. Voici quelques bonnes valeurs :

- l'honnêteté
- la franchise

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

- la tolérance
- la gentillesse
- la charité
- le pardon
- la fidélité

Ce ne sont là que quelques valeurs. Vous en avez peut-être bien d'autres en tête, telles que travailler dur à l'école, aider les parents à la maison, être loyal avec les amis, être actif dans la communauté et dans l'église, la mosquée ou le temple.

### Les principes

Les principes sont les règles morales de conduite qui permettent de sauvegarder nos valeurs.

Nos valeurs guident nos actes et nous aident à prendre nos décisions. Elles nous aident à faire de bons choix pour nous et pour les autres. Les principes, eux, nous permettent d'agir en fonction de ces choix. Par exemple, celui qui attache de l'importance à la gentillesse et la tolérance et agit selon ses principes sera toujours aux côtés d'un copain de classe handicapé ou d'un voisin que les autres traitent méchamment. Celui qui attache de l'importance à l'honnêteté choisira par principe de retourner la monnaie si un boutiquier lui a donné un surplus.

Quelles sont vos valeurs et vos principes ? Qu'est-ce qui est important à vos yeux ? En quoi croyez-vous ? En lisant ce livre, prenez un peu le temps de réfléchir sur ces questions.

Connaître vos valeurs vous aidera à faire des choix intelligents et sains, et à vous protéger pendant les hauts et les bas de votre adolescence. Agir selon vos principes vous aidera à rester fidèle à vous-même au cas où quelqu'un vous pousse à faire quelque chose que vous n'approuvez pas. Face à plusieurs choix, être sûr de vos valeurs et principes vous aidera à faire le bon : un choix avec lequel vous pourrez vivre.

### LES APTITUDES DE VIE

Vous avez aussi besoin d'aptitudes de vie pour vous protéger et surmonter les difficultés de la vie. En fait, ces aptitudes de vie consistent à être en mesure :

- **d'exprimer vos sentiments.** Vos sentiments sont très importants, mais si vous ne les exprimez pas, les autres personnes ne comprennent pas toujours ce que vous ressentez. Apprenez à dire aux autres exactement comment vous vous sentez et ce que vous désirez en étant direct et en utilisant des phrases commençant par « je » : « Je voudrais », « Je souhaiterais », « J'ai besoin », « Je n'aime pas », etc. Entraînez-vous à parler en utilisant le « je » jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.
- **d'argumenter votre opinion.** Vous avez vos raisons de concevoir certaines choses de certaines manières, et il est important que vous appreniez à communiquer ces raisons, sans pour autant rabaisser ou mettre l'autre mal à l'aise, sans être méchant, agressif\* ou trop critique.

## CHAPITRE 1 | L'ADOLESCENCE : LE GRAND CHANGEMENT, LE GRAND DÉFI

- **de savoir ce que vous pensez et vous en tenir à vos convictions, quoiqu'en disent les autres.**

Chacun a ses convictions sur ce qui est vrai ou faux, bien ou mal. Ces convictions s'appellent des principes. Quelquefois nous savons exactement quels sont nos principes. D'autres fois cependant, il arrive que les choses ne soient pas si claires. On doit alors prendre le temps de penser à ce qui est bon pour nous et pourquoi. Si vous êtes certain que vos convictions sont justes (pourquoi vous voulez ou ne voulez pas faire quelque chose) ayez le courage de défendre vos opinions. C'est ce courage qui vous apportera le respect des autres.

- **de prendre les bonnes décisions sous la pression.**

En devenant adulte, vous commencerez à prendre de plus en plus de décisions pour vous-même. Parfois, les autres peuvent vous pousser à faire quelque chose et vous pouvez être tenté de les suivre. Mais prendre les bonnes décisions signifie peser soigneusement le pour et le contre de vos choix et penser à leurs conséquences. Cela peut paraître difficile lorsque quelqu'un vous pousse à prendre une décision rapide. Une chose importante dans la prise de bonnes décisions est d'être conscient de vos principes et de vos buts principaux dans la vie. Une autre chose importante dans la prise de décision est de prendre le temps nécessaire pour décider. Sachez que vous pouvez toujours dire à quelqu'un : « J'ai besoin d'y réfléchir un peu. Je te donnerai ma réponse plus tard ».



**Savoir vous défendre est une bonne attitude dans la vie.**

Ces aptitudes de vie s'appellent aussi « assurance », « pensée créative », « résolution de problèmes », « prise de décision » et « connaissance de soi ». Les aptitudes de vie sont très importantes. En fait, les aptitudes de vie sont aussi importantes que les informations factuelles sur les choses de la vie, car avoir ces informations ne vous aidera pas toujours si vous n'avez pas ces aptitudes. Par exemple, vous savez peut-être que des rapports sexuels non protégés peuvent aboutir à une grossesse ou aux IST, y compris le VIH/SIDA et vous décidez en conséquent de ne pas avoir de relations sexuelles mais vous ne savez pas comment défendre votre point de vue et l'argumenter auprès de votre petit ami.



Vous avez donc besoin des aptitudes de vie pour réaliser vos idées et pour avoir le courage de vos opinions, surtout quand les gens auxquels vous tenez et dont vous cherchez la reconnaissance pensent différemment.

Comment sont vos aptitudes de vie ?  
 Avez-vous le courage de défendre vos opinions même lorsque vos amis pensent que vous devriez agir autrement ? Êtes-vous assez fort pour défendre vos opinions, votre santé ou même votre vie ?  
 Commencez à vous entraîner en lisant ce livre !

ELLES PENSENT QUE C'EST BIEN DE FAIRE L'AMOUR, MAIS CE N'EST PAS BON POUR MOI, JE NE SUIS PAS PRÊTE À AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS ET JE SAIS QUE PAUL COMPRENDRA!



**Prendre les bonnes décisions lorsque vous êtes sous pression et savoir défendre ce à quoi vous croyez sont de bonnes attitudes dans la vie.**

# Les changements de votre corps durant la puberté\*

C'est en général entre 10 et 16 ans que la plupart des filles et des garçons entrent en puberté. La puberté est la période de changement physique, émotionnelle et mentale qui marque le passage de l'enfance à l'âge adulte.

### LE BOND DE CROISSANCE\* : LE DÉBUT DE LA PUBERTÉ

Jusqu'à l'âge de 9-10 ans, il y a peu de différences entre les garçons et les filles. Ils ont des organes sexuels différents, mais ils ont tous deux un buste plat et des muscles d'environ la même taille.

Les grandes différences physiques entre les garçons et les filles deviennent visibles pendant la puberté. En moyenne, les filles connaissent ces premiers changements autour de 10-11 ans, période au cours de laquelle elles grandissent soudainement plus vite. Cela s'appelle un bond de croissance. Chez les filles, ce bond de croissance dure environ trois ans. Durant cette période, les filles sont souvent plus grandes et plus fortes que les garçons du même âge.

Les garçons commencent leur bond de croissance un peu plus tard que les filles, en moyenne autour de l'âge de 12-13 ans. Pour les garçons, ce bond de croissance dure souvent plus longtemps que celui des filles. Certains garçons continuent à grandir jusqu'à l'âge de 19-20 ans.

Mais attention, ce sont là des âges **moyens**. Certaines filles commencent leur bond de croissance avant ou après 10 ou 11 ans. De même, certains garçons peuvent le vivre avant ou après 12 ou 13 ans. Cela n'a aucun impact sur la taille que vous atteindrez ou la vitesse à laquelle vous grandirez. Ceux qui sont précoces peuvent grandir rapidement ou lentement, et c'est la même chose pour ceux qui commencent à grandir tard.

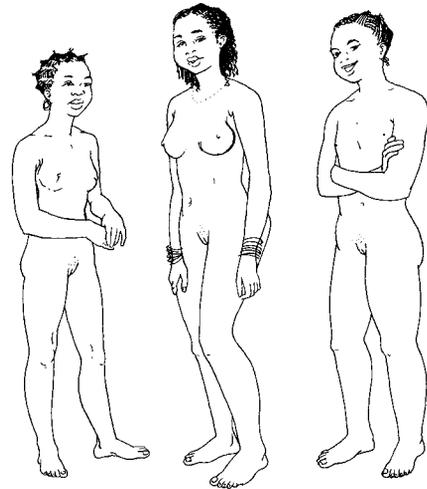


« Le bond de croissance »

Pendant le bond de croissance, les garçons et les filles se sentent souvent maladroits et gauches. C'est parce que les différentes parties du corps grandissent à des moments et des rythmes différents. Les premières parties du corps qui grandissent sont habituellement les mains et les pieds, suivis des bras, des jambes, des hanches et de la poitrine. Il arrive que certains adolescents qui grandissent très rapidement soient mal à l'aise dans leur nouvelle peau et perdent souvent leur équilibre. On se sent bizarre\* quand on gagne soudainement plusieurs centimètres !

Certains garçons et filles grandissent tellement rapidement pendant la puberté que le développement de leur peau ne suit pas le même rythme que celui de leurs os qui poussent plus vite. Parfois, lorsque cela se passe, on voit apparaître des « vergetures » (des lignes pâles ou sombres sur la peau des avant-bras, des hanches, des seins et des fesses). Ces marques peuvent s'atténuer et devenir moins visibles avec le temps, mais elles peuvent aussi ne jamais disparaître complètement.

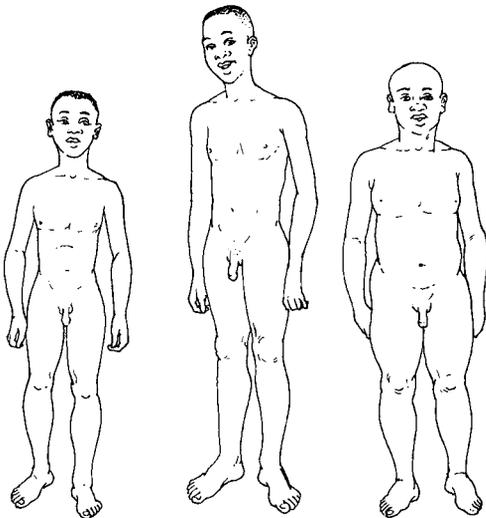
La puberté est en fait un processus graduel, même si on a l'impression de grandir d'un seul coup. Il faudra du temps avant que vous ne deveniez un adulte d'un point de vue physique et émotionnel. En attendant de le devenir retenez les choses suivantes :



**Toutes ces filles ont 13 ans mais leurs rythmes de croissance sont très différents.**

### CHACUN VIT SA PUBERTÉ DE MANIÈRE DIFFÉRENTE

Chaque personne entre dans la puberté à un moment et à un rythme différents. Vos seins prendront peut-être plus de temps à pousser que ceux de votre amie, mais vous pouvez avoir vos premières règles plus tôt. Ou bien vous pouvez vivre tous ces changements plus tard. Votre amie peut avoir des seins et ses premières règles à 12 ans et vous à 15 ans ou même 17 ans.



**Ces garçons aussi ont tous 13 ans, et ils ont également des rythmes de croissance différents.**

Si vous êtes un garçon, vous avez peut-être un ami dont la voix s'est transformée à l'âge de 13 ans. Il peut avoir déjà des poils pubiens et des gros muscles, alors qu'en revanche, vous n'avez pas grandi d'un centimètre.

Souvenez-vous que chacun traverse cette période de façon différente et quel que soit le moment où ces changements vous arrivent, ce moment est le bon.

**CHACUN EST SPECIAL**

Il importe peu que vous vous développiez plus vite ou plus lentement que vos camarades. Votre corps changera lorsqu'il sera prêt et personne ne peut changer son rythme. Certaines filles et certains garçons peuvent se développer beaucoup plus tard ou plus tôt que les autres tout en restant parfaitement normaux et en bonne santé.

Mais bien sûr, il est parfois dur d'être différent des autres. Une fille peut se sentir gênée d'être la première de la classe à avoir des seins ou à voir ses règles, de même qu'un garçon d'être le dernier à grandir car les autres se moqueront peut-être d'eux.

---

*« J'étais en sixième. Je ne sais pas si mes amies se sont développées tard ou si j'étais précoce mais je me suis sentie mal à l'aise quand mes seins ont poussé. J'ai entendu ma maman raconter qu'en son temps on utilisait un tapoli (un petit ustensile en bois pour écraser les piments) pour essayer de réduire la masse du sein. C'est ainsi que j'ai essayé – peut-être trois fois. Je trouvais ça assez drôle et évidemment, ça n'a pas marché. Mais maintenant, celles qui se moquaient de moi ont de plus gros seins que moi. »*

**Sherry, 19 ans, Ghana**

---

*« J'étais contente d'avoir des seins parce que j'ai une copine qui a poussé des seins plus vite et j'étais contente d'être comme elle. Mais quand j'ai commencé à avoir mes règles, je n'étais pas du tout contente. »*

**Pamela, 14 ans, Burkina Faso**

---

*« Dès l'âge de 13 ans des poils sont apparus au niveau de mon pubis. Cela ne m'a pas dérangé parce que c'est quelque chose qui montre parmi vos camarades que vous grandissez. »*

**Abdoulaye, 15 ans, Niger**

Dites-vous bien que toutes ces choses n'ont pas d'importance sur le long terme. A l'âge de 20 ans, cela ne fera aucune différence à vos yeux – ni à ceux des autres – que vous ayez changé à l'âge de 13 ou 17 ans ou que vous ayez eu vos premières règles à 11 ou 16 ans.

---

*« En ce qui concerne les changements physiques du corps, c'est normal et l'âge d'apparition de ces changements dépend de l'organisme de tout un chacun. On n'a pas à s'inquiéter du retard ou de la précocité de ces changements. »*

**Mariama, 22 ans, Niger**

---

« *Laissez la nature suivre son cours. Même si vous n'êtes pas d'accord, vous n'y pouvez rien. Acceptez la personne que vous êtes.* »

**Sherry, 19 ans, Ghana**

Si vous ne pouvez pas changer votre corps, il existe néanmoins des choses **en vous** que vous **pouvez** changer :

1. assurez-vous que vous êtes quelqu'un de bien. Essayez de faire de votre mieux à l'école, au travail ou à la maison. Travaillez sur votre personnalité, votre sens de l'humour et votre caractère. Concentrez-vous sur ce que **vous êtes** et sur ce que **vous voulez être** – non pas sur votre apparence ;
2. faites de votre mieux pour ignorer les moqueries. Essayez d'en rire et ne montrez pas aux moqueurs qu'ils vous font du mal. Ils finiront par se lasser de vous embêter ;
3. ne laissez **jamais** votre désir d'être accepté et respecté par vos camarades vous amener à faire des choses qui ne sont pas bonnes pour vous. Ne laissez pas votre envie de faire partie d'un groupe d'amis vous pousser à faire des choses que vous n'approuvez pas (*par exemple : se moquer des autres ou prendre des risques stupides qui peuvent vous faire mal ou nuire à votre avenir*) ;
4. informez-vous correctement. Sachez où trouver les informations dont vous avez besoin pour répondre aux questions que vous vous posez pendant votre adolescence.

De plus, ayez à l'esprit que les gens de votre âge connaissent souvent plus de choses fausses que de vérités, surtout lorsqu'il s'agit d'expliquer la puberté et la sexualité. Vos amis peuvent vous dire des choses qui sont fausses, c'est pourquoi vous devez savoir où vous rendre pour obtenir des informations sûres. Par exemple, on peut vous raconter que votre poitrine ou votre pénis\* grossiront si vous avez des relations sexuelles. Ou bien on peut se moquer de vous en disant que vous avez une grosse poitrine parce que vous avez déjà eu des relations sexuelles. De même, vous entendrez peut-être que des boutons sur le visage sont un signe que vous devriez avoir des relations sexuelles. Rien de tout cela n'est vrai ! Ce sont des histoires. Des histoires comme celles-ci peuvent être dangereuses, surtout parce qu'elles augmentent vos soucis. Elles vous font penser que vous pouvez remédier à des choses que vous ne pouvez en fait pas contrôler.

Qu'est-ce qui contrôle les changements dans votre corps ? Pourquoi se développe-t-on plus ou moins vite ? Qu'est-ce qui est responsable de votre développement ? Il existe une même réponse à ces trois questions :

### **LES HORMONES\***

Votre corps produit constamment des hormones, qui sont comme des messagers chimiques spéciaux qui disent à votre corps comment et quand grandir. Votre bond de croissance est causé par une hormone de croissance qui est libérée dans le corps en grande quantité par le cerveau.

En plus de l'hormone de croissance, des hormones sexuelles sont aussi libérées dès le début de la puberté. Chez les filles, les hormones sexuelles appelées œstrogène et progestérone sont produites par les ovaires. Chez les garçons l'hormone s'appelle testostérone et est produite par les testicules. Ces hormones sexuelles sont responsables des différences de forme entre le corps des hommes et celui des femmes. Lorsqu'une fille entre en puberté, ses hanches grossissent souvent plus vite que ses épaules et deviennent plus larges et plus rondes que celles des garçons. Ses seins commencent aussi à grossir. Par contre, sa taille semble plus fine et plus petite que celle d'un garçon.

Chez les garçons, ces hormones sexuelles ont l'effet d'élargir les épaules. Les bras et les jambes s'épaississent et deviennent plus musclés. La poitrine des garçons change mais pas autant que celle des filles. Certains garçons ont un gonflement de leurs seins pendant la puberté (voir chapitre 3), mais cela disparaît généralement avec le temps.

Les hormones affectent aussi les émotions et les sentiments. Beaucoup d'adolescents ressentent de très fortes émotions. Ils peuvent se sentir très joyeux et excités pendant un moment et au bord des larmes juste après. Ils peuvent se sentir bien dans leur peau un jour, et terriblement mal, le jour suivant.

Ces changements d'émotions s'appellent des « sautes d'humeur », et la plupart des adolescents en font l'expérience. Pendant la puberté, la production d'hormones augmente soudainement, ce qui fait que les adolescents ressentent une grande variété d'émotions. Plus tard dans la vie, la production d'hormones diminuera et vous vous sentirez plus maître de vos émotions.

Rassurez-vous : tous ces changements physiques, émotionnels et mentaux sont causés par des hormones produites par votre propre corps. La production de ces hormones est naturellement régulée par le corps et de façon tout à fait unique à chacun.

...CINQ MINUTES PLUS TARD...



**Il peut y avoir des instants de fortes émotions au cours de l'adolescence.**

## LES ORGANES GÉNITAUX OU « PARTIES INTIMES »

En plus des changements au niveau du corps et des émotions dont elles sont à l'origine, les hormones font croître les organes génitaux. Le mot « organes génitaux » est l'appellation scientifique des parties intimes – que vous couvrez avec vos sous-vêtements ou culotte.

Avant de devenir un adolescent, vos parties intimes vous servent principalement à vous soulager. Pendant l'adolescence, les organes génitaux se développent. Chez les filles, les petites et grandes lèvres – deux couches de peau qui couvrent partiellement le vagin\* et l'urètre\* (l'orifice par lequel passe l'urine) – commencent à s'épaissir. Leur peau devient plus douce et plus épaisse. Chez les garçons, le pénis s'allonge et s'épaissit. Les testicules se développent aussi et commencent à produire des spermatozoïdes\*, c'est-à-dire les cellules reproductives mâles.

Les organes génitaux se mettent aussi à produire de nouveaux liquides pendant la puberté. Les garçons produisent du sperme\*, un fluide\* qui ressemble à du mucus\* et qui contient les spermatozoïdes. Le sperme sort du pénis lorsqu'un garçon éjacule. Les filles produisent aussi des fluides – le sang des règles et le fluide vaginal\* (lire les chapitres 3 et 4 pour en savoir plus).

## LES CHANGEMENTS DES POILS ET DE LA PEAU

Votre peau et vos poils changent aussi durant la puberté. Pour la plupart des adolescents, la peau devient plus grasse. Ce n'est plus une peau d'enfant et des boutons peuvent y apparaître (lire le chapitre 5 pour des informations sur les bons soins à apporter à votre peau).

Un autre signe de la puberté est l'apparition de poils sur certaines parties du corps. Les filles ainsi que les garçons peuvent remarquer plus de poils sur leurs jambes et leurs bras. Les garçons ont également des poils sur leurs parties intimes (les poils pubiens\*), leur torse, leur visage et sous leurs aisselles. Les filles elles, ont des poils autour de leurs parties intimes et sous les aisselles.

« Poils pubiens » est l'expression que l'on emploie pour parler des poils qui poussent autour des parties génitales. Les poils pubiens aident à garder les parties génitales propres en préservant la peau sensible des organes génitaux de la sueur et d'autres sécrétions.

Certains adolescents n'aiment pas ces nouveaux poils, en particulier les poils pubiens.

---

*« Mes premiers poils pubiens sont apparus vers l'âge de 13 ans et j'ai commencé à les raser au fil du temps. »*

**Mariama, 22 ans, Niger**

---

*« J'étais choqué ! Je ne savais pas qu'on pouvait avoir des poils au niveau de la partie pubienne. Je pensais que j'étais malade et j'ai posé des questions à ma mère qui m'a assuré que c'était normal. »*

**Balay, 16 ans, Kenya**

---

*« Avoir des poils pubiens n'était pas agréable. Cela me rendait laid. »*

**Douglas, 12 ans, Zimbabwe**

Certains adolescents ont été sujets à des moqueries à cause de la présence ou de l'absence de leurs poils pubiens.

---

*« Mes amis se moquaient de moi parce que mes poils pubiens n'avaient pas poussé. »*

**Bernard, 17 ans, Kenya**

Les poils pubiens sont naturels et ont une raison d'être. Que vous en ayez beaucoup ou peu, cela ne doit pas vous préoccuper.

Les poils sous les aisselles surviennent aussi à la puberté mais tardivement. Plusieurs filles n'en ont pas avant que leurs seins ne poussent ou avant qu'elles ne commencent à avoir leurs règles. Chez les garçons, les poils apparaissent sous les aisselles environ un an après que les poils pubiens aient commencé à pousser. Comme les poils pubiens, les poils sous les aisselles ont aussi un rôle. Lorsque vous devenez adolescent, vous transpirez\* plus et ces poils protègent la peau de la sueur.

Chez les garçons, les poils du visage sont en général les derniers à apparaître. Ils commencent à pousser sur les coins de la lèvre supérieure. Des favoris\* peuvent commencer à pousser au même moment. Les poils au-dessus de la lèvre supérieure (la moustache) continuent à pousser en même temps que d'autres poils sur la partie supérieure de la joue et juste au-dessous de la lèvre inférieure. D'autres enfin poussent sur le menton. Habituellement, les poils ne commencent pas à pousser tant que les organes génitaux ne se sont pas complètement développés. Pour la plupart des garçons, les poils du visage commencent à pousser entre 14 et 18 ans, mais ils peuvent parfois commencer plus tôt ou plus tard.

## LE CHANGEMENT MENTAL

Alors que les changements de votre corps sont visibles au cours de la puberté, votre esprit (cerveau) change aussi mais d'une manière plus discrète.

Au cours de la période de l'adolescence, les capacités mentales se développent de même que la capacité d'être critique et de penser indépendamment. Avec ces changements, les adolescents commencent à développer leur propre identité. Vous commencerez à vous considérer comme un individu indépendant. Vous voudrez réfléchir par vous-même à vos problèmes et prendre vos propres décisions. Souvent, il arrivera que pour la première fois, vous perceviez les choses d'une autre manière que vos parents. Vous remettrez peut-être en question les croyances et raisonnements de vos parents. Vous ferez vous-même l'expérience de la vie au lieu de vous contenter simplement de ce qu'en disent les autres. Vous voudrez également tenter de nouvelles choses et parfois prendre des risques.

Tous ces changements mentaux sont des signes palpitants qui montrent que vous devenez un adulte. Mais ils ne signifient pas que vous en êtes déjà un. Bien que vos capacités mentales augmentent beaucoup, il y a toujours beaucoup de choses que vous ignorez. En fait, on ne finit jamais d'apprendre, c'est pourquoi il est important de savoir où et à qui demander les informations dont vous avez besoin. Parfois, il est utile de s'appuyer sur l'expérience et les connaissances d'une personne plus âgée. Posez alors les bonnes questions. Ne pensez pas que vous avez toutes les réponses. Apprenez autant que possible.

## Résumé du Chapitre 2

# Les changements de votre corps durant la puberté

La puberté, qui commence généralement entre 10 et 16 ans, est un processus graduel qui mène de l'enfance à l'âge adulte. Chaque individu commence à changer à des moments différents. Certaines personnes se développent plus vite et d'autres plus lentement. Les gens sont différents et se développent de différentes manières.

À quoi devez-vous vous attendre lorsque vous passez de l'enfance à l'âge adulte ?

- La croissance pubertaire : vos mains, pieds, bras, hanches et poitrine s'élargissent. Votre corps produit des hormones (messagers chimiques spéciaux) qui signalent au corps comment croître et changer ;
- Vos organes génitaux (ou parties intimes) se développent et commencent à produire des sécrétions ;
- Votre peau devient plus grasse ;
- Vous commencez à avoir des poils pubiens et un peu de poils au niveau de vos aisselles, sur vos jambes et bras, et sur votre visage si vous êtes un garçon ;
- Vous ressentez beaucoup d'émotions fortes ;
- Vos capacités mentales augmentent.

Quel que soit le rythme auquel vous changez ou le moment auquel vous commencez à changer, sachez que ces changements sont parfaitement normaux. S'adapter à son nouveau corps peut prendre du temps, soyez donc patient et ne vous faites pas trop de soucis.

VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

# Chapitre 11

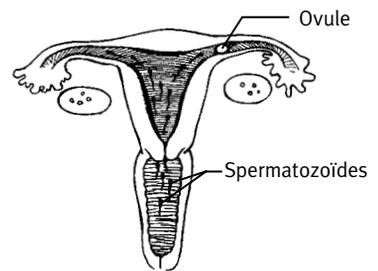
## La grossesse, l'accouchement et la contraception

Il faut deux personnes – un homme et une femme – pour concevoir. Les deux personnes ont une part de responsabilité égale dans la grossesse. Par conséquent, ce chapitre s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons et les garçons aussi doivent le lire avec attention. La grossesse et la prévention des grossesses non désirées les concernent autant que leurs copines.

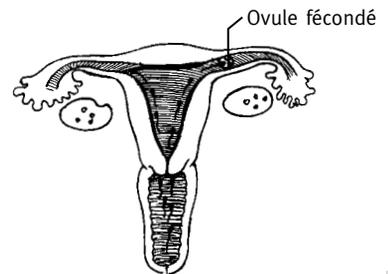
### COMMENT TOMBE-T-ON ENCEINTE ?

Chaque fois qu'un homme et une femme ont des rapports sexuels non protégés, il est possible que la femme tombe enceinte. Lorsqu'un homme éjacule dans le vagin d'une femme, il y relâche des spermatozoïdes qui commencent immédiatement à nager vers le col de l'utérus. Du col de l'utérus, ils passent ensuite dans les trompes de Fallope où ils peuvent vivre approximativement trois à cinq jours.

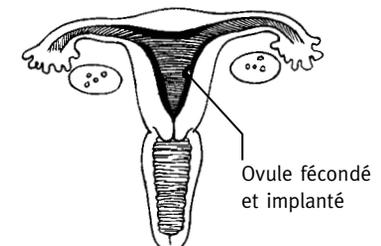
Si un ovule se trouvait déjà dans une des trompes de Fallope ou s'il arrive dans l'une de ces deux trompes durant ces trois à cinq jours, un des spermatozoïdes peut y pénétrer et le féconder. La nouvelle cellule (appelée zygote) formée lorsqu'un ovule et un spermatozoïde se rencontrent, se divise pour former deux cellules identiques. Ces deux cellules se divisent en quatre, puis les quatre se divisent en huit, ainsi de suite. Très rapidement, une boule solide de cellules se forme.



**Spermatozoïdes traversant l'utérus en direction d'un ovule.**



**Un spermatozoïde fécondant l'ovule**



**Début de grossesse : un ovule fécondé se fixe à la paroi interne de l'utérus.**

Ce noyau de cellules se déplace dans la trompe de Fallope et se fixe à la paroi intérieure de l'utérus. C'est ce que l'on appelle la nidation. La nidation de l'œuf a lieu environ trois semaines après les dernières règles. Elle marque le début de la grossesse.

Ayez à l'esprit qu'une grossesse peut arriver si vous avez des rapports sexuels non protégés. Un seul rapport suffit pour cela. Une femme peut tomber enceinte si un homme éjacule trop près de son vagin, même s'ils n'ont pas vraiment de rapports sexuels ! Si les spermatozoïdes sont déposés juste à côté de l'orifice du vagin, ils peuvent toujours remonter jusqu'au col et à l'utérus puis dans les trompes de Fallope. Cela paraît peu probable, mais c'est possible !

### QUELS SONT LES SIGNES D'UNE GROSSESSE ?

Le signe de grossesse le plus connu est **l'absence des règles**. Ceci est dû au fait que la muqueuse interne de l'utérus ne se détache pas lorsqu'une femme est enceinte. Elle reste accrochée à l'utérus, formant un nid mou dans lequel le bébé se développera. Bien sûr, l'absence de règles ne signifie pas toujours qu'il y ait grossesse car les adolescentes peuvent avoir des règles irrégulières pendant plusieurs années. Vos règles peuvent simplement être retardées ou vous pouvez rater un mois sans aucune raison.

Les autres signes de la grossesse sont :

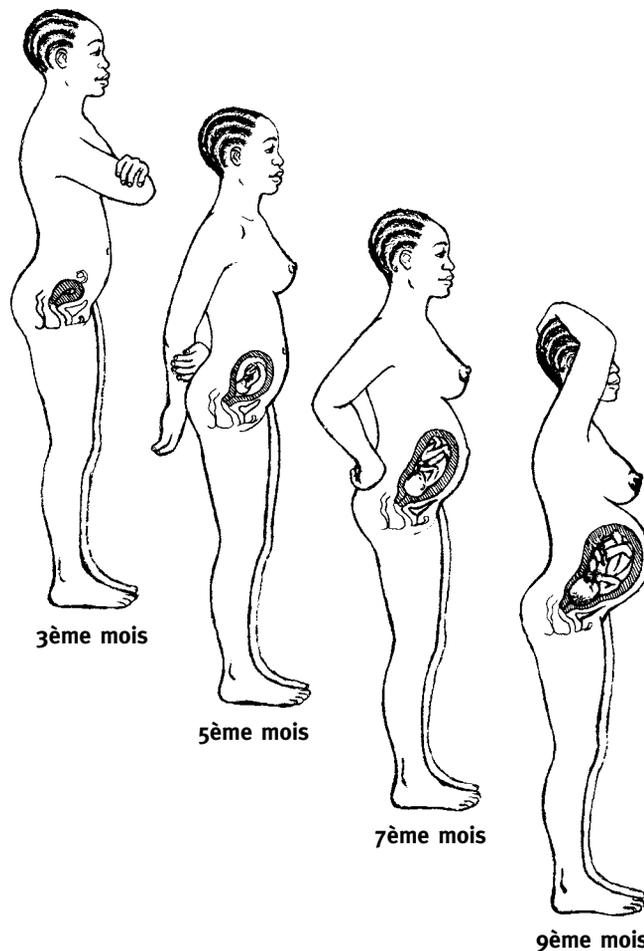
- hypersensibilité au niveau des seins ;
- nausées (envie de vomir) ;
- fatigue (se sentir très fatiguée) ;
- envie plus fréquente d'uriner.

Certaines femmes ne remarquent aucun de ces signes. Par exemple, elles peuvent avoir un saignement léger pendant les trois premiers mois de la grossesse et penser que leurs règles sont seulement un peu plus légères que d'habitude.

Un moyen de savoir si vous êtes enceinte ou pas, est d'effectuer un test de grossesse. Dans certains endroits, vous pouvez acheter un test de grossesse en pharmacie. Vous pouvez aussi faire un test dans un centre de santé. Un agent de santé peut aussi vous faire subir un examen physique pour vérifier si vous êtes enceinte. Parfois, le test est effectué sur l'urine et il permet de détecter certaines substances que votre corps ne produit que lorsqu'il y a grossesse.

Une grossesse dure en moyenne 40 semaines (estimé à partir du début de vos dernières règles). Au moment où vous remarquez que vos règles se sont arrêtées – environ 28 jours après le début de vos dernières règles – la petite boule de cellules (appelée embryon) est déjà en train de se développer dans la paroi interne de votre utérus depuis environ une semaine.

L'embryon se développe très, très rapidement. Six semaines après vos dernières règles, le cerveau et la colonne vertébrale commencent à se former et le cœur commence à battre. A



La croissance et le développement du bébé dans l'utérus.

neuf semaines, l'embryon est appelé fœtus. À la 12<sup>ème</sup> semaine, le fœtus ressemble déjà à un être humain, mais avec une grosse tête. À la 20<sup>ème</sup> semaine (cinq mois), la femme peut généralement sentir le fœtus commencer à bouger dans son ventre. Le fœtus tournera, bougera et réagira à certains bruits audibles.

### LES RISQUES LIES A LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT CHEZ LES ADOLESCENTES

La grossesse comporte des risques pour toute femme, mais elle est particulièrement risquée chez les adolescentes. Le problème principal pour les femmes de moins de 20 ans est que le bassin (les os entourant le canal de naissance) grandit encore. Les filles qui tombent enceinte très jeunes ont souvent des accouchements très difficiles car le bassin est trop petit et le bébé ne peut pas y passer. C'est ce qu'on appelle un **travail dystocique**.

Lorsque le bébé ne peut pas sortir, on peut recourir à une opération appelée une **césarienne** afin de sortir le bébé de l'abdomen de la femme. En milieu rural, beaucoup de femmes qui souffrent de travail dystocique ne sont pas en mesure d'arriver à l'hôpital à temps. Souvent

dans ces cas là, le bébé meurt dans l'utérus de la mère. En plus, il se peut que l'utérus se déchire au cours d'un travail prolongé et que la femme meure à cause d'une hémorragie. C'est l'une des raisons pour lesquelles beaucoup d'adolescentes meurent pendant l'accouchement.

Un travail prolongé peut causer d'autres problèmes. Après plusieurs heures de travail, la tête du bébé peut tendre ou déchirer le vagin, causant ainsi une déchirure entre le vagin et la vessie ou entre le vagin et le rectum. Cette déchirure est appelée **fistule**. Elle empêchera la fille ou la femme par la suite de contenir son urine ou ses fèces. Ceux-ci s'écouleront constamment par la déchirure et le long des jambes. Elle dégagera une mauvaise odeur et pourrait avoir des abcès\* provenant de l'irritation constante de l'urine sur sa peau. Dans la plupart des sociétés, la fille ou la femme est rejetée. La seule solution consiste en une opération délicate menée par un spécialiste pour recoudre la déchirure. Il se peut qu'il soit difficile de trouver un spécialiste et l'opération ne réussit pas toujours.

En plus du travail prolongé pendant l'accouchement, les adolescentes sont aussi plus exposées aux risques importants d'anémie (sang pauvre en fer), à une forte tension artérielle et à des crises dangereuses au cours de la grossesse qui peuvent conduire à l'épuisement, l'infection, une blessure et à la mort. Les jeunes filles courent de grands risques d'accoucher de bébés prématurés et de poids inférieurs à la normale.

Pour réduire vos risques par rapport à ces problèmes, prenez bien soin de vous pendant la grossesse. Ne laissez pas une grossesse endommager votre corps ou vous blesser de manière permanente.

## GÉRER UNE GROSSESSE DURANT L'ADOLESCENCE

Pour une jeune fille, neuf mois de grossesse constituent une grande épreuve aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel. Même pour une adolescente mariée qui a choisi de commencer à fonder une famille et qui est préparée pour cela, la grossesse est une période qui requiert des soins spéciaux.

Avoir un bébé en tant qu'adolescente célibataire peut avoir plusieurs conséquences. Parfois, la famille de la fille la soutient et l'aide à gérer au mieux cette situation difficile. Ils peuvent l'aider à élever le bébé et à finir ses études.

C'est merveilleux d'avoir une famille qui vous soutienne. Malheureusement, cela ne se passe pas toujours ainsi.

Très souvent, une grossesse non désirée déclenche une série d'événements désastreux. Les parents de la fille peuvent la retirer de l'école parce qu'ils sont mécontents et déçus d'elle. Ou bien, elle pourrait être battue, bannie de la famille et renvoyée de la



**Pour beaucoup de filles, la grossesse est synonyme de renvoi du domicile parental.**

maison. Ou alors, elle peut être tellement terrifiée par la réaction de ses parents qu'elle décide de s'enfuir. Sa vie devient une misère et l'avenir du bébé est sujet à de grandes incertitudes car il va naître avec une maman malheureuse qui n'est pas prête pour sa venue.

Beaucoup de filles qui ont une grossesse non-désirée essaient d'avorter de façon clandestine. Bien qu'elles sachent que les avortements clandestins sont dangereux, elles préfèrent prendre ce risque plutôt que d'être forcées à quitter l'école ou d'être renvoyées de la maison. Chaque année, en Afrique, des milliers de filles meurent ou endommagent sérieusement leurs organes reproductifs à cause d'avortements clandestins et illégaux (la fin de ce chapitre vous donnera plus d'informations sur ce sujet).

Il arrive parfois que l'auteur de la grossesse ait aussi des problèmes. Il peut se faire battre par le père ou les frères de la fille. Il peut se faire renvoyer de l'école dans certains pays ou même rejeter par sa communauté. Il peut être forcé d'épouser la fille et de prendre l'enfant en charge et donc ne sera pas en mesure de poursuivre ses études et ses objectifs professionnels. Ou alors il peut être contraint à payer une réparation importante aux parents de la fille.

Si vous faite face à une grossesse non désirée, ne vous condamnez pas et n'essayez pas de la gérer seule. Trouvez quelqu'un à qui en parler, quelqu'un qui peut vous aider à gérer cette situation. Ne prenez pas de décisions hâtives sans avoir toutes les informations et les conseils nécessaires ou sans réfléchir minutieusement à toutes les options qui vous sont offertes.

Même si cela semble très difficile, il est très important d'informer vos parents ou tuteurs de votre grossesse. Vous aurez besoin de leur aide et soutien pendant et après la grossesse, surtout si vous voulez continuer vos études.



**N'essayez pas de gérer la grossesse toute seule. Vous avez besoin de beaucoup de soins et de soutien.**

*« Il est important d'utiliser une méthode contraceptive lorsqu'on est sexuellement actif pour éviter les maladies et les grossesses non désirées. J'ai eu un enfant au cours de mon adolescence, à l'âge de 15 ans. Lorsque j'ai su que j'étais enceinte, je n'étais pas contente mais j'ai essayé de surmonter la situation. Avec les parents ça n'a pas été facile mais avec le temps ils ont eux aussi essayé de comprendre. »*

**Hassana, 23 ans, Niger**

### Savez-vous qu'un garçon partage la responsabilité d'une grossesse ?

Peu de garçons pensent à la possibilité de devenir père lorsqu'ils ont des rapports sexuels, et ce malgré le fait qu'une grossesse est toujours une affaire à deux, entre un homme et une femme. Le garçon est donc tout aussi responsable que la fille.

Si vous êtes un garçon sexuellement actif, vous devez être extrêmement responsable et faire attention. Ne comptez pas sur la méthode du calendrier pour vous protéger et protéger votre copine d'une grossesse. Il n'existe pas de « jours sans risque » chez les adolescentes. Vous pouvez facilement enceinter votre copine. Une grossesse précoce pourrait être dangereuse et risquée pour la santé de cette dernière et dévastatrice pour son avenir – vous-même courrez les mêmes risques en étant obligé d'arrêter vos études pour prendre le bébé en charge, par exemple. En conséquence, ne prenez pas de risques sur le plan sexuel. Ayez des rapports intimes sans risque tels que les caresses ou assurez-vous que vous utilisiez convenablement la contraception chaque fois que vous avez des rapports sexuels. Il vaut mieux à tout point de vue (moral, pratique, financier) que vous soyez prudent.

Si vous devenez père de façon inattendue, acceptez la responsabilité de vos actions. Assumez-vous en tant que père responsable et agissez comme tel. Parlez à votre copine de la manière dont vous comptez élever l'enfant. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider à gérer sa grossesse (telle que l'accompagner aux consultations prénatales, l'aider dans son travail, etc.). Même si vous et la fille n'avez pas une relation solide, ne la fuyez pas. Parlez-lui de la façon dont vous comptez vous impliquer dans la vie de l'enfant.

Vous devriez aussi vous ouvrir à vos propres parents et leur demander de vous aider à négocier une responsabilité conjointe et à contribuer aux soins nécessaires à la mère et l'enfant. Mais, surtout, ne commettez plus jamais la même erreur.

### PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LA GROSSESSE

Parce que la grossesse exige beaucoup de votre corps et constitue un risque pour votre santé, il est nécessaire de recevoir des soins appropriés.

- Ayez recours aux soins prénataux dès que vous réalisez que vous êtes enceinte. N'attendez pas jusqu'à ce que la grossesse soit manifeste. Le but des soins prénataux est d'assurer votre bonne santé et celle de votre bébé. Les soins prénataux sont nécessaires car ils permettent de détecter tout problème et de le traiter immédiatement.



**Assurez-vous de faire vos soins prénatals et les vaccinations nécessaires, à temps.**

- Soyez organisée : suivez un calendrier de visites régulières pour les soins prénataux. Allez-y aussi fréquemment que vous le conseille la sage-femme ou votre gynécologue.
- Dormez sous une moustiquaire et protégez-vous contre le paludisme.
- Reposez-vous suffisamment.
- Faites attention à ce que vous mangez et assurez-vous d'avoir un régime alimentaire complet et nutritif. Prenez des aliments qui favorisent la croissance du corps tels que les haricots et les œufs. Mangez beaucoup de fruits et de légumes. Vous avez aussi besoin de sels minéraux tels que le calcium. Le calcium se trouve dans le lait mais également dans les petits poissons qui ont encore leurs arêtes.
- Prenez les suppléments en fer offerts à l'hôpital ou à la clinique. Votre corps a besoin de beaucoup de fer pour rester fort et en bonne santé pendant la grossesse.

### **GROSSESSE ET VIH**

Il est particulièrement nécessaire de vous protéger contre l'infection du VIH pendant la grossesse, après l'accouchement et pendant l'allaitement. En effet, si vous êtes infectée au cours de ces périodes, vous transmettez probablement le VIH à votre bébé. Insistez pour que votre partenaire utilise des préservatifs. Si possible, soumettez-vous tous les deux à des tests du VIH. Si l'un de vous est ou si tous deux êtes séropositif(s), vous avez besoin d'utiliser les préservatifs à chaque fois que vous avez des rapports sexuels. Si le test est négatif pour tous les deux, restez fidèles l'un à l'autre et continuez à utiliser des préservatifs.

Si vous vous rendez compte que vous êtes séropositive pendant la grossesse, parlez-en à votre docteur. Il existe actuellement des médicaments disponibles que vous pouvez prendre pendant la grossesse afin de réduire de façon significative les risques de transmission de l'infection à votre bébé. Environ 30% des bébés nés de mères infectées par le VIH sont eux aussi infectés. Mais en prenant ces nouveaux médicaments, vous pouvez significativement réduire les risques de transmission mère-enfant. Vous devrez aussi parler à votre docteur de l'allaitement car il y a un risque de transmission du VIH à travers le lait maternel.

### **PRÉPARATION POUR L'ACCOUCHEMENT**

En tant qu'adolescente, vous devez envisager d'accoucher dans un hôpital où il y a du personnel et du matériel capable de gérer toutes les complications possibles. Vous ne devez pas essayer d'accoucher à la maison ou avec une accoucheuse traditionnelle. Faites tout votre possible pour accoucher dans une infrastructure sanitaire dans laquelle on peut mener à bien l'accouchement et en cas de besoin, faire une césarienne.

Une sage-femme ou une femme plus âgée peut vous donner des conseils sur ce qu'il vous faut pour votre bébé en termes de couches, d'habits et de couvertures. Selon votre lieu de résidence et le système de santé de votre pays, vous avez peut-être besoin de fournir vous-même le nécessaire pour l'accouchement, tels que du coton, des gants en plastique, des seringues et aiguilles neuves, du savon et un désinfectant. Par ailleurs, vous aurez sûrement à assurer votre transport jusqu'à l'hôpital.

Essayez d'avoir à vos côtés une femme plus âgée et en laquelle vous avez confiance pendant le travail, peut-être votre mère, grande sœur ou tante. Sa présence peut être réconfortante, car le travail peut-être très long et difficile, et la sage-femme ne sera pas en mesure d'être avec vous tout le temps.

### **Saviez-vous que les filles excisées ont des besoins particuliers au cours de l'accouchement ?**

L'excision, appelée aussi mutilation génitale féminine (MGF), peut causer des problèmes particuliers chez les femmes enceintes. L'infibulation qui est la pire forme d'excision, consiste à coudre ensemble les petites et grandes lèvres du vagin et à ne laisser qu'un orifice très étroit pour laisser passer l'urine et le sang menstruel de la femme. Souvent, il est nécessaire d'ouvrir cet orifice au cours de la naissance pour permettre à la tête du bébé d'y passer. Ce procédé, appelé "désinfibulation", doit être pratiqué par un agent de santé qualifié afin d'éviter des complications ultérieures. Les cicatrices de l'excision peuvent également causer une plus grande déchirure au niveau des organes génitaux, au cours de l'accouchement, parce que la peau ne peut plus s'étirer facilement. Il pourrait en résulter un saignement grave.

Si le bébé ne peut pas sortir, il peut y avoir des complications très sérieuses. Au cours d'une naissance bloquée, la paroi intérieure du vagin, la vessie ou le rectum peuvent se déchirer. De cette déchirure que l'on appelle « fistule » s'écoule l'urine ou les fèces. Beaucoup de femmes ont été répudiées par leurs partenaires et abandonnées par leurs familles à cause de la mauvaise odeur qui émane d'elles lorsqu'elles souffrent de fistule.

#### **Ce qu'il faut faire**

Planifier la naissance à l'avance. Pendant la deuxième moitié de la grossesse, essayez de voir une sage-femme ou un autre agent de santé ayant de l'expérience dans la prise en charge des femmes excisées pendant l'accouchement. La sage-femme vous dira s'il y a des risques de complications ou si l'ouverture du vagin doit être agrandie. Prévoyez d'accoucher dans un centre de santé. Accoucher à domicile peut être dangereux.

## **11**

### **PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME ET DU BÉBÉ DURANT LES SEMAINES QUI SUIVENT L'ACCOUCHEMENT**

Comme au cours des consultations prénatales, il est également nécessaire de rechercher des soins après l'accouchement : ces soins sont appelés post-partum. Si vous avez accouché à la maison, il faut faire un examen dans les trois jours qui suivent l'accouchement. Si vous avez accouché à l'hôpital, il faut y retourner six semaines après, pour que la sage-femme puisse

vérifier si votre utérus retrouve progressivement sa taille normale. La sage-femme doit aussi vérifier si vous n'avez pas d'infection ou si vous ne saignez pas trop. Si vous avez perdu beaucoup de sang pendant l'accouchement, la sage-femme vous donnera du fer sous forme de comprimés.

La sage-femme peut aussi répondre à toutes vos questions relatives à l'allaitement, au sommeil, aux vaccinations du bébé, à la contraception ou tout autre sujet. Une jeune mère a généralement beaucoup de questions en tête : les poser à une sage-femme attentionnée peut être très utile.



### L'AVORTEMENT

L'avortement est l'interruption d'une grossesse. Quelquefois, les avortements surviennent sans cause. C'est ce qu'on appelle une **fausse couche** ou un **avortement spontané**. Le fœtus meurt et sort de l'utérus. Des maladies comme le paludisme ou une IST peuvent en être la cause. Une fausse couche peut aussi arriver si le fœtus a un problème.

Lorsqu'une femme a une fausse couche, elle doit immédiatement voir un agent de santé afin de s'assurer que son utérus n'est pas infecté. L'agent de santé peut aussi l'aider à identifier les causes de la fausse couche et à traiter l'IST en cas de besoin.

L'avortement peut aussi être provoqué (causé délibérément) à travers un procédé médical appelé un *avortement thérapeutique*. Quand cette procédure est accomplie par un personnel médical formé et dans des conditions hygiéniques, l'avortement est un procédé médical sûr ; plus sûr que l'accouchement. Cependant, dans la plupart des pays africains, l'avortement n'est pas légal – hormis dans certaines circonstances telles que le viol ou l'inceste, lorsque la vie de la femme est mise en danger par la grossesse ou lorsque le fœtus est anormal et ne survivra pas après l'accouchement.

L'avortement est non seulement interdit par la loi dans la plupart des pays africains, mais il est aussi très risqué. Les avortements sont faits dans des conditions insalubres et dangereuses et généralement les personnes qui le font ne sont pas convenablement formées. Parce que l'avortement est illégal, ceux qui le pratiquent, le font dans la précipitation et la panique. Tout cela expose la femme à de très grands risques. En fait, dans la plupart des pays africains, un quart des décès de femmes enceintes est causé par des complications liées à l'avortement.

Les avortements à risques (aussi appelés *avortements clandestins*) peuvent causer de très graves problèmes de santé. Lorsque des instruments sont introduits dans le col de l'utérus, ils peuvent blesser la vessie ou les intestins ou endommager le col et l'utérus. Un utérus endommagé doit être enlevé ce qui signifie que la fille ne sera plus en mesure d'avoir un enfant.

### Connaissez-vous les conséquences d'un avortement à risques ?

Jeanne avait 15 ans et était en classe de 4<sup>ème</sup> quand elle est tombée enceinte. Elle voulait à tout prix continuer à aller à l'école. Elle logeait chez sa tante qui l'a amenée chez quelqu'un qui prétendait être un docteur travaillant dans un grand hôpital d'état à Kampala. Cet homme a introduit un instrument dans son vagin. De « l'eau » en est sortie. C'était douloureux mais on lui a dit de ne pas pleurer car, après tout, elle avait « cherché » ce qui lui arrivait. Le procédé a duré 15 minutes. Elle est rentrée à la maison et a saigné pendant une semaine ; chaque jour elle devenait de plus en plus faible. Son abdomen lui faisait mal et ses pertes vaginales devenaient incommodantes. Elle a finalement été transportée dans une clinique pour enfants. La clinique a découvert qu'elle avait une grande déchirure dans son utérus. Elle a été obligée de subir une opération et de séjourner à l'hôpital pendant quatre semaines pour traiter la plaie et l'infection. Jeanne ne sait pas encore si elle sera en mesure d'avoir un enfant plus tard.

Les avortements à risques peuvent aussi aboutir à un saignement grave, à une infection et même à la mort. L'introduction d'instruments dans le col et dans l'utérus peut entraîner un grave saignement et la fille peut saigner jusqu'à en mourir. Les herbes et autres instruments utilisés pour provoquer l'avortement sont souvent sales et peuvent introduire des microbes dans l'utérus. L'utérus et les trompes de Fallope de la patiente peuvent être très infectés, entraînant ainsi la stérilité ou même la mort. Les herbes, médicaments ou produits chimiques avalés peuvent rendre la fille malade et l'empoisonner.

---

*« Moi je n'ai jamais avorté. Je pense que l'avortement clandestin, c'est la porte ouverte à toutes sortes de mauvaises choses : la fille peut ne plus avoir d'enfant puisque c'est l'utérus qu'on va traumatiser. Il y a l'hémorragie qui peut entraîner la mort de la fille, il y a le tétanos, le Sida ... Les filles qui avortent prennent de nombreux risques. »*

**Fatimata, 15 ans, Burkina Faso**

---

*« L'avortement est mortel, particulièrement lorsque vous prenez des herbes*

*locales. Le mieux, pour être à l'abri de tous ces problèmes, c'est de ne pas avoir de rapports sexuels du tout. »*

**Diana, 15 ans, Ouganda**

---

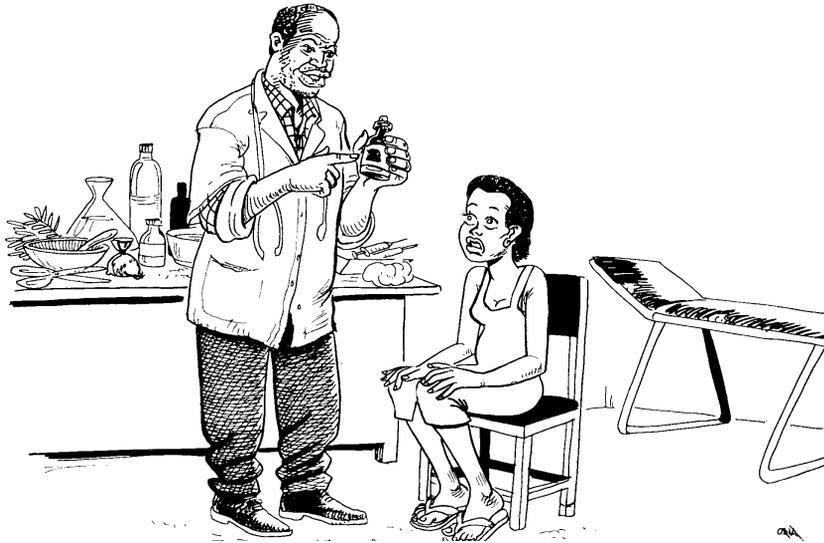
*« Si ma copine tombait enceinte, je la persuaderaï de ne pas avorter à cause des dangers. Je l'encouragerais à accoucher et à continuer plus tard ses études. »*

**Nedinan, 18 ans, Ouganda**

---

*« Je conseillerais aux filles de tout faire pour ne pas tomber enceinte, car elles pourraient alors essayer d'avorter ce qui n'est pas bien. »*

**Diane 17 ans, Burkina Faso**



**L'avortement à risques est très dangereux : il peut vous coûter la vie.**

Tenter d'interrompre une grossesse peut aussi avoir des conséquences au niveau social. Si d'autres personnes apprennent qu'une fille a eu un avortement, elle peut être renvoyée de l'école, montrée du doigt ou être marginalisée\* par ses amis ou sa famille.

Néanmoins, beaucoup de filles pratiquent l'avortement à risques lorsqu'elles découvrent qu'elles sont enceintes. Souvent, la peur de la réaction de leur famille en découvrant leur grossesse leur fait oublier les risques liés à l'avortement. Souvent aussi, elles veulent à tout prix continuer leurs études. Ou d'autres fois, elles ont été abandonnées par l'auteur de la grossesse ou ce dernier fait pression sur elles pour qu'elles mettent un terme à la grossesse.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez faites face à une grossesse non désirée, cherchez de l'aide. Soyez honnête avec vos parents/tuteurs à propos de la situation. Si vos parents ne vous viennent pas en aide, allez dans un centre pour jeunes et demandez à parler à un conseiller pour jeunes pour avoir des conseils et connaître vos options. Demandez au conseiller de vous référer à un agent de santé attentionné et sympathique.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez vous êtes fait avorter et que vous ne vous sentez pas bien, allez rapidement à l'hôpital. Le saignement, les fièvres ou un écoulement désagréable sont des signes qui prouvent que quelque chose ne va pas. Votre santé et votre vie sont en danger, il vous faut donc recevoir des soins médicaux au plus tôt. Quel que soit le statut légal de l'avortement dans leur pays, les agents de santé ont une obligation professionnelle et éthique d'aider toute personne qui a des problèmes médicaux. Ne laissez pas la peur vous empêcher de recourir à des soins médicaux qui peuvent vous sauver la vie.

Évidemment, la meilleure façon de vous protéger contre les conséquences d'un avortement à risques, c'est d'éviter de tomber enceinte par erreur.

## COMMENT ÉVITER UNE GROSSESSE ?

La seule façon sûre d'éviter une grossesse est de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels. L'abstinence totale est efficace à 100% et elle est saine sur un plan émotionnel et physique. Si vous n'avez pas de rapports sexuels, vous ne pouvez pas tomber enceinte ou enceinte une fille.

Si vous êtes sexuellement actif, vous et votre partenaire devez utiliser des préservatifs pour vous protéger contre la grossesse et les IST. Vous devez aussi demander des conseils dans un centre de planification familiale. Il existe des méthodes contraceptives que les adolescentes peuvent utiliser pour se protéger contre la grossesse. Prenez ensemble les mesures nécessaires dès maintenant pour ne pas avoir un bébé que vous ne pouvez pas assumer.

Il existe diverses sortes de contraceptifs qui sont parfaitement sûrs pour les adolescents (voir encadré page 167). Quelle que soit la méthode utilisez-la correctement. Par exemple, oublier de prendre une pilule peut aboutir à une grossesse inattendue.

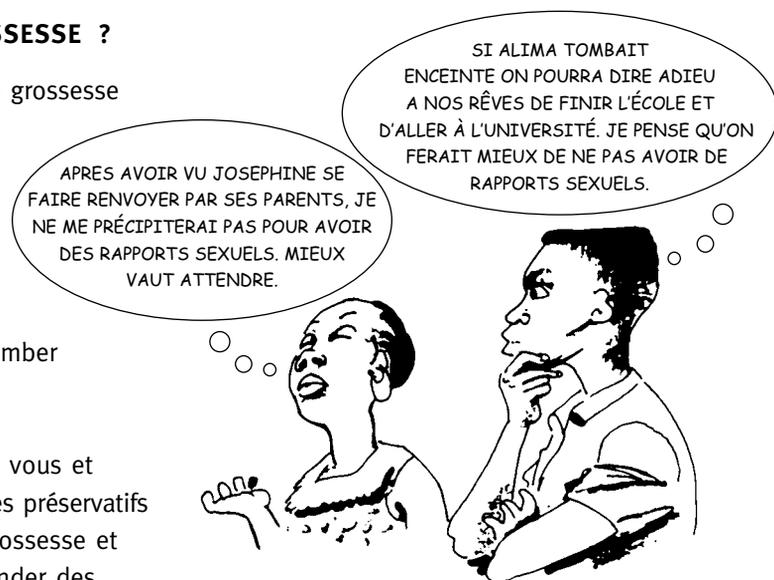
## LES PILULES CONTRACEPTIVES SONT-ELLES SÛRES ?

« J'ai appris que les pilules causent le cancer ou déforment les bébés. »

**Christine, 18 ans, Ouganda**

Des rumeurs comme celle-là sont fausses et non scientifiques. Depuis les années 1950, des millions de femmes ont pris la pilule contraceptive. Les pilules contraceptives sont probablement le médicament qui a fait l'objet du plus grand nombre de recherches dans l'histoire de la médecine. Avec le suivi des vies de milliers de femmes pendant plusieurs années, les médecins ont montré aujourd'hui que les pilules contraceptives protègent contre le cancer. Les femmes qui prennent la pilule sont moins atteintes de cancer des ovaires et de cancer de la paroi de l'utérus (appelée endométriose) que les femmes qui ne l'ont jamais utilisé.

Une autre rumeur prétend que la prise des pilules contraceptives au cours de l'adolescence peut endommager les ovaires et empêcher une fille de tomber enceinte à l'avenir. Ceci est également faux. Les directives médicales internationales affirment que les pilules sont sûres pour les femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants. En effet, elles sont souvent utilisées pour aider les adolescentes à gérer des règles douloureuses et lourdes. Vous n'avez pas nécessairement besoin d'être mère avant de prendre la pilule. Les pilules ne sont pas nuisibles pour vos ovaires.



Certaines filles et femmes ont des nausées, une hypersensibilité au niveau des seins et prennent du poids lorsqu'elles commencent à prendre la pilule. Ces effets secondaires passent après un mois. Presque toutes les jeunes femmes et la plupart des femmes âgées peuvent prendre la pilule. Seules les femmes âgées qui fument, celles qui sont obèses ou ont une forte tension artérielle ou certaines maladies du système sanguin ne devraient pas utiliser les méthodes contraceptives hormonales (pilules contraceptives, injections et implants).

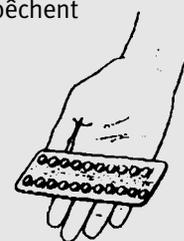
### Savez-vous quelles sont les méthodes contraceptives recommandées pour les adolescents ?

Toutes les méthodes décrites ci-dessous sont sûres pour les adolescents :

**Les préservatifs** : Un préservatif est un tube en caoutchouc mou qui est mis sur le pénis en érection de l'homme avant les rapports sexuels. Quand l'homme éjacule, le sperme est contenu dans le bout du préservatif. Avec le port du préservatif, les sécrétions masculines n'entrent pas en contact avec celles de la femme et vice versa. **Les préservatifs sont une bonne méthode de protection contre les IST, dont le VIH/SIDA, et les grossesses.** Ils sont bon marché et ils empêchent certains hommes d'éjaculer trop tôt.



**La pilule** : Les pilules contiennent une faible dose d'hormones qui empêchent les ovaires de relâcher un ovule chaque mois (l'ovulation). La femme continue à avoir ses règles lorsqu'elle prend la pilule mais souvent celles-ci deviennent moins abondantes et moins douloureuses. Cette méthode protège très bien contre les grossesses si elle est suivie convenablement (un comprimé par jour). Si vous oubliez d'en prendre plusieurs jours de suite, vous pouvez tomber enceinte car votre fertilité revient dès que vous arrêtez de prendre la pilule. **La pilule ne protège pas contre le VIH ou contre toute autre infection sexuellement transmissible.** Donc, sa prise doit être associée au port du préservatif. Avoir un partenaire unique est également conseillé tout comme se tester avec lui pour être sûr que vous n'avez pas d'IST ou le VIH.



**Les injections** : L'injection contient des hormones qui empêchent l'ovulation. Vous êtes protégée des grossesses pendant trois mois, et ce dès 24 heures après la première injection. Les injections sont faciles parce qu'on n'est pas tenue de s'en souvenir chaque jour comme c'est le cas pour la pilule ou de faire quoi que ce soit avant d'avoir des rapports. Elles sont aussi très discrètes, personne ne sait que vous utilisez une méthode de contraception. L'injection rend vos règles plus légères et moins douloureuses ; cela est avantageux pour beaucoup d'adolescentes qui ont des règles douloureuses ou très importantes. Quand vous arrêtez, vous n'êtes pas fertile tout de suite parce que les hormones



### Savez-vous quelles sont les méthodes contraceptives recommandées pour les adolescents ? (suite)

restent actives dans votre corps un certain temps. La plupart des femmes sont à nouveau fertiles dans l'année qui suit l'arrêt des injections, mais certaines tombent enceintes beaucoup plus vite. **Les injections ne protègent pas des IST/VIH.** Par conséquent, il est conseillé de l'associer au port du préservatif ou de l'utiliser lorsque vous avez un partenaire unique avec lequel vous avez effectué le test de dépistage d'IST, VIH/SIDA.

**Implants (Norplant®) :** Les implants sont six petits tubes qui sont introduits sous la peau de la partie supérieure du bras. Les petits tubes relâchent des hormones qui empêchent l'ovulation. La méthode a également ses avantages. Par exemple, tout comme les injections, on n'est pas tenu au rappel quotidien de la prise de la méthode ou de faire quoique ce soit avant d'avoir des rapports sexuels. Les implants durent cinq ans mais peuvent être retirés avant ce terme. Ils représentent une bonne méthode de protection contre les grossesses, mais **ils ne protègent pas des IST/VIH.** Par conséquent, il faut toujours utiliser un préservatif ou être sûr que vous et votre partenaire n'êtes pas infectés par une IST ou le VIH.



#### **Spermicides (mousse, comprimé, gel ou crème contraceptifs) :**

Les spermicides tuent les spermatozoïdes de l'homme avant qu'ils n'entrent dans l'utérus, mais sans pour autant causer de mal à l'homme ou à la femme. Les spermicides peuvent avoir différentes formes – crèmes, gels, mousses et comprimés – et sont insérés dans le vagin juste avant le rapport sexuel. Les spermicides doivent être utilisés avec des préservatifs parce **qu'ils protègent très peu des IST/VIH.** Il faut appliquer le spermicide avant chaque rapport sexuel. De plus, ils ne sont pas aussi efficaces que les pilules ou les injections pour prévenir les grossesses. Contrairement aux pilules et aux injections, on n'a pas besoin d'aller voir un agent de santé pour obtenir un spermicide. On peut s'en procurer en pharmacie. Ceci peut être un avantage si vous vous sentez gêné d'aller dans une clinique, mais soyez sûr de toujours utiliser un préservatif en même temps.



# 11

### LA CONTRACEPTION D'URGENCE (ÉGALEMENT APPELÉE « PILULE DU LENDEMAIN »)

Il existe une autre méthode de contraception que vous devez connaître. C'est la contraception d'urgence, une méthode que vous pouvez utiliser pour empêcher une grossesse immédiatement après un rapport sexuel non protégé : par exemple, si vous avez oublié d'utiliser un préservatif ou si le préservatif s'est troué ou a accidentellement glissé (ce qui est très rare s'il est utilisé convenablement).

La contraception d'urgence devient de plus en plus disponible de nos jours. Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés et que vous craignez une grossesse, vous pouvez vous adresser à un agent de santé et lui demander une contraception d'urgence. Si vous avez été violée, demandez une contraception d'urgence auprès d'un centre de planification familiale ou au centre pour jeunes le plus proche dans les 72 heures (trois jours) qui suivent le viol.

La contraception d'urgence consiste à avaler une combinaison de pilules contraceptives dont la prise est étalée sur une période de 12 heures, et ceci dans un intervalle de 72 heures après un rapport sexuel non protégé. Ces pilules peuvent vous donner des maux de ventre ou vous faire vomir. La contraception d'urgence empêche trois grossesses sur quatre de survenir. Il est très important de distinguer la contraception d'urgence des pilules abortives car cette première ne provoque pas d'avortement. En effet, elle n'a pas d'effet une fois que la grossesse a commencé. C'est pourquoi il est très important de la prendre *immédiatement* après les rapports sexuels non protégés. **Ne prenez jamais ces pilules sans l'avis d'un agent de santé qualifié.**

#### Connaissez-vous les méthodes contraceptives à risques pour les adolescentes ?

**Coït interrompu** : Il y a coït interrompu lorsque l'homme sort son pénis du vagin avant d'éjaculer. Ceci comporte beaucoup de risques car beaucoup d'hommes ne se maîtrisent pas au point de retirer leur pénis à temps. Souvent, les hommes ne réalisent qu'ils vont éjaculer que lorsqu'il est déjà trop tard. De plus des gouttes de sperme peuvent sortir du pénis avant l'éjaculation et elles suffisent pour causer une grossesse. **En outre, le coït interrompu ne protège pas contre les IST et le VIH.**

**Les « jours sans risque »** : Certaines femmes essaient d'attendre les jours où elles ne sont pas fécondes avant d'avoir des rapports sexuels. Cette méthode marche seulement chez les femmes qui ont des règles très régulières et dont les partenaires sont compréhensifs. La majorité des adolescentes n'ont pas de règles régulières, il leur est donc impossible de connaître les « jours sans risque ». Comme le coït interrompu, **les jours sans risque ne protègent pas contre les IST et le VIH.**

**DIU (ou stérilet)** : Le DIU est introduit dans l'utérus par un agent de santé. Il convient bien aux femmes qui ont déjà eu des enfants et n'est donc pas recommandé aux adolescentes. Les DIU peuvent aussi aggraver une IST et causer une maladie inflammatoire du bassin. Du fait que les adolescentes sont plus vulnérables aux IST, elles ne devraient pas utiliser les DIU. **Le DIU (stérilet) ne protège pas des IST et du VIH.**

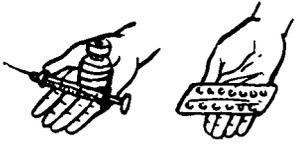
**Stérilisation** : La vasectomie et la ligature des trompes sont des méthodes contraceptives permanentes. Ce sont des opérations au cours desquelles les tubes qui transportent l'ovule et les spermatozoïdes sont fermés. Elles sont pour les couples qui ont eu le nombre d'enfants qu'ils voulaient. Puisqu'on ne peut plus avoir d'enfants après l'opération, personne ne devrait le conseiller à un adolescent. **La stérilisation ne protège pas des IST et du VIH.**

## LA DOUBLE PROTECTION

L'épidémie du VIH/SIDA a changé considérablement les habitudes des gens par rapport aux méthodes contraceptives. Par le passé, beaucoup de gens se contentaient juste des méthodes qui étaient les plus efficaces dans la prévention de la grossesse. Ils ne se préoccupaient que peu voire pas du tout, de savoir si la méthode contraceptive protégeait contre les IST y compris le VIH.

Aujourd'hui, les choses sont différentes. Avoir le VIH est bien plus désastreux qu'avoir une grossesse non désirée. De nos jours, beaucoup de gens parlent de « **double protection** ». Il y a double protection lorsque vous utilisez une méthode qui est très efficace pour se protéger à la fois contre les risques d'IST et de VIH/SIDA et contre les grossesses. Par exemple, utiliser un préservatif **avec** une pilule, un injectable ou un spermicide.

Regardez les différentes méthodes ci-après et la façon dont elles protègent contre la grossesse et les IST, le VIH y compris.

Implants, injectables et pilules	Préservatifs	Comprimés à mousse, Spermicides
		
<p>Protègent très bien contre la grossesse</p> <p>Ne protègent pas du tout des IST et du VIH</p>	<p>Utilisés convenablement, ils protègent très bien contre la grossesse</p> <p>Protègent très bien contre les IST et le VIH</p>	<p>Protègent un peu contre la grossesse</p> <p>Apportent une certaine protection contre les IST et le VIH</p>

Bien sûr, la meilleure protection reste l'abstinence – ne pas avoir de rapports sexuels. Mais comme indiqué ci-dessus, pour une personne qui est sexuellement active, la meilleure protection serait d'utiliser soit des pilules, soit des implants, soit des injectables **avec** des préservatifs.

11

« Il est important d'utiliser le préservatif parce que ça protège non seulement contre les IST mais également il vous évite les grossesses non désirées. »

**Mariama, 22 ans, Niger.**

« Si un gars refuse d'utiliser le préservatif, il perd son temps avec moi. »

**Stabisile, 19 ans, Zimbabwe.**

« Je recommande d'utiliser le préservatif pour éviter une infection aux VIH/SIDA, IST et des grossesses non désirées. »

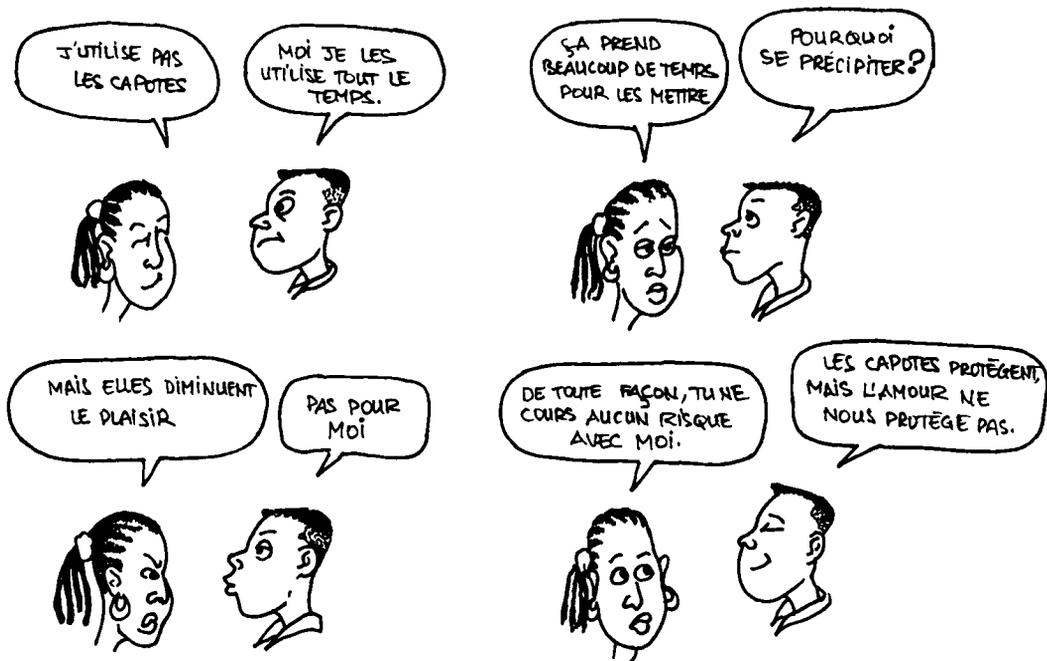
**Cathy, 17 ans, Ouganda.**

« L'utilisation du préservatif comme moyen de contraception, est sage parce qu'il permet d'éviter les maladies sexuellement transmissibles comme le SIDA qui est une maladie qui tue beaucoup et les grossesses non désirées. »

**Diane, 17 ans, Burkina Faso.**

Oui, **utilisés correctement**, les préservatifs constituent d'excellents outils de prévention contre la grossesse et ils vous permettent de vous protéger et de protéger votre partenaire contre le VIH/SIDA et les IST. Vous pouvez augmenter leur efficacité en les associant avec les pilules ou d'autres méthodes contraceptives.

Si une personne vous dit qu'elle ne veut pas utiliser de préservatif, soyez prêt à répliquer à ses arguments, quels qu'ils soient ! N'hésitez pas à vous en aller si elle refuse.



Si une personne vous dit qu'elle n'aime pas utiliser les capotes, soyez prêt à lui donner une bonne réponse. Et quittez-la si elle refuse d'utiliser la capote.

## Resumé du chapitre 11

# La grossesse et la contraception

Chaque fois qu'un garçon et une fille ont des rapports sexuels non protégés, il est possible qu'il y ait grossesse. La fille peut tomber enceinte même si c'est la première fois qu'elle a des rapports sexuels non protégés.

Une grossesse peut survenir si un spermatozoïde croise un ovule et le féconde. Si l'ovule est fécondé, il se fixe à la paroi intérieure de l'utérus (matrice). C'est le début de la grossesse.

Certains signes de la grossesse comprennent :

- l'absence de règles ;
- l'endolorissement des seins ;
- des nausées (envie de vomir) ;
- la fatigue (se sentir très fatiguée) ;
- l'envie fréquente d'uriner.

**La grossesse est particulièrement risquée pour les adolescentes** car leur corps n'a pas atteint sa pleine maturité. Les adolescentes ont tendance à avoir plus de complications au cours de la grossesse et pendant l'accouchement que les femmes âgées. Il est donc particulièrement important pour elles d'avoir les soins appropriés durant cette période. Il est souhaitable d'accoucher dans un hôpital ou centre de santé qui dispose du personnel et de l'équipement nécessaires pour gérer toute complication.

Beaucoup d'adolescentes tombent enceintes par erreur. Elles veulent à tout prix interrompre la grossesse car elles veulent continuer leur scolarité ou parce qu'elles ne veulent pas être une honte pour leurs parents. Pourtant, dans la plupart des pays africains, l'avortement (l'interruption de la grossesse) est illégal et comporte beaucoup de risques. **L'avortement à risques peut causer des problèmes de santé très sérieux**, tels que l'infection, la destruction des organes reproductifs, le saignement grave, la stérilité et la mort.

**La meilleure façon d'éviter la grossesse est de ne pas avoir de rapports sexuels.** L'abstinence totale est sûre à 100%.

Si vous êtes sexuellement actif, vous et votre partenaire devez vous protéger contre les grossesses non-désirées et les infections sexuellement transmissibles (IST) y compris le VIH/SIDA. La plupart des méthodes contraceptives sont sans risque pour les adolescentes.

Si vous oubliez d'utiliser un contraceptif, ou si le préservatif utilisé par votre partenaire glisse de son pénis ou est troué, allez immédiatement dans un centre de planification familiale et **demandez un contraceptif d'urgence**. Il peut empêcher la grossesse lorsqu'il est pris dans les 72 heures qui suivent les rapports sexuels non protégés.

Il faut deux personnes pour qu'il y ait une grossesse (un homme et une femme). Tous les hommes (garçons et adultes) ont une responsabilité partagée dans la prévention d'une grossesse.

## Chapitre 12

# Les rapports sexuels forcés et non désirés

Parfois, les gens (hommes comme femmes, garçons et filles) ont des rapports sexuels sans vraiment le vouloir. Une personne peut se sentir forcée par son copain ou copine à avoir des rapports sexuels pour prouver son amour. Cette personne peut également être forcée à avoir des rapports sexuels pour rembourser des cadeaux et de l'argent qu'elle aurait reçus. Ou bien, elle est simplement forcée par quelqu'un de plus grand ou plus fort à avoir des rapports sexuels avec lui/elle.

Les rapports sexuels forcés sont dangereux. Ils vous exposent à des risques élevés de grossesse ou d'infections sexuellement transmissibles (IST) y compris le VIH/SIDA. Ils peuvent également déstabiliser votre équilibre mental et émotionnel. En effet, il est souvent très pénible et traumatisant d'avoir des rapports sexuels forcés.

Le meilleur moyen de vous protéger est d'apprendre à reconnaître et à éviter les situations dans lesquelles vous pourriez être forcé(e) à avoir des rapports sexuels.



**Les rapports sexuels ne doivent pas servir de preuve d'amour.**

---

*« Moi j'ai subi des pressions de la part d'une fille pour avoir des rapports sexuels mais j'ai fait tout mon possible pour l'éviter. Cette fille était tout le temps derrière moi. Elle venait chez moi, elle essayait de m'entraîner dans des situations bizarres ... J'ai été obligé d'aller avertir ses parents de conseiller leur fille et finalement, elle a arrêté. »*

**Soumaïla, 17 ans, Burkina Faso**

## LA PRESSION DES COPAINS ET DES COPINES

Parfois, les garçons disent à leurs copines qu'elles doivent prouver leur amour en ayant des rapports sexuels avec eux. Certaines filles disent la même chose à leurs copains. D'autres personnes menacent même de rompre la relation si leur partenaire refuse d'avoir des rapports sexuels avec elles.

Il est parfois très difficile de refuser d'avoir des rapports sexuels avec quelqu'un que vous aimez. Il se peut que vous pensiez que le seul moyen de sauvegarder votre relation avec cette personne est de céder à ses demandes. Vous pouvez aussi vous sentir obligé d'avoir des rapports sexuels parce que vous aimez cette personne et que vous voulez qu'elle soit contente.

Dans ce genre de situation, il est très difficile de faire la différence entre ce que l'autre personne veut et ce que vous voulez vous-même. Dans ces cas là, on est facilement confus quant à la bonne marche à suivre.

Si votre copain ou copine vous force à avoir des rapports sexuels, posez-vous ces questions :

- quelles sont vos valeurs ou vos principes ? Pensez-vous qu'il est bien d'avoir des rapports sexuels à ce stade de votre vie ? Ou pensez-vous qu'il est mieux d'attendre plus tard, par exemple quand vous serez marié ?
- êtes-vous d'accord à l'idée d'avoir des rapports sexuels ? Cela vous met-il mal à l'aise ?
- pensez-vous que vous avez le droit de refuser d'avoir des rapports sexuels ou est-ce que ce genre de refus vous semble contraire à ce qu'une fille ou un garçon devrait dire ? Par exemple, dans certaines cultures, il est très difficile pour une fille de dire « non » parce qu'elle a appris qu'elle devait toujours se soumettre. Dans d'autres sociétés, il est très difficile pour un garçon de dire « non » parce qu'on lui a inculqué qu'un homme devrait toujours vouloir et accepter d'avoir des rapports sexuels. Il peut penser que dire « non » signifie qu'il y a quelque chose d'anormal chez lui.
- pensez-vous que votre partenaire continuera à vous aimer et à vous respecter si vous refusez ?

Vos réponses à ces questions vous donneront quelques indices quant à savoir si vous devez avoir des rapports sexuels ou non avec votre ami. Que vous soyez une fille ou un garçon, vous avez le droit de refuser d'avoir des rapports sexuels. C'est votre corps et vous devez prendre votre propre décision quant aux rapports sexuels. Si vous pensez qu'il n'est pas bon pour vous d'avoir des rapports sexuels à ce stade de votre vie, vous ne devriez tout simplement pas en avoir, et ce quoi qu'en dise votre copain ou copine. Si vous vous sentez mal à l'aise à l'idée d'avoir des rapports sexuels, cela veut tout simplement dire que vous n'êtes pas prêt.

De plus, si vous pensez que votre copain ou copine ne vous aimera plus si vous refusez d'avoir des rapports sexuels, alors peut-être qu'il ou elle ne vous a jamais aimé. **Quelqu'un qui vous aime ne vous forcerait jamais à faire quelque chose contre votre gré.**

Si vous n'êtes pas sûr que votre copain restera avec vous si vous refusez les rapports sexuels, peut être que la meilleure chose à faire est d'attendre. Dites à votre ami que vous l'aimez, mais que vous n'êtes pas prête pour des rapports sexuels. S'il vous dit qu'il est d'accord avec votre point de vue, alors vous pouvez vous détendre et prendre votre temps. Vous pouvez avoir une bonne relation sans vous précipiter pour avoir des rapports sexuels.

Cependant, si votre copain ou copine décide de vous quitter à cause de votre décision, son attitude montrera qu'il/elle ne vous aimait pas vraiment. Vous vous sentirez sûrement très triste et seul(e). Vous pouvez même penser que vous avez pris la mauvaise décision, mais détrompez-vous ! Vous avez fait ce qui convenait pour vous. En même temps, vous vous êtes rendu(e) compte que votre copain ou copine voulait uniquement vous utiliser et qu'il/elle ne se souciait pas vraiment de vous. Bien sûr cette découverte est très triste mais c'est mieux de la faire au début. Ce serait pire si vous découvriez cela après avoir eu des rapports sexuels avec cette personne.

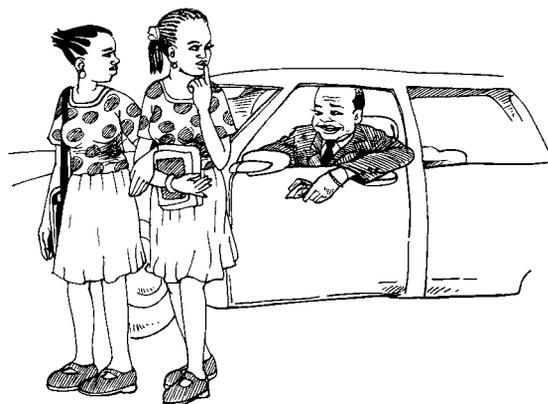
---

*« J'ai eu affaire à un copain qui a eu à me poser un dilemme : si tu ne couches pas avec moi, on se quitte et c'est fini. J'ai pris la clef des champs parce que je me suis dit que si vraiment il m'aimait, il n'allait pas me poser un tel ultimatum. Je me suis dit que la base de notre relation, ce ne devait pas être le sexe ! Ça allait venir un jour, les relations sexuelles, mais pas comme cela, sous la pression. »*

**Olga, 19 ans, Burkina Faso**

### LA PRESSION DES ADULTES

Parfois, des adultes, y compris des personnes mariées, forcent les jeunes à avoir des rapports sexuels avec eux. Généralement, ce sont des hommes plus âgés, des « tontons gâteaux », qui veulent avoir des rapports sexuels avec des jeunes filles. Parfois aussi, il y a des femmes plus âgées, des « tanties détourneuses » qui cherchent à avoir des rapports sexuels avec de jeunes garçons.



**Certains adultes pourraient vous offrir de l'argent ou des cadeaux en échange de rapports sexuels. Ce genre de relations est néfaste pour vous.**

Souvent, l'adulte donne des cadeaux ou de l'argent à la jeune personne, ou alors il la traite de façon spéciale. L'adulte peut lui donner de l'argent pour payer ses frais de scolarité, des habits, des bonbons, etc. Si l'adulte est un enseignant ou conducteur de bus, il peut promettre des bonnes notes ou des trajets gratuits.

Mais aucun de ces cadeaux n'est vraiment gratuit. Quelques temps après, l'adulte réclame la « contrepartie » des cadeaux qu'il ou elle a faits. Généralement, la jeune personne doit « payer » en ayant des rapports sexuels avec l'adulte.

*« J'avais une amie qui avait un gars beaucoup plus âgé qu'elle qui la courtisait. Chaque fois que le gars venait chez elle, il apportait des gâteaux et lui donnait de l'argent : des billets de 5 000 et 10 000 FCFA. Un jour le gars a décidé de coucher avec elle. Il a dit à ma copine que tout ce qu'il lui avait donné n'était pas cadeau et qu'il fallait qu'elle lui paie ça. Je crois que le gars a fini par la violer. Elle est tombée enceinte. Elle a tout expliqué à sa maman qui a été compréhensive. Le gars ne voulait pas reconnaître l'enfant mais on l'a obligé à le faire. La fille vit avec le gars maintenant, mais il y a tout le temps des problèmes et des bagarres. La fille est devenue bizarre. Maintenant c'est elle-même qui conseille aux filles de ne pas accepter les cadeaux des gens. »*

**Suzanne, 19 ans, Burkina Faso**

Bien que l'intérêt que peut vous témoigner une personne plus âgée que vous puisse vous flatter et vous donner le sentiment d'être attirant et important, ce genre de relation est très néfaste. Elle peut être très dangereuse pour vous. En effet :

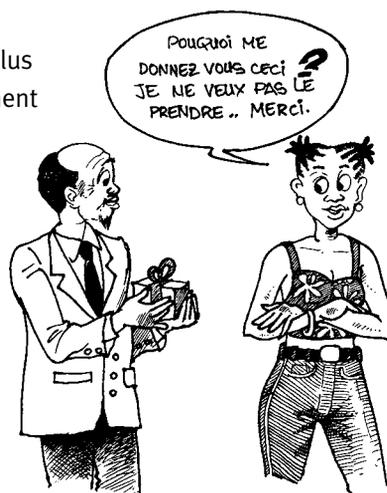
- elle peut vous exposer au risque d'IST, VIH/SIDA et à une grossesse ;
- elle peut compromettre vos études ;
- elle peut attirer la colère de l'épouse ou de l'époux qui pourrait vous attaquer.

Lorsqu'il y a une grande différence d'âge ou de revenu entre deux personnes, les relations ne sont pas égales.

Vous pourriez vous sentir faible et désarmé. Vous pourriez avoir peur de dire « non » aux rapports sexuels parce que vous savez que vous avez accepté de l'argent ou des cadeaux. Vous pourriez aussi avoir peur de demander à un adulte d'utiliser un préservatif.

Tout cela est très risqué ! Ces relations peuvent détruire votre avenir.

Il peut être très tentant d'avoir une relation avec un « tonton gâteau » ou une « tante gâteau », surtout si vous n'avez pas d'argent de poche et que vos parents ne sont pas en mesure de vous acheter des cadeaux et des belles choses. Pourtant, aucun cadeau et aucune somme d'argent ne valent le prix que vous allez payer.



**Refusez les cadeaux et l'argent.  
Ne soyez redevable à personne.**

---

*« Pendant les vacances dernières, une femme m'a fait des avances sexuelles en me promettant toutes sortes de choses en échange. J'ai refusé et je l'ai quittée tout en l'insultant. »*

**Omar, 16 ans, Niger**

---

*« Il y avait un homme d'affaires qui a essayé de nouer une relation d'amitié avec moi, mais j'ai refusé. Cet homme a envoyé des filles pour me convaincre mais je n'ai pas cédé. »*

**Neema, 15 ans, Kenya**

Si un homme ou une femme plus âgé(e) essaie de vous donner des cadeaux ou de l'argent dans le but d'avoir des rapports sexuels avec lui/elle, soyez clair : dites-lui « Non ! » et partez immédiatement. Expliquez à vos parents, à une tante, à un oncle ou à une assistante sociale ce qui s'est passé. Demandez-leur de vous aider à gérer cette situation. N'essayez pas d'y faire face tout seul.

Certains jeunes sont poussés par leurs propres parents à avoir des relations avec des « tontons gâteaux » ou « tanties gâteaux ». Cela peut arriver lorsque les parents sont pauvres et ne peuvent pas payer les frais de scolarité, la nourriture, les médicaments, les vêtements et d'autres choses. C'est une situation très difficile pour tout jeune. Si vous êtes dans une telle situation, vous avez besoin de réfléchir de manière créative. Par exemple :

- à qui pouvez-vous vous adresser pour avoir de l'aide ? Pouvez-vous en parler à un autre parent tel qu'une tante, un oncle, des grands-parents, un grand frère ou une grande sœur ? Peut-être pourront-ils payer vos frais de scolarité ou aider vos parents à joindre les deux bouts. Pouvez-vous en parler à quelqu'un d'autre dans votre communauté, tel qu'un membre de votre mosquée ou église ou quelqu'un du centre des jeunes ? Ils peuvent savoir comment vous aider à résoudre votre problème ;
- pouvez-vous en parler à un enseignant ou à la directrice de votre école ? Demandez-leur comment vous devriez gérer cette situation. Peut-être peuvent-ils vous aider en vous dispensant de payer vos frais de scolarité ou en vous donnant du travail à faire aux alentours de l'école en échange de vos frais de scolarité ;
- pouvez-vous gagner de l'argent ? Pouvez-vous travailler, par exemple en vendant des légumes, des arachides, du pop-corn ou des bonbons après les cours pour gagner de l'argent ?

Il y a beaucoup de personnes dans votre entourage qui peuvent vous aider si vous les mettez au courant de votre problème, donc demandez de l'aide ! N'essayez pas de gérer cela seul.

### **LE HARCÈLEMENT SEXUEL\***

L'abus sexuel n'est pas toujours un contact physique. Parfois, ce sont des paroles sexistes\* désagréables et des gestes physiques qui vous mettent mal à l'aise.

Toute forme d'attention sexuelle non-sollicitée est un harcèlement sexuel. Voici des exemples de harcèlement sexuel :

- traiter une fille de « salope », de fille « facile », de « garce » sur la base de rumeurs disant qu'elle a eu plusieurs partenaires sexuels ;
- murmurer ou commenter ouvertement à propos de l'apparence d'une personne quand il ou elle passe devant vous ;
- faire des blagues sexuelles continuellement comme parler des seins ou du corps des filles ;
- des attouchements non-désirés, des avances sexuelles répétées et des propositions indécentes.

Le harcèlement sexuel peut arriver presque partout : à l'école, dans la rue, au marché, dans les lieux de culte ou à la maison. Le harcèlement sexuel a souvent lieu dans les transports publics, sur la route allant ou venant de l'école. Les « harceleurs » sexuels peuvent être totalement étrangers ou des gens que vous connaissez, tels qu'un enseignant, un voisin, un parent ou un collègue de travail.

Le harcèlement sexuel est un problème sérieux. Des mots suffisent à détruire votre estime de soi. Ils peuvent vous gêner et vous mettre mal à l'aise. Ils sont aussi capables de vous faire peur.

Se sentir effrayé par le harcèlement sexuel est normal. Ce sont vos instincts qui vous disent de faire attention. Les personnes qui font des commentaires sexuels désagréables ne se soucient évidemment pas de vos sentiments. Ils ne se soucient pas de savoir s'ils vous blessent. Les commentaires sexistes peuvent vous avertir que le pire est à venir.

Les meilleures façons de venir à bout du harcèlement sexuel sont les suivantes :

- confrontez directement la personne et demandez-lui d'arrêter immédiatement son comportement abusif. Lors de la discussion, ne montrez pas que vous avez peur. Soyez confiante, calme et ferme. Si le rapport de force entre vous et la personne qui vous harcèle est inégal, faites intervenir une personne qui a de l'autorité et influence sur elle ;
- parlez-en à quelqu'un. Ne gardez pas le silence. Parlez-en à un parent, une tante, un oncle, un conseiller des jeunes ou un enseignant en qui vous avez confiance. Demandez-leur de vous aider à gérer la situation ;
- ne vous culpabilisez pas. Ne permettez à personne de vous harceler à cause de votre apparence, votre façon de vous habiller ou votre comportement sexuel passé.

Si tous vos efforts venaient à échouer, référez le problème à une plus haute autorité (*par exemple : à l'administration de l'école, à la gendarmerie, etc.*) ou, en dernier lieu, évitez la personne qui vous harcèle. Par exemple s'il y a quelqu'un qui vous dérange sur le chemin de l'école, essayez de changer de route ou votre emploi de temps.

## L'ABUS SEXUEL

Toute forme de contact sexuel non désiré est un abus sexuel. Ça peut être des caresses au niveau des seins ou des parties intimes. Ça peut aussi être des rapports sexuels. Toute forme de contact sexuel qui n'est pas désiré est abusive.

L'abus sexuel est généralement commis par une personne adulte qui connaît la jeune personne et qui a une autorité sur elle. L'adulte peut être un voisin, un ami de la famille, un enseignant, un leader religieux ou un leader communautaire. L'adulte peut aussi être un membre de la famille tel qu'un parent, beau-parent, oncle, tante, un grand frère ou une grande sœur.



**Tout rapport sexuel non désiré est un abus sexuel.**

L'abus sexuel peut entraîner des menaces, de la corruption, de l'humiliation, des ruses et de la violence. L'adulte peut vous menacer ou vous faire des cadeaux pour vous corrompre. Il peut essayer de vous avoir par la ruse ou vous piéger. Il peut aussi menacer de vous nuire ou de nuire à votre famille si vous ébruitez l'abus sexuel. L'adulte peut essayer de vous embrouiller en vous disant que vos rapports devraient être un secret.

L'abus sexuel est très néfaste et peut semer le doute à l'esprit. Voici des choses à garder en tête :

- votre corps vous appartient ;
- vous avez le droit de choisir la personne qui le touche, ainsi que la façon et le moment de le faire ;
- personne ne devrait regarder ou toucher vos parties intimes de façon à vous mettre mal à l'aise ;
- vous devrez avoir confiance en votre propre jugement sur le contact physique et décider s'il est approprié ou non. Si vous sentez que cela ne vous plaît pas, alors ce contact n'est pas bon. N'écoutez pas la personne qui essaie de vous faire croire le contraire.



**Si quelqu'un vous harcèle sexuellement ou exerce une pression sur vous, demandez de l'aide. Informez-en vos parents ou un autre adulte bienveillant.**

Si quelqu'un vous touche d'une manière que vous n'appréciez pas, dites « non » fermement et très fort, soyez clair. Cherchez à parler de l'incident à quelqu'un. Parlez à un parent, une tante ou un oncle, un grand-parent, un ami, un enseignant ou à la mère d'un ami. Cherchez de l'aide.

### LE VIOL\*

Le viol est un acte violent par lequel une personne est forcée à avoir des rapports sexuels. Les victimes de viol sont généralement des femmes, cependant les garçons et les hommes peuvent aussi être violés.

Le viol est un acte de force, de violence, de brutalité et d'humiliation. Beaucoup de personnes pensent que les violeurs sont des inconnus violents. Cependant, c'est rarement le cas : les viols commis par des étrangers sont rares. La plupart des victimes de viol connaissent leurs agresseurs. L'agresseur est généralement un copain, un voisin, une connaissance, un parent ou un ami de la famille.

---

*« Moi j'ai été violée par un monsieur que je connaissais. Il m'a endormie puis violée. Je me suis retrouvée sans connaissance près d'une usine. Mes parents ne me voyant pas m'ont cherchée partout et lorsqu'ils m'ont retrouvée, j'étais couchée, couverte de sang. Mes parents m'ont d'abord emmenée à la gendarmerie et de là-bas ils m'ont emmenée à l'hôpital. On m'a aussi prise en photos pour avoir des preuves que j'avais été violée. Heureusement pour moi, celui qui m'a violée n'était pas malade du SIDA. J'ai été malade pendant deux semaines. Maintenant je suis guérie mais j'ai peur de parler avec un homme. J'ai même peur de parler avec mon père. J'ai un copain actuellement et, quand je discute avec lui, je m'énerve et au même moment je me rappelle mon viol. À cause de ça mes copains m'abandonnent et il m'est difficile d'avoir un copain. »*

**Diane, 17 ans, Burkina Faso**

Beaucoup de viols de jeunes personnes sont des viols de rendez-vous\* ou des viols perpétrés par des connaissances\*. Le premier type de viol arrive quand le copain force sa copine à avoir des rapports sexuels contre sa volonté. Par exemple, ils étaient en train de se caresser et de s'embrasser lorsque soudain le copain a obligé la fille à avoir des rapports sexuels.

**12**

Dans le deuxième cas de viol, le violeur est quelqu'un de connu par la victime, tel qu'un ami, un voisin ou un ami de la famille.

---

*« Une amie m’a raconté son histoire. Elle m’a dit qu’un jour son tonton lui a dit de rentrer dans sa chambre ramasser des plats. Pendant qu’elle était dans la chambre le tonton l’y a suivie et a essayé de la violer ! Ils se sont bagarrés mais le tonton a pu faire ce qu’il voulait. La fille est rentrée à la maison, sa maman a vu qu’elle était couverte de sang et elle a demandé à mon amie pourquoi. Celle ci a tout expliqué à sa maman. On l’a emmenée à l’hôpital pour la soigner. C’était son premier rapport sexuel et ce n’était pas facile. Le tonton a été banni de son village et ne part plus chez mon amie. Après cela mon amie a dit que sa maman lui a donné des conseils pour s’éloigner des garçons. »*

**Augustine, 18 ans, Burkina Faso**

Le viol entre petits copains et le viol de connaissance sont des viols tout court. Ils sont violents, blessants, bouleversants et néfastes. Même si le garçon et la fille se touchaient auparavant, le garçon n’a pas le droit de forcer la fille à aller plus loin qu’elle ne le veuille. Même si les deux ont déjà eu des rapports sexuels avant et que la fille ne veut plus en avoir, le garçon n’a pas le droit de la forcer. Même si la fille porte des habits sexy, le garçon n’a pas le droit de la forcer. Dans ces situations, l’acte du garçon est toujours du viol et c’est un acte répréhensible\*.

---

*« Une de mes amies a eu des rapports sexuels parce que son copain l’a forcée. Elle ne voulait pas en avoir, mais elle n’a pas été claire car lorsque son copain lui a caressé les seins elle n’a pas refusé. Le copain a donc continué et elle a fini par tomber enceinte. »*

**Nana, 16 ans, Ghana**

Parfois, les filles envoient des signaux contradictoires ce qui peut être très dangereux. Elles agissent comme si elles appréciaient ce qui se passe et les garçons ne les comprennent pas quand elles disent qu’elles ne veulent pas aller plus loin. Même si la fille ne manifeste pas de signes clairs, le garçon n’a pas le droit de la violer. Le viol n’est jamais une « punition juste » pour une fille qui manifeste des signes qui ne sont pas clairs.

Certains garçons qui violent leurs copines ont la conception fautive qu’un vrai homme fait ce qu’il veut, sans se soucier du souhait de la fille. D’autres garçons pensent à tort que quand les filles disent « Non » ce « Non » est un « Oui » déguisé. Aucune de ces choses n’est vraie.

Un vrai homme est un homme généreux et prévoyant. Il écoute ce que dit sa partenaire et la prend au sérieux. Les garçons ont besoin d’apprendre à croire à ce que disent les filles. Quand une fille dit « Non », elle veut dire « Non ». Quand une fille leur dit « Arrête », les garçons doivent arrêter.

« J'avais un ami. Un jour, il m'a invitée chez lui pour déjeuner. Quand je suis arrivée, il était en train de préparer la nourriture. Nous avons déjeuné ensemble et fait la vaisselle. Je lui ai dit que je voulais partir, mais il a insisté pour que j'attende un moment. Il m'a dit qu'il y avait un film intéressant et qu'il voulait que nous le regardions. Nous étions en train de regarder le film qui, il est vrai, était intéressant, quand au milieu d'une scène, il m'a demandé de l'embrasser et a essayé de me forcer à avoir des rapports sexuels avec lui, mais j'ai refusé. Je lui ai dit que je ne pouvais pas et lui ai demandé de me laisser tranquille sinon je crierais au secours. Il a paniqué et m'a laissée tranquille. Je lui ai dit que notre amitié était finie à cause de son comportement. »

**Regina, 15 ans, Uganda.**

Chacun peut apprendre à réduire le risque de viol. Que vous soyez une fille ou un garçon, la chose la plus importante est d'avoir confiance en vos instincts. Par exemple, si vous vous sentez gêné ou menacé par quelqu'un, écoutez vos sentiments et agissez en fonction. Quittez la personne immédiatement. Même s'il n'y a pas de raisons évidentes expliquant pourquoi cette personne vous met mal à l'aise, vous recevez peut-être des messages subtils qui sont des signes d'avertissement importants. Vous ne devriez jamais ignorer ces sentiments. Écoutez-les toujours.

Les autres moyens de protection contre le viol sont :

- ne soyez pas seul avec une personne que vous ne connaissez pas assez bien pour être en confiance. Sortez avec des groupes d'amis et restez avec le groupe ;
- n'allez pas chez quelqu'un s'il n'y a personne d'autre à part vous deux. N'allez pas dans des endroits isolés où il n'y a pas beaucoup d'autres personnes aux alentours ;
- si vous sortez, soyez sûr que d'autres personnes (parents, amis, tante ou oncle) savent où vous allez et quand vous reviendrez ;
- connaissez vos propres limites. Avant d'aller à un rendez-vous, pensez à ce que vous voulez faire et à ce que vous ne voulez pas faire. Ne commencez pas à penser à cela seulement quand votre ami et vous avez déjà commencé à vous embrasser et à vous caresser ;
- définissez vos limites. Si vous ne voulez pas avoir de rapports sexuels, expliquez cela clairement à votre ami au début de votre relation pour être sûr que vous avez tous deux les mêmes attentes.



**Affirmez-vous. Dites « NON ! » très fort, clairement et fermement.**

- ayez toujours de l'argent sur vous quand vous allez à un rendez-vous, ainsi vous pouvez toujours revenir à la maison si le rendez-vous tourne mal ;
- partagez les frais avec votre ami. Ne lui faites pas penser que vous lui « devez » une faveur sexuelle en retour de l'argent qu'il a dépensé pour vous ;
- ne prenez pas de l'alcool ou de la drogue. L'alcool et la drogue peuvent compliquer les choses en brouillant vos idées et principes. Ils peuvent vous empêcher de vous expliquer clairement ;
- n'acceptez jamais une boisson d'une personne que vous ne connaissez pas et ne laissez jamais votre boisson sans surveillance quand vous allez aux toilettes parce que l'on pourrait y mettre de la drogue ;
- si vous sortez pour un rendez-vous et que votre ami commence à vous harceler, refusez fermement et fortement. Ne lui laissez aucun doute sur le fait qu'un « Non » est un « Non ». Parlez à voix haute en utilisant un ton ferme et regardez votre ami dans les yeux. Ne souriez pas et ne regardez pas ailleurs timidement. Ne donnez pas à votre ami l'impression que vous voulez qu'il vous convainque ou qu'il vous enjôle\*.

Si vous êtes dans une mauvaise situation et que quelqu'un essaie de vous dominer, vous pouvez vous défendre. Quel que soit votre sexe ou votre taille, vous avez votre force physique et votre intelligence pour vous défendre. Hurlez et criez sans cesse au secours.

Parmi les moyens de défense on peut citer :

- si le viol est un problème fréquent dans votre région, ayez avec vous du piment pilé ou du sable que vous pouvez jeter dans les yeux de la personne qui vous menace ;
- vos doigts et vos ongles qui sont les meilleures armes que vous possédez. Enfoncez-les le plus profondément possible dans les yeux de votre agresseur. Ne vous souciez pas de lui faire mal. C'est lui qui a l'intention de vous faire mal !
- utilisez votre genou pour donner un grand coup aux parties intimes de votre agresseur. Si vous tapez fort il se pliera sûrement en deux à cause de la douleur, et vous relâchera par la même occasion ;



**Utilisez votre force pour vous défendre et vous échapper.**

- si la personne est sur vous, vous tenant face au sol, utilisez votre talon pour lui donner un coup dans les os de la partie basse du dos, juste au-dessus des fesses ;
- si vous êtes dominé, détendez-vous et essayez de tromper la vigilance de votre agresseur. Ensuite, donnez-lui un coup dans les yeux ou dans les parties intimes. Fuyez pendant que le violeur est immobilisé par la douleur.

### Saviez-vous que beaucoup de choses que les gens disent sur le viol sont erronées ?

Il y a beaucoup de mythes concernant le viol. En voici certains :

1. *Les filles trouvent ça agréable. C'est faux !* Le viol est horrible et traumatisant. Il est pénible, tant au niveau physique qu'émotionnel. Personne n'aime être violée.
2. *Les filles demandent à être violées quand elles portent des habits sexy ou marchent de façon aguichante. Ce n'est pas vrai !* Personne ne cherche à être violée.
3. *Un homme n'est pas responsable si une fille ou une femme l'a excité par son habillement ou par son charme. Faux !* Tous les hommes sont capables de contrôler leurs envies sexuelles. Ceux qui disent qu'ils ne peuvent pas mentent.
4. *Si une fille ou une femme dit « non », elle veut en fait dire « oui ». Ce n'est pas vrai.* Lorsqu'une femme dit « non », elle veut dire « non ». Elle ne veut pas dire « oui » ou « Peut-être ».
5. *Si une fille ou une femme est violée, elle est coupable parce qu'elle aurait pu l'éviter. Faux !* La victime n'est jamais à blâmer. Le violeur est le seul responsable du viol et le seul **à condamner. Ne blâmez jamais la victime.**

### QUE FAIRE EN CAS DE VIOL ?

Parfois, malgré les efforts d'une personne pour se protéger et se défendre, le viol est commis. Une fille ou un garçon peut être dominé par l'agresseur, et donc incapable de se défendre. C'est une situation très grave et il est important de savoir ce qu'il faut faire par la suite.

Si vous êtes victime d'un viol, résistez à la tentation de vous laver immédiatement après l'acte. Bien que le premier réflexe soit de se laver, cela n'est pas une bonne idée. En effet, les experts recommandent aux victimes de viol de ne même pas se laver les mains car cela pourrait détruire les preuves physiques (saleté, sperme, sécrétions corporelles, cheveu, etc.) qui prouvent le viol et peuvent permettre l'identification de l'auteur du viol. D'autres précautions et conseils peuvent aussi être utiles en cas de viol. En voici quelques-uns que vous pouvez prendre en compte vous-même si vous êtes la victime d'un viol ou partager avec une de vos connaissances qui l'est :

- **cherchez des soins médicaux le plus rapidement possible.** Vous devez subir un examen médical pour être sûr que vous n'avez aucun problème et prendre soin de toute blessure éventuelle ;
- **demandez à un parent, une tante, un frère, une sœur ou un ami intime de vous accompagner** à la clinique ou à l'hôpital pour vous remonter le moral. Choisissez quelqu'un de fort, d'affectueux et fiable – quelqu'un en qui vous avez confiance et qui n'informerait pas les autres ;
- **gardez ou apportez dans un sac les habits portés le jour du viol.** Les habits peuvent être utilisés pour prouver que le viol a eu lieu ;
- **au centre de santé, demandez à être examiné par un agent de santé du même sexe que vous.** Si vous êtes une fille, demandez s'il y a un agent de santé femme qui peut vous examiner. L'agent de santé devrait examiner les égratignures, les déchirures et les ecchymoses\* que vous pouvez avoir. Il se peut qu'il ait besoin de prélever un échantillon de sperme dans votre vagin ;
- **demandez à l'agent de santé de noter tout ce qu'il constate.** Ces informations peuvent être utilisées pour vous aider à prouver que vous avez été violé ;
- **demandez à l'agent de santé des conseils sur où vous rendre pour déclarer le viol.** Si elle ne le sait pas, allez dans un centre pour jeunes ou une organisation de femmes ;
- **demandez des contraceptifs d'urgence pour éviter toute éventuelle grossesse** (voir chapitre 11 pour plus de détails sur les contraceptifs d'urgence). Demandez aussi à faire le test de dépistage des IST et du VIH. Pour le test de dépistage du VIH, vous pouvez retourner trois à six mois plus tard pour vous assurer que vous n'êtes pas infecté (voir chapitre 10 pour plus de détails sur le VIH et les IST) ;
- **armez-vous de courage et dénoncez le violeur** : si vous ne le faites pas, il restera en liberté et pourrait faire du mal à quelqu'un d'autre. Si vous décidez de déclarer le viol à la police ou chez les sages du village, faites-le le plus rapidement possible. La plupart des pays répriment très sévèrement les viols surtout ceux commis à l'encontre des mineurs. Parfois, vous pourrez éprouver beaucoup de difficulté et de peine à parler de cette mauvaise expérience. Ou alors, il se peut que votre entourage proche ou lointain vous pousse à « étouffer l'affaire » et à ne pas déclarer le viol, surtout lorsqu'il est perpétré par un membre de la famille. Il vous faudra donc beaucoup de courage pour surmonter ces blocages et résister à ces éventuelles pressions. Pour vous aider dans ce sens, vous pouvez vous adresser à des organisations de défense des droits des femmes dans votre pays qui souvent apportent un soutien moral et juridique gratuit aux victimes de viol ;
- **cherchez du counseling.** Vous devez chercher quelqu'un à qui parler de vos sentiments de peur, de tristesse, de colère et de peine. Évitez surtout de vous blâmer car vous n'êtes pas coupable : seul le responsable du viol l'est. Un conseiller professionnel peut vous aider à surmonter vos sentiments afin que vous puissiez continuer votre vie.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Il est important de savoir si dans votre pays, il est légal ou pas pour une femme d'avorter pour mettre fin à une grossesse résultant d'un viol. Si vous pensez être enceinte, parlez-en à un agent de santé, un agent social ou contactez une organisation de jeunes ou de femmes pour connaître vos options.

Guérir physiquement et moralement, après avoir été violé, peut prendre du temps. Soyez patient. Le plus important est de ne pas vous blâmer et de ne pas penser que vous êtes responsable du viol. Ce n'est pas de votre faute, et vous n'êtes pas coupable.

## Résumé du Chapitre 12

# Les rapports sexuels forcés et non désirés

Les rapports sexuels non désirés sont dangereux. Ils peuvent vous exposer aux risques de grossesses non désirées ou/et d'IST/VIH/SIDA. Ils peuvent aussi mettre votre santé émotionnelle en péril. Les rapports sexuels non désirés sont pénibles et traumatisants.

Les rapports sexuels non désirés comprennent de nombreuses choses, comme :

- des commentaires sexuels non désirés qui constituent un **harcèlement sexuel** ;
- des caresses ou contacts sexuels non désirés qui constituent un **abus sexuel** ;
- des rapports sexuels forcés, qui constituent un **viol**. Les violeurs peuvent être des étrangers, mais généralement ce sont des gens que la victime connaît – tel qu'un copain, un ami, un voisin ou un membre de la famille.

Le meilleur moyen de vous protéger est d'apprendre à reconnaître et éviter les situations où vous risquez d'avoir des rapports sexuels forcés :

- **éviter les contacts avec des « tontons gâteaux » ou « tanties gâteaux »**. Ces relations peuvent vous exposer à de grands risques d'IST/VIH et de grossesse parce que ce ne sont pas des relations d'égal à égal. Vous pouvez ne pas avoir le courage de dire « Non » aux rapports sexuels ou de négocier le port du préservatif avec l'adulte ;
- **ayez confiance en vos instincts**. Si une personne vous met mal à l'aise ou vous rend nerveux, partez immédiatement. Vos sentiments sont des signes d'avertissement importants. Ne les ignorez pas ;
- **ne soyez jamais seul avec une personne que vous ne connaissez pas bien**. N'allez pas chez quelqu'un s'il n'y a personne là-bas. Sortez en groupe d'amis et restez tout le temps avec le groupe ;
- **connaissez vos propres limites** et soyez sûr(e) que votre copain/copine les comprenne également ;
- **ne laissez pas d'autres personnes vous donner des cadeaux ou dépenser de l'argent pour vous** parce qu'elles peuvent vous demander plus tard de les rembourser avec des rapports sexuels ;
- **ne prenez pas de drogue ou d'alcool** ;
- **soyez clair**. Ne laissez planer **aucun** doute quand vous dites « Non ». Ne donnez pas l'impression que vous voulez être **convaincu ou enjôlé** ;
- **défendez-vous s'il le faut**. Utilisez votre force et votre intelligence pour vous défendre.

Parfois, le viol est commis malgré tous vos efforts pour vous protéger et vous défendre. Si cela arrive, vous aurez immédiatement besoin de soins médicaux et de counseling. L'agent de santé peut aussi vous donner des contraceptifs d'urgence pour éviter la grossesse. Ne vous lavez pas car vous aurez ensuite plus de difficultés à prouver que vous avez été violé. Prenez avec vous les habits que vous portiez lors du viol.

Le plus important **est de ne pas vous blâmer**. Ce n'est pas de votre faute. Donnez-vous le temps de guérir physiquement et moralement.

VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

# Glossaire

Abcès	Accumulation de pus formant une poche.
Abdomen	Partie inférieure du tronc située sous les côtes et contenant l'estomac, le foie, les intestins et les organes de reproduction. On l'appelle également « le ventre ».
Abstenir (s')	Se retenir de faire quelque chose. Vous pouvez par exemple vous abstenir d'avoir des rapports sexuels, de prendre de la drogue ou de l'alcool.
Abstinence périodique	Méthode utilisée pour empêcher une grossesse en évitant les rapports sexuels pendant les jours où la femme pense qu'elle est fertile.
Abus sexuel	Toute forme de contact sexuel, d'attouchement ou de caresse non désirés.
Accablé(e)	Qui vit ou subit quelque chose de pénible.
Acné	Problème de peau qui affecte principalement les adolescents et qui se caractérise par beaucoup de boutons surtout sur le visage.
Agressif	Se dit d'une personne qui se montre désagréable et hostile à l'égard d'autrui et qui utilise sa force.
Alcool	La bière, le vin et les boissons « fortes » sont des exemples d'alcool. L'alcool détend et rend moins timide. Il réduit les inhibitions et ralentit les réactions et les réflexes. L'alcool crée une dépendance et peut causer des problèmes de santé à long terme.
Allergie	Mauvaise réaction du corps par rapport à un aliment, un médicament ou toute autre substance. Quand une personne est allergique à une substance, elle peut avoir des réactions telles que des démangeaisons, des éternuements, des éruptions cutanées, des problèmes respiratoires ou un état de choc.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Ambition	Rêves pour l'avenir. Ce sont des aspirations, des buts à long terme et des espoirs de réaliser quelque chose de grandiose et de devenir quelqu'un de productif.
Amour-propre	L'amour et le respect de soi.
Ampulla	Partie du système de reproduction de l'homme où le sperme est emmagasiné.
Anémie	Condition dans laquelle le sang devient faible et faiblement concentré. Elle est souvent causée par un manque de fer dans l'alimentation. Parmi les signes, on peut noter la fatigue, la pâleur des gencives, des paupières, des paumes et de la plante des pieds ainsi qu'un manque d'énergie.
Anesthésie/ anesthésiant	Médicament ou méthode utilisé(e) pour rendre le malade insensible à la douleur et au malaise au cours d'une opération chirurgicale.
Antiseptique	Substance médicamenteuse qui empêche les bactéries de se développer. Les antiseptiques sont utilisés pour prévenir les infections.
Anus	Orifice du corps par où sont évacués les déchets (les matières fécales).
Apoplexie	Cessation brusque de l'activité cérébrale due à un accident circulatoire.
Aréole	Zone colorée, en forme d'anneau, entourant le mamelon.
Arrêter	Gêner ou bloquer le développement ou la croissance normale.
Assouvir	Satisfaire pleinement (un désir, une passion, une faim...).
Astreignant	Contraignant, dur, difficile, qui demande de l'effort et de la discipline.
Avortement	Interruption de la grossesse. Cela peut se produire soit naturellement (avortement spontané ou « fausse couche ») ou à travers une intervention médicale (avortement provoqué).
Bassin	Os situés au niveau des hanches qui entourent les organes de reproduction.
Bizarre (sentiment)	Sentiment de malaise, d'inconfort, d'embarras, de maladresse ou de gêne.
Bond de croissance	Période au cours de laquelle le corps de l'adolescent se développe rapidement.

## GLOSSAIRE

Boursoufflures	Gonflements (sur le visage ou le corps ou les mains).
Calmants	Médicaments qui rendent une personne très calme, décontractée et qui lui donnent envie de dormir.
Calorie	Unité qui mesure la quantité d'énergie contenue dans les aliments.
Canal déférent	Canal à travers lequel le sperme voyage des testicules vers l'urètre.
Candidose	Infection provoquée par une bactérie dans le vagin. Les signes de la candidose sont un accroissement des pertes vaginales et des démangeaisons.
Cannabis (également une version plus forte de marijuana, chanvre indien, haschisch, shit ou herbe).	Le cannabis est une drogue qui provient des feuilles d'une plante. Les gens fument ces feuilles mais il existe parfois fabriquée à partir des tiges de cette plante. Le cannabis rend les gens décontractés, heureux et somnolents. Le cannabis peut limiter la capacité à prendre des décisions et causer d'intenses sentiments de panique et de peur.
Carie	Trou creusé dans la dent par la décomposition ou le pourrissement.
Césarienne	Opération chirurgicale qui permet de sortir le bébé de l'utérus en pratiquant une incision sur l'abdomen (le ventre) de la mère. On a recours à ce genre d'opération lorsque la mère ne parvient pas à accoucher du bébé par le vagin.
Cicatrice	Trace qui reste sur la peau après une coupure profonde, une blessure ou une brûlure.
Circuncision	Procédure au cours de laquelle est enlevé le pli flasque de peau (le prépuce) recouvrant le bout du pénis de l'homme.
Clitoris	Petit organe en forme de pois se trouvant dans les parties génitales de la femme et qui est le centre des sensations et du plaisir sexuel. Il se trouve juste à l'entrée de l'urètre.
Cocaïne	Drogue illégale avec laquelle une personne se « défonce ». C'est une drogue qui rend extrêmement dépendant.
Col de l'utérus	Ouverture de l'utérus.
Conscience de soi-même	Avoir conscience de ses propres émotions et sentiments et les comprendre.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Contraception d'urgence	Méthode contraceptive qui peut servir à éviter une grossesse après des rapports sexuels non-protégés dans le cas par exemple où la capote se déchire ou glisse. Pour que la contraception d'urgence soit efficace dans la prévention des grossesses, elle doit être prise dans les trois jours qui suivent les rapports sexuels non-protégés. La contraception d'urgence n'entraîne pas l'avortement.
Counseling (services de)	Consiste à écouter et conseiller sur certains problèmes d'ordre psychologique principalement.
Coup de foudre	Sentiment d'intense admiration et de sympathie pour quelqu'un. Généralement, les coups de foudre durent peu de temps, contrairement à l'amour qui peut durer longtemps.
Crème antifongique	Crème médicamenteuse qui tue les champignons, c'est-à-dire certains parasites qui peuvent se développer et vivre à l'intérieur ou sur des parties de votre corps telles que le vagin ou les pieds.
Critiquer	Notifier les défauts et dire des choses négatives sur quelque chose ou quelqu'un.
Curatif(ve) (vertu)	Qui permet de guérir une maladie ou une condition.
Déodorant	Produit qu'on utilise pour faire disparaître les mauvaises odeurs des aisselles.
Dépendance	Être esclave de la drogue. Une personne dépendante de la drogue ne peut rien faire sans prendre de la drogue.
Dépression	Sentiment d'extrême tristesse et de désespoir. La dépression représente un grave problème de santé émotionnelle qui peut entraîner des difficultés de concentration et de sommeil ainsi qu'une perte d'appétit et des pensées suicidaires (envie de se donner la mort).
Désemparé(e)	Qui ne sait plus où il/elle en est, qui ne sait plus que dire ou faire.
Détergent	Puissant savon de lessive, utilisé d'habitude pour le linge.
Dispositif intra-utérin (ou stérilet)	Méthode de contraception. Il est inséré dans l'utérus par un agent de santé afin d'empêcher les grossesses.
Ecchymose	Tache sur la peau (noire, brune, jaunâtre) produite par diffusion de sang dans les tissus.

## GLOSSAIRE

Éjaculât	Liquide émis lors de l'éjaculation.
Éjaculation	Emission de sperme du pénis de l'homme.
Embryon	Terme utilisé pour décrire, entre la deuxième et la huitième semaine de la grossesse, l'amas de cellules qui deviendra plus tard le fœtus.
Empathie	Aptitude à comprendre les inquiétudes et les besoins d'autrui. Vous êtes empathique si vous pouvez vous imaginer à la place d'autrui et deviner ce qu'il ressent.
Enjôler	Séduire par des cajoleries, des flatteries.
Érection	État où le pénis devient raide et dur suite à des sentiments d'excitation sexuelle.
Essence, colle, produits contenus dans les bombes aérosols	Substances qui peuvent être inspirées (par le nez) pour obtenir un effet de drogue. Ces substances ont la capacité de donner l'impression au consommateur d'être détendu, à l'aise et heureux. Elles réduisent la peur et la faim. Elles peuvent provoquer la nausée, les vomissements, la désorientation et la confusion et causer de lésions au cerveau.
Esthétique	Beau, harmonieux.
Excision (également connue sous le nom de mutilation génitale féminine – MGF)	Pratique traditionnelle au cours de laquelle les parties génitales externes d'une femme sont coupées entièrement ou partiellement. Une telle pratique a des conséquences néfastes sur la santé et beaucoup de gens la considèrent comme une violation des droits de la fille et de la femme.
Exploiter	Se servir de quelqu'un ou de quelque chose (négativement d'habitude). Profiter de quelqu'un.
Favoris	Touffe de barbe qu'on laisse pousser le long des joues.
Fesses	Partie charnue et ronde du corps sur laquelle une personne s'assied.
Fèves	Légume sec riche en protéines, de la famille des pois, lentilles, etc.
Fluide	Liquide. Le sperme de l'homme et les pertes vaginales de la femme sont des fluides sexuels.
Fluide vaginal	Écoulement ou fluide qui sort du vagin de la femme. Un fluide de couleur bizarre ou ayant une mauvaise odeur peut indiquer une infection.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Fœtus	Terme utilisé pour parler du bébé dans l'utérus de sa mère (matrice) de la neuvième semaine de la grossesse jusqu'à la naissance.
Follicules	Petits trous dans la peau où poussent les poils.
Frottis ou test de Pap	Test au cours duquel quelques cellules sont prélevées du col de l'utérus et soumises à un examen. Ce test sert à détecter les premiers signes du cancer du col de l'utérus.
Générique	Médicament dont le brevet est tombé dans le domaine public et par conséquent meilleur marché. Il est commercialisé sans nom de marque.
Glandes	Cellules de la peau qui remplissent une fonction donnée. Les glandes sudoripares, par exemple, produisent la sueur ou transpiration qui aide à refroidir le corps.
Gonorrhée (ou blennorragie)	Infection sexuellement transmissible qui provoque un écoulement du vagin ou du pénis.
Harcèlement sexuel	Toute forme d'attention sexuelle non désirée telle que des commentaires ou gestes physiques désagréables.
Hémorragie	Saignement abondant.
Héroïne	Drogue illégale qui provoque des hallucinations et qui cause une dépendance extrême.
Herpès	Infection sexuellement transmissible qui est provoquée par un virus et qui ne se soigne pas. Elle provoque des ampoules douloureuses généralement sur ou autour des parties intimes ou autour de la bouche.
Hétérosexualité	Attirance sexuelle vers les membres du sexe opposé (les hommes vers les femmes et les femmes vers les hommes).
Homosexualité	Attirance sexuelle entre des personnes du même sexe.
Hormones	Éléments chimiques naturels qui sont produits par le corps et qui servent de messagers, indiquant au corps comment et quand faire une chose précise, comme lors de la croissance.
Hygiène	Habitude à se maintenir propre.

## GLOSSAIRE

Hymen	Morceau de tissu délicat à l'intérieur du vagin. Étant donné que l'hymen peut se distendre ou se déchirer pendant l'acte sexuel, certains le considèrent comme le signe de virginité chez la fille. Cependant, certaines filles naissent sans hymen du tout. Chez d'autres, l'hymen peut se distendre ou se déchirer pendant le sport ou sans aucune raison évidente. C'est pourquoi l'absence d'hymen n'est pas forcément un signe qu'une fille n'est pas vierge.
Implants (Norplant)	Méthode contraceptive. Un agent de santé spécialisé dans le domaine introduit six petits tubes contenant des hormones sous la peau de l'avant-bras de la femme. Les implants empêchent les grossesses pendant une période d'environ 5 ans ; mais ils peuvent être enlevés plus tôt au cas où la femme voudrait tomber enceinte.
Inceste	Contact sexuel entre membres de la famille immédiate.
Indélébile	Qui ne peut s'effacer.
Infibulation	Forme d'excision qui consiste à couper les organes sexuels extérieurs de la femme (lèvres) et à fermer presque complètement l'entrée du vagin en le cousant.
Inflammation	Gonflement causé par une blessure ou une infection.
Inhibitions	Sensations de timidité et de gêne qui vous empêchent de faire ou dire des choses qui vous embarrasseraient devant les autres.
Instruments stérilisés	Instruments médicaux qui sont propres et ne contiennent pas de bactérie pouvant provoquer une infection.
IST (Infections Sexuellement Transmissibles)	Infections qui sont transmises d'une personne à une autre par le contact sexuel. On les appelle également maladies sexuellement transmissibles (MST).
Khat (quat, miraa, mairungi)	Drogue que les gens mâchent dans la corne de l'Afrique et dans la plupart des pays de l'Afrique Orientale. Elle peut donner à la personne qui en mâche l'impression d'être pleine d'énergie et de confiance ainsi que celle d'avoir moins faim. Elle provoque de l'anxiété, de l'agressivité et des hallucinations.
Lèvres	Plis intérieurs et extérieurs de peau qui protègent le vagin.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Lubrifiant	Crème ou substance qu'on utilise pour humidifier et rendre lisses les surfaces sèches. Les lubrifiants sont souvent utilisés avec des préservatifs lors de rapports sexuels.
Marginaliser	Mettre quelqu'un en marge, en dehors des choses, de la société, la communauté, etc.
Masturbation	Toucher son propre corps afin d'obtenir un plaisir sexuel.
Matrice	Voir utérus.
Ménarche	Début des règles ; les premières règles.
Ménopause	État où la femme n'a plus de règles mensuelles. Cela se passe généralement entre 45 ans et 55 ans.
Menstruation/règles	Écoulement de sang et de muqueuses de l'utérus sortant du corps de la femme. Cela se passe en général tous les 28 jours. Les règles commencent pendant l'adolescence et s'arrêtent entre 45 ans et 55 ans.
Monogamie	Engagement au niveau émotionnel et sexuel avec une seule personne à la fois.
Mousse contraceptive	Méthode de contraception. La femme introduit un comprimé effervescent dans son vagin juste avant le rapport sexuel. La mousse contraceptive contient une substance qui tue les spermatozoïdes.
MST (Maladies sexuellement transmissibles)	Infections transmises d'une personne à une autre par le contact sexuel. Elles sont également connues sous le nom d'infections sexuellement transmissibles (IST).
Mucus	Fluide épais et gluant que le corps produit pour protéger l'intérieur du vagin, du nez, de la gorge, de l'estomac et des intestins.
Muqueuse	Membrane qui tapisse les cavités de l'organisme, qui se raccorde avec la peau au niveau des orifices naturels et qui est lubrifiée par la sécrétion de mucus.
Nausée	Sensation d'avoir mal au ventre et de vouloir vomir. Cette sensation arrive pendant les 12 premières semaines de la grossesse. Elle est aussi connue sous le nom de « nausée du matin ou matinale ». Beaucoup de médicaments peuvent également provoquer la nausée.

## GLOSSAIRE

Nerveux	Anxieux, facilement excité ou irrité.
Nicotine, cigarettes	La nicotine est l'ingrédient actif de la cigarette. Elle donne une impression d'être plein d'énergie et réduit l'appétit. La nicotine crée une grande dépendance. Elle est à l'origine de plusieurs formes de cancer et détruit le cœur et les vaisseaux sanguins.
Nidation de l'œuf	Quand un œuf fécondé s'attache à la paroi de l'utérus. C'est le début de la grossesse.
Œstrogène	Hormone sexuelle de la femme produite par les ovaires. L'œstrogène est à l'origine des changements menstruels au niveau de l'utérus ainsi que du développement des seins et de la poussée de poils au niveau des parties intimes de la femme.
Organes génitaux	Les parties intimes; les organes sexuels externes.
Orgasme	Point culminant ou sommet du plaisir sexuel.
Ovaires	Petits organes (deux) en forme d'œuf situés de chaque côté de l'utérus qui libèrent un œuf chaque mois pendant la période où la femme est capable d'avoir des enfants.
Ovulation	Libération d'un œuf par un des ovaires. Cela se passe généralement 14 jours avant les règles suivantes.
Ovule	Œuf produit par la femme ; lorsque cette cellule est libérée par un ovaire, elle peut être fécondée par un spermatozoïde de l'homme.
Paranoïa	Inquiétudes et peurs extrêmes et irraisonnées ; elles sont souvent provoquées par la drogue.
Pellicules	Écailles de peau sèche qui se détachent du cuir chevelu.
Pénis	Organe sexuel de l'homme ; il sert également à uriner.
Période d'incubation aveugle/période sérologiquement muette/ fenêtre sérologique	Période comprise entre le moment où le VIH entre dans le corps et celui où un test peut détecter les anticorps du VIH (3 à 6 mois). Pendant cette période, une personne peut subir un test et être séronégative, bien qu'elle soit infectée par le VIH, et en infecter d'autres.
Pertes vaginales	Liquide crémeux de couleur blanchâtre s'écoulant du vagin. Appelées aussi sécrétions vaginales ou pertes blanches.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Pilules (pilules contraceptives)	Méthode contraceptive qui bloque la libération menstruelle d'un ovule par les ovaires de la femme. Chaque comprimé contient une petite dose d'hormones qui bloque l'ovulation (libération d'un ovule). Ces comprimés doivent être pris chaque jour.
Poils du pubis/ Poils pubiens	Poils qui poussent au niveau des organes génitaux ou parties intimes.
Postnatal/post-partum	Période qui suit la naissance ou l'accouchement.
Pré-éjaculation	Petite quantité de fluide au bout du pénis quand il est en érection. Cette petite goutte est appelée ainsi parce qu'elle précède l'éjaculation proprement dite. Elle peut contenir des spermatozoïdes et provoquer une grossesse ou une infection sexuellement transmissible.
Prématuré	Ce qui arrive trop tôt ou avant terme. Un enfant prématuré, par exemple, est un enfant né avant terme.
Prénatal	Période avant la naissance. Les soins prénatals par exemple sont ceux dont la femme a besoin tout au long de la grossesse, avant la naissance de son bébé.
Prépuce	Repli de peau souple qui couvre le bout du pénis d'un homme non-circoncis.
Préservatif (capote, condom)	Tube en caoutchouc souple qui est placé sur le pénis de l'homme avant les rapports sexuels. La capote vous protège contre les grossesses et les infections sexuellement transmissibles.
Protéine	Produit permettant le développement du corps que l'on trouve dans plusieurs types de nourriture, telles que la viande, les œufs, le lait, les haricots et quelques légumes. Les protéines sont essentielles pour que le corps grandisse et se développe.
Protubérance	Saillie à la surface d'un organe, d'un os, etc.
Psychique	Qui concerne la vie mentale, l'esprit et les faits qui s'y rattachent.
Psychologique	Qui a un rapport avec l'esprit ou le cerveau.
Puberté	Période de la vie pendant laquelle une personne change physiquement de l'état d'enfant à celui d'adulte. Le début de la puberté pour la plupart des filles et garçons se situe entre 10 et 16 ans.

## GLOSSAIRE

Pus	Liquide blanchâtre ou jaunâtre qui résulte d'une infection.
Rapport sexuel	Acte pendant lequel le pénis en érection est introduit dans le vagin d'une femme.
Rapports sexuels non-protégés	Relations sexuelles sans aucune protection contre la grossesse et les infections sexuellement transmissibles.
Répréhensible	Se dit d'un acte condamnable, qui mérite d'être blâmé, puni.
Retrait	Lorsque l'homme retire son pénis du vagin avant d'éjaculer.
Rêve	Ce qu'on désire avec force, énergie et passion.
Rêve mouillé/ éjaculation nocturne	Émission de sperme (éjaculation) pendant le sommeil. Un rêve mouillé est un moyen pour le corps masculin de se débarrasser de l'excès de sperme et de spermatozoïdes.
Salive	Le liquide de la bouche ou le crachat d'une personne.
Sceptique (être)	Avoir un sentiment de doute, ne pas croire en quelque chose.
Scrotum	Sac de peau qui contient les testicules.
Sébum	Substance grasse sécrétée par la peau. Une trop grande quantité de sébum provoque des boutons.
Sexiste	Personne dont les modes de pensée et de comportement sont imprégnés de discrimination à l'égard du sexe féminin.
Sexualité	Ensemble des comportements liés à l'instinct sexuel et à sa satisfaction.
Smegma	Substance blanche qui est sous le prépuce du pénis. Le smegma aide le prépuce à recouvrir doucement les glandes à la tête du pénis.
Spermatozoïdes	Cellules de reproduction de l'homme. Ce sont de toutes petites cellules qui peuvent féconder un ovule et provoquer une grossesse.
Sperme	Liquide visqueux et blanchâtre qui sort du pénis de l'homme au moment de l'éjaculation.
Spermicides	Crème ou gel qui tue les spermatozoïdes. Les spermicides sont utilisés comme méthode contraceptive.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Stérilisation	Méthode contraceptive permanente aussi bien pour la femme que pour l'homme. Elle consiste en une opération chirurgicale.
Stériliser (un instrument)	Opération consistant à désinfecter, aseptiser un objet ou corps de ses microbes.
Stigmatiser	Dénoncer, condamner avec force.
Stimuler	Exciter, éveiller.
Stupéfiants	Substances toxiques agissant sur le système nerveux et dont l'usage provoque une dépendance. Synonyme du terme « drogue ».
Supposition	Croyance qui n'est pas nécessairement basée sur une information sûre et complète. Si vous faites une supposition, vous développez une croyance à partir de n'importe quelle information à votre disposition. Cependant, votre supposition peut s'avérer erronée face à une information supplémentaire.
Symptôme de sevrage	Mauvaise réaction du corps quand on ne lui donne plus une drogue dont il dépend.
Syphilis	Infection sexuellement transmissible qui provoque de petites plaies au niveau des parties génitales. Les phases de l'infection seront caractérisées par de la fièvre, des maux de tête et des douleurs dans les os et les muscles.
Tampons	Petits morceaux durs en coton insérés dans le vagin pour absorber le sang des règles quand il s'écoule du corps. Un fil est attaché au tampon afin de pouvoir le retirer facilement du vagin.
Tendance	Habitude ou pratique courante.
Testicules	Partie des organes de reproduction de l'homme à l'intérieur du scrotum où le sperme et les hormones mâles sont fabriqués.
Testostérone	Hormone mâle produite par le corps de l'homme.
Téton	Cercle de peau de couleur plus foncée au bout du sein (chez la femme et chez l'homme).
Toxicomanie	État d'une personne lorsqu'elle ne sait plus se passer, au niveau psychologique et physique, de drogues ou de stupéfiants.

## GLOSSAIRE

Trait génétique	Trait de caractère ou physique qui se transmet de façon héréditaire.
Transpirer	Suer ou libérer de l'eau à travers les pores de la peau.
Travail	Efforts qu'effectue le corps de la femme pendant l'accouchement pour expulser le bébé hors du corps.
Trompes de Fallope	Les deux trompes qui vont des ovaires à l'utérus (matrice). Lorsqu'un œuf sort des ovaires, il descend vers l'utérus par l'intermédiaire des trompes.
Urètre	Tube court qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps.
Utérus	Organe musclé qui se trouve dans le ventre de la femme dans lequel le bébé se développe.
Vagin	Passage qui va de l'utérus vers l'extérieur du corps de la femme. On l'appelle également le canal de naissance.
Vaisseaux	Petits tubes à travers lesquels les fluides du corps (tels que le sang) circulent dans le corps.
Végétation vénérienne (ou verrue génitale)	Infection sexuellement transmissible qui provoque de grosses bosses au niveau des organes génitaux.
Verrue	Boule de chair qui se forme à la surface de la peau.
Vésicules séminales	Les deux glandes du système reproductif de l'homme dans lesquelles est fabriqué le sperme.
Vessie	Organe où est retenu l'urine avant d'être évacuée.
VIH/SIDA	Le Virus d'Immunodéficience Humaine (VIH) est le virus qui provoque le SIDA. Le terme « VIH/SIDA » est souvent utilisé parce que l'infection par le VIH conduit à terme au SIDA qui est le Syndrome d'Immunodéficience Acquise. Une personne a le SIDA (et non plus seulement une infection du VIH) lorsque son système immunitaire devient si faible qu'elle ne peut plus se battre contre les infections et les maladies communes.
Viol	Rapport sexuel forcé, sans le consentement de la personne. Les femmes et les hommes peuvent être violés; mais le plus souvent, les victimes de viol sont des femmes.

## VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

Viol de connaissance	Viol commis par quelqu'un que la victime connaît, tel qu'un voisin, un ami, un membre de sa famille, etc.
Viol de rendez-vous	Viol commis par un petit ami. Par exemple lorsque le garçon force sa petite amie à avoir des rapports sexuels contre son gré, c'est considéré comme un viol de rendez-vous.
Vulnérable	Qui risque d'être blessé physiquement ou au niveau émotionnel ; facile à blesser, facile à détruire.
Vulve	Partie génitale extérieure de la femme.
Zygote	Ovule fécondé par un spermatozoïde.

## Bibliographie

---

- “Am I ready to have sex?” Planned Parenthood of New York City, Inc., New York, 1998.
- “Birth Control Choices for Teens”. Planned Parenthood Federation of America, New York, 1997.
- Changing Bodies, Changing Lives*, mis en forme par Ruth Bell et the Teen Book Project, 3e édition, Random House, 1998.
- Choose a Future! Issues and Options for Adolescents Girls*. Centre for Development and Population Activities (CEDPA), Washington, D.C., 1996.
- Hatcher et al., *Contraceptive Technology*. 17e édition., Ardent Media, Inc., New York, 1998.
- The Education of Girls and Women in Africa*, Forum for African Women Educationalists (FAWE), Nairobi, Kenya.
- “Feeling Good about Growing Up.” Planned Parenthood Federation of America, New York, 1993.
- Filling the Gaps: Hard to Teach Topics in Sexuality Education*. Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), New York, 1998.
- Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*. 2e édition. Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), New York, 1996.
- A.A Arkatu, *Healthy Women, Healthy Mothers: An Information Guide*. Family Care International, New York, 1995.
- “HIV testing.” *Straight Talk*, Vol.7, No. 8, août 1998.
- Life Planning Education: A Youth Development Program. Advocates for Youth, Washington, D.C., 1995.
- Now What do I do? How to Give your Pre-Teens Your Messages*. Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), New York, 1996.
- Michelle Harrison, M.D, *The Preteen’s First Book about Love, Sex and AIDS*, America Psychiatric Press, Inc., Washington, D.C., 1995.
- Red Card or Yellow-Are You Still in the Game? Being Young and Coping With Sexual and Reproductive Health in Tanzania*. Swedish Association for Sex Education (RFSU), Stockholm, 1995.
- Responsible Teenage Sexuality, Planned Parenthood of South Africa (PPASA), 1992.
- “Sexually Transmitted Infections: The Facts”. New York: Planned Parenthood Federation of America, 1997.
- “Stay off drugs and Alcohol.” *Straight Talk*, Vol.7, No. 9, septembre 1999.
- “Sugar Daddies and Sugar Mummies.” *Straight Talk*, Vol. 7, No. 10, octobre 1999.
- Talking with our Children about Sex and Growing up*, Unicef and Government of Uganda, Kampala, Uganda.
- Lynda Madaras, *What’s Happening to My Body? A Book for Boys*, Newmarket Press, New York, 1988.
- Lynda Madaras, *What’s Happening to My Body? A Book for Girls*, Newmarket Press, New York, 1988.
- A.A Burns et al., *Where Women Have No Doctor: A Health Guide for Women*. The Hesperian Foundation, Berkeley, 1997.

VOUS, VOTRE VIE, VOS RÊVES : BIEN RÉUSSIR VOTRE ADOLESCENCE

On parle souvent de l'adolescence mais peu aux adolescents eux-mêmes. Le manuel « *Vous, votre vie, vos rêves : bien réussir votre adolescence* » s'efforce de combler cette lacune en s'adressant directement aux adolescents d'Afrique francophone pour discuter avec eux de cette période si spéciale et importante de leur vie qu'est l'adolescence.

Plus qu'un simple livre d'information, « *Vous, votre vie, vos rêves : bien réussir votre adolescence* » est un véritable manuel de référence pour les jeunes africains en général et plus particulièrement ceux de la région francophone. S'écartant du ton moralisateur que l'on retrouve parfois dans les ouvrages du genre, le manuel utilise un langage simple et direct pour parler de toutes ces « choses », petites et grandes, qui forment l'adolescence. Ancré dans le contexte de l'Afrique francophone et parsemé de témoignages de jeunes de la région, il traite avec une même importance aussi bien des thèmes d'ordre « physique » tels que la puberté, la santé de la reproduction des adolescents et l'usage de substances dangereuses, que ceux d'ordre mental et sentimental, tels que la santé émotionnelle, la sexualité, ou encore les relations entre les adolescents et leurs parents, amis et amoureux.

Se prêtant à de multiples usages tels que la lecture de groupe, en classe ou individuelle, le livre s'adresse en premier aux adolescents, qu'ils soient au seuil de la puberté, en pleine adolescence ou négociant déjà le virage de la vie d'adulte. Tout en laissant au lecteur la latitude nécessaire à la réflexion propre, le livre s'attache à lui apporter des informations factuelles pour mieux le guider dans les choix cruciaux qu'il aura à faire pour vivre une adolescence épanouie et en bonne santé.

Nous espérons que les adolescents du Burkina Faso, Mali, Niger, Sénégal, Tchad, Togo, en passant par le Rwanda pour ne citer que ces pays, se retrouveront dans ce livre et pourront y puiser une foule d'informations utiles ainsi que l'inspiration propice à l'adoption de réflexes et comportements positifs.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et vous encourageons à partager les informations contenues dans ce livre avec tous vos pairs et proches afin de maintenir le cercle de l'information.



European Commission