

GUIDE DE L'ANIMATEUR



SANTÉ SEXUELLE



TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte pour les animateurs	4
Module 1 : Consentement	10
Module 2 : Contraception et grossesse	16
Module 3 : Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)	20
Conclusion.....	22
Activité d'autoréflexion pour les animateurs (adaptée du programme DO...RSE).....	23
Annexe 2 : Feuilles de coloriage (facultatif)	24
Annexe 3 : Infographies sur les méthodes de contraception	29
Annexe 4 : Pleins feux sur la contraception – Feuille de travail (adaptation des Alberta Health Services).....	34
Annexe 5 : Fiches « Tu as attrapé... »	35
Annexe 6 : Affiches D'accord / En désaccord / Je ne sais pas et cartes d'affirmation.....	36
Annexe 7 : Aide-mémoire de l'animateur pour la discussion sur les ITSS .	39
Annexe 8 : Ressources communautaires.....	42
Annexe 9 : Ressources sur la santé sexuelle et reproductive.....	43
Annexe 10 : Autres ressources pour les animateurs et les participants ...	44
Références	45



MISE EN CONTEXTE POUR LES ANIMATEURS

Le programme Ma voix, mon choix (MVMC) a vu le jour en 2011 en tant que programme de lutte contre la consommation d'alcool et de drogues pour les jeunes. Dans les 10 dernières années, il a évolué et porte maintenant sur le bien-être mental des jeunes des Territoires du Nord-Ouest (TNO) de façon générale. Il vise à donner aux jeunes l'information dont ils ont besoin pour faire des choix positifs quant à leur bien-être mental.

Le module sur la santé sexuelle tient compte des *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, lesquelles présentent quelques points à aborder en matière d'éducation positive à la santé sexuelle :

- Respect de soi et d'autrui.
- Compréhension des conséquences de ses comportements sur autrui.
- Messages honnêtes sur les conséquences positives et négatives des relations sexuelles.
- Caractère continu de l'éducation à la santé sexuelle, qui n'est pas propre à un âge donné (on peut se renseigner à ce sujet tout au long de sa vie).

- Compréhension de la liberté de choix de chacun et de l'importance de se renseigner pour faire des choix éclairés.
- Caractère universel de l'éducation à la santé sexuelle.
- Caractère non discriminatoire de l'éducation à la santé sexuelle en fonction de l'âge, la race, l'origine ethnique, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, la religion, le lieu de résidence, la situation financière et les capacités physiques et mentales.
- Meilleure compréhension de la discrimination envers différentes personnes et sensibilisation à cet égard.

(Agence de la santé publique du Canada, 2008)

Avant le début des séances, les animateurs devraient évaluer à quel point ils sont à l'aise d'encadrer des discussions et des activités sur la santé sexuelle. En cas de malaise par rapport au sujet abordé, ils devraient communiquer avec l'organisme organisant la séance pour déterminer comment le contenu peut être adapté.



SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Il peut être difficile d'animer des séances éducatives sur la sexualité et les relations en raison du caractère personnel de ces sujets. Même les gens qui se considèrent comme des experts en la matière et les animateurs d'expérience vivent parfois des malaises!

Certaines questions doivent être examinées, dont les suivantes :

- Quels messages m'a-t-on transmis à propos du contenu que je prévois enseigner?
- Mes expériences personnelles façonnent-elles mon attitude, mes valeurs et mes croyances par rapport au sujet?
- Sais-je quoi faire pour m'outiller lorsque le sujet abordé provoque des émotions difficiles en moi ou est contraire à mes valeurs et mes croyances?

Voir l'annexe 1 pour une activité facultative d'autoréflexion à l'intention des animateurs.

Matériel pour la séance :

- Papier
- Crayons ou stylos
- Trousse d'inscription du programme MVMC sur la santé sexuelle contenant les guides du participant, les activités, etc.
- Technologie audiovisuelle (facultative)



CHOIX D'ACTIVITÉS

Le présent guide de l'animateur contient plusieurs choix pour les activités de groupe. Les animateurs doivent se servir de leur jugement pour déterminer quelles sont les activités qui conviennent le mieux aux participants, selon différents facteurs (âge, dynamique du groupe, etc.).

La page 15 contient une activité de responsabilisation et de réflexion qui peut être faite pendant le module 1 ou à tout autre moment opportun.

L'annexe 2 renferme des feuilles à colorier qui peuvent être remises aux jeunes lorsqu'ils se sentent mal à l'aise pendant une discussion, pour qu'ils aient quelque chose à regarder et de quoi s'occuper les mains.

Les jeunes sont aussi plus enclins à participer quand ils font une activité simple en même temps (coloriage, marche, activité sportive, promenade en voiture, etc.).



PRÉPARATION AU CONTENU DE LA SÉANCE

Discutez des consignes de groupe à l'avance.

Il est recommandé de demander au groupe de se fixer un ensemble de règles pour créer un environnement d'apprentissage respectueux. Les suggestions des participants devraient être inscrites sur un tableau de papier, lequel devrait être affiché à titre de rappel des attentes du groupe. Voici quelques règles que les animateurs devraient songer à établir si le groupe ne les suggère pas :

- Établir ce qui est confidentiel et discuter des limites à cette confidentialité.

- Établir ce qu'il convient de garder pour soi. Il est important que les jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs expériences et de poser des questions, mais les interventions doivent demeurer pertinentes et ne pas faire dérailler la séance ni rendre les participants mal à l'aise.
- Inviter les participants à remettre en question les idées, plutôt que d'attaquer la personne; il n'y a pas de mal à ne pas être d'accord, mais le respect doit primer.
- Interdire toute forme de rabaissement d'autrui et tout propos injurieux ou grossier.

Les jeunes qui participent à la séance doivent savoir ce que signifie le terme « confidentialité ». Vous pouvez leur expliquer que cela signifie qu'ils ne peuvent dévoiler à d'autres personnes ce qui est dit pendant les séances. Cependant, ils doivent aussi savoir qu'il faut parfois informer d'autres personnes de ce qui s'est dit pour des raisons de sécurité. Les limites à la confidentialité concernent tout ce qui se rapporte à la sécurité, comme les mauvais traitements, la négligence, l'automutilation et les menaces de s'en prendre à soi-même ou à autrui. Si vous avez des questions sur votre rôle dans la protection des enfants et des jeunes, parlez-en avec les dirigeants de votre organisme.

N.B. : Les animateurs doivent s'assurer de donner aux participants l'occasion de poser des questions ou de parler de leurs expériences autrement s'ils ne sont pas à l'aise de le faire devant les autres. Par exemple, l'animateur peut amorcer la discussion en remettant aux participants un morceau de papier et un crayon ou un stylo pour qu'ils puissent y inscrire toute question qu'ils ne souhaitent pas poser devant le groupe. Il peut ensuite récupérer les papiers à la fin du module et répondre aux questions.



LIMITES PERSONNELLES DES ANIMATEURS

« Quel âge avais-tu à ta première relation sexuelle? »

« Quelle est ton orientation sexuelle? »

« Utilises-tu des condoms? »

Il n'est pas rare que les jeunes posent des questions personnelles aux animateurs. Ceux-ci doivent établir des limites claires au début de la séance. N'oubliez pas que votre vie personnelle vous appartient et que vous n'avez pas à parler de choses avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise. Même si le fait de parler de vous ou de votre vie personnelle ne vous dérange pas, ce n'est pas toujours approprié.

Réfléchissez à ce qui suit :

- Dans quel contexte le jeune pose-t-il ces questions? Il se peut qu'il croie que vous êtes ouvert à ce genre de discussions, qu'il essaie de vous rendre mal à l'aise ou qu'il soit simplement curieux et veuille en savoir plus sur un sujet qu'il ne connaît pas.
- Si vous décidez de donner des détails sur votre vie personnelle, pourquoi le faites-vous? Est-ce pour établir votre crédibilité ou tisser un lien? Demandez-vous toujours pourquoi les jeunes ont besoin de savoir cela à votre sujet.

- Y aura-t-il des conséquences inattendues sur vos collègues ou les autres participants si vous dévoilez certains pans de votre vie personnelle? Par exemple, votre coanimateur ou un participant pourrait se sentir obligé de parler de sa vie personnelle, ou un jeune pourrait croire qu'il est acceptable de poser des questions que d'autres pourraient juger indiscrètes.
- Les jeunes doivent comprendre qu'il est valide de ne pas vouloir parler de sa vie personnelle. Certaines personnes peuvent simplement vouloir garder certaines choses pour elles et d'autres peuvent ne pas se sentir à l'aise de dévoiler leur orientation sexuelle, par exemple.

Voici quelques exemples de réponses aux questions personnelles :

« Je ne parle habituellement pas de ma vie personnelle, mais comme tu as soulevé la question, parlons-en. »

« En quoi t'est-il utile de savoir ça? »

« Si tu as des questions à ce sujet, viens me voir après la séance et on en parlera plus en profondeur. »



SEX, GENRE, ORIENTATION SEXUELLE ET EXPRESSION DE GENRE

Quand on aborde la question de la santé sexuelle, on ouvre inévitablement la porte aux discussions sur le sexe et le genre. Il est essentiel de s'informer à ce sujet pour créer un environnement où les jeunes se sentent à l'aise. Les animateurs sont donc invités à se renseigner sur les concepts de sexe et de genre et à s'assurer de les comprendre.

La Rainbow Coalition of Yellowknife propose des ressources utiles :

<http://www.rainbowcoalitiony.org/resources/>

Importance d'une approche tenant compte des traumatismes et de la violence dans l'éducation à la santé sexuelle

Pour les animateurs du programme MVMC, tenir compte des traumatismes et de la violence, c'est comprendre que certains participants ont peut-être vécu des traumatismes dans leur vie. Ils doivent s'efforcer de créer un environnement d'apprentissage sûr en se renseignant sur ce que sont les traumatismes, en se montrant dignes de confiance, en respectant les choix de chacun et en s'appliquant à tisser des liens positifs avec les participants. Adopter une approche tenant compte des traumatismes et de la violence, ça ne veut pas dire encourager les participants à parler de leurs expériences traumatisantes; il s'agit plutôt de faire en sorte qu'ils se sentent les bienvenus, soutenus, en sécurité et non jugés afin de réduire les risques d'un nouveau traumatisme.

Mais qu'est-ce qu'un traumatisme? Un traumatisme, c'est une expérience qui se traduit par des difficultés à surmonter les problèmes et qui affecte toutes les

sphères de la vie personnelle. Lors des séances, il se peut que les jeunes ayant vécu des expériences traumatisques, particulièrement de la violence sexuelle, présentent l'un ou plusieurs des comportements suivants :

- Irritabilité
- Difficulté à suivre (ne participe pas, s'obstine ou dérange)
- Dissociation (être « déconnecté »)
- Réactions de sursaut exagérées

Plusieurs de ces comportements peuvent être attribuables à d'autres choses, dont le comportement typique des adolescents; il ne faut donc pas sauter trop rapidement aux conclusions et supposer que la personne en question a vécu des traumatismes.

Toutefois, en adoptant une approche qui tient compte des traumatismes et de la violence, on s'assure que les animateurs sont conscients que certains comportements peuvent être liés à des traumatismes et prennent les mesures nécessaires pour que tout le monde se sente en sécurité.

Pour en savoir plus sur les espaces d'apprentissage tenant compte des traumatismes et de la violence, consultez le document « A resource for service organizations and providers to deliver services that are trauma-informed » du centre de santé communautaire Klinic : http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit.pdf

MODULE 1

Consentement

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le consentement.
- Découvrir les lois se rapportant au consentement.
- Discuter des façons dont s'exprime le consentement.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe

MATÉRIEL : Rien



Considérations particulières

Ce module en particulier peut susciter des émotions difficiles en raison de ses liens avec la violence sexuelle. Certaines jeunes pourraient avoir de la difficulté à comprendre les analogies.

Si des jeunes indiquent avoir besoin de soutien additionnel, l'animateur doit les inviter à consulter les ressources figurant à l'annexe 8.

Note pour les animateurs : La leçon qui suit comporte de l'information sur les lois se rapportant au consentement et à la déclaration de l'état sérologique (VIH). Il est important de comprendre que ces lois ne sont pas simples et qu'elles peuvent changer. Comme l'autodéclaration de l'état sérologique et la loi dépassent peut-être le cadre de ce qui sera abordé pendant la séance, l'animateur peut décider

d'axer la conversation sur ce que pensent les jeunes de la divulgation de toute infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS) à son partenaire et leur demander quelles seraient leurs attentes s'ils risquaient d'être exposés à une telle infection.

Qu'est-ce que le consentement?

Grosso modo, le consentement, c'est un accord volontaire pour faire quelque chose. Il peut-être :

- entre deux personnes ou plus;
- propre à une activité;
- retiré à tout moment.

Le consentement doit être « éclairé »; une personne qui est sous l'effet de drogues ou de l'alcool ou qui est endormie ne peut donc pas donner son consentement.

QUESTION : Dans quel genre de situations non sexuelles le consentement est-il nécessaire? Exemples de réponses :

- Emprunter quelque chose à quelqu'un (vêtements, appareils électroniques, argent, etc.).
- Entrer chez quelqu'un.
- Utiliser le téléphone d'autrui.

En vous basant sur l'une de ces situations ou sur une suggestion d'un participant, *posez les questions suivantes :*

- Pourquoi faut-il obtenir le consentement?
- Si vous consentez à quelque chose avec une personne, ce consentement s'applique-t-il automatiquement aux autres?
 - o Pourquoi ou pourquoi pas?

- Est-il acceptable de faire comme bon nous semble si la personne n'est pas en mesure de donner son consentement (elle dort, elle a les facultés affaiblies, etc.)?
- Est-il acceptable de faire pression sur une personne ou de la faire sentir mal parce qu'elle a fixé ses limites?

Âge de consentement

QUESTION : Qu'est-ce l'âge de consentement?

L'âge de consentement, c'est l'âge où un jeune peut légalement consentir à des activités sexuelles. Les dispositions sur l'âge de consentement s'appliquent à toutes les formes d'activités sexuelles, qu'il s'agisse de baisers ou de pénétration.

Au Canada, l'âge de consentement est fixé à 16 ans.

Rappelez au groupe que **toute activité sexuelle sans consentement constitue une infraction criminelle, peu importe l'âge.**

Exceptions de proximité d'âge

Bien que l'âge de consentement soit de 16 ans au Canada, une jeune personne de 14 ou 15 ans peut consentir à des activités sexuelles avec un partenaire dans la mesure où son partenaire est de moins de cinq ans son aîné et qu'il n'y a aucune relation de confiance, d'autorité ou de dépendance ni aucune forme d'exploitation de la jeune personne.

QUESTION : Qu'est-ce que cela signifie? Quelles sont les relations avec les jeunes qui s'accompagnent d'un lien de confiance ou d'autorité?

Exemples de réponses :

- Un membre de la famille ou toute autre personne responsable du bien-être du jeune.
- Un mentor ou un enseignant.
- Un professionnel de l'application de la loi.

Cela signifie que si le partenaire est âgé d'au moins cinq ans de plus que la jeune personne de 14 ou 15 ans, les activités sexuelles sont considérées comme une infraction criminelle.

Il y a aussi une exception de « proximité d'âge » pour les jeunes personnes de 12 et 13 ans. Une personne de 12 ou 13 ans peut consentir à des activités sexuelles avec un partenaire dans la mesure où son partenaire est de moins de deux ans son aîné et qu'il n'y a aucune relation de confiance, d'autorité ou de dépendance ni aucune forme d'exploitation de la jeune personne.

Cela signifie que si le partenaire est âgé d'au moins deux ans de plus que la jeune personne de 12 ou 13 ans, les activités sexuelles sont considérées comme une infraction criminelle.

Discussion sur l'expression du consentement

N.B. : Cette discussion peut prendre la forme d'une simple discussion de groupe ou l'animateur peut décider d'écrire les réponses sur un tableau de papier ou un tableau blanc, s'il en a un.

QUESTION : Comment peut-on exprimer son refus de consentement?

Exemples de réponses :

- Dire « non ».
- Trouver un prétexte.
- Ignorer l'autre personne.
- Retarder les choses (« pas maintenant », « peut-être plus tard »).

Parlez aussi aux participants de la communication non verbale.

QUESTION : Comment peut-on dire à quelqu'un qu'on ne donne pas son consentement, mais sans parler?

- S'en aller.
- Prendre un air ennuyé.

- Ignorer l'autre personne.

QUESTION : Que faire quand on n'est pas certain si l'autre personne consent ou non?

Exemples de réponses :

- Lui poser la question.
- Cesser l'activité.

Note pour les animateurs : Les jeunes doivent clairement comprendre qu'ils devraient toujours poser directement la question en cas d'incertitude entourant le consentement.

Leçons à tirer de la discussion :

- Tout le monde a ses limites.
- Chacune et chacun fixe ses propres limites.
- Il faut respecter les limites d'autrui.
- Il arrive que les gens changent d'idée quant à leurs limites et c'est tout à fait normal.

**MINI LEÇON****Retrait furtif du condom**

Cette mini leçon peut prendre la forme d'une discussion de groupe encadrée.

Demandez aux participants s'ils ont déjà entendu parler de cette pratique et ce qu'elle signifie.

- Expliquez que le retrait furtif du condom, c'est le retrait non consensuel du préservatif.

Demandez au groupe quels sont les risques qui y sont associés. Vous pouvez écrire les réponses sur un tableau de papier ou un tableau blanc, si vous en avez un.

Exemples de réponses

- Risque accru d'infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS) et de grossesse imprévue.
- Abus de confiance dans la relation.

Demandez aux participants ce qu'ils feraient si un ami ou une amie leur confiait croire que cela lui est arrivé.

- Quels conseils lui donneraient-ils?

Message à retenir : Il n'est en aucun cas acceptable de retirer un condom sans le consentement de sa ou son partenaire. Une relation sexuelle sans condom s'accompagne toujours de risques.

MINI LEÇON**Honnêteté et transparence quant à l'état sérologique (VIH)**

QUESTION : Est-ce qu'une personne atteinte du VIH doit absolument divulguer cette information à sa ou son partenaire sexuel?

Réponse de l'animateur : Ça dépend. Au Canada, une personne séropositive pour le VIH doit révéler sa séropositivité avant une activité sexuelle lorsqu'il existe une « possibilité réaliste de transmission », notamment dans les cas suivants :

- La personne est séropositive pour le VIH et a des relations sexuelles vaginales, frontales ou anales sans condom avec sa ou son partenaire.
- La personne présente une charge virale élevée et a des relations sexuelles vaginales, frontales ou anales sans condom.
- Le but de cette divulgation avant l'activité sexuelle, c'est de donner à la ou au partenaire la chance de décider si elle ou il veut prendre ce risque.

Message à retenir : Si vous avez le VIH, il faut en informer votre partenaire sexuel.



ACTIVITÉ DE RESPONSABILISATION ET DE RÉFLEXION

Œuvre en écailles de poisson

Cette activité peut se faire pendant ou après une leçon, pour inciter les jeunes à participer et leur donner l'occasion de s'occuper les mains pendant une discussion difficile ou délicate.

Objectif

- Aider les jeunes à créer un rappel visuel de leur propre pouvoir décisionnel quant à leur corps.
- Se concentrer sur un projet concret pour atténuer le sentiment de gêne pendant la discussion.

*On recommande aux animateurs de fabriquer leur propre fleur avant d'en faire une avec les participants pour être plus à l'aise de les guider dans le processus.

Matériel requis

- Colle Gorilla (ou toute colle qui demeure transparente une fois sèche)
- Petites pinces
- Papier ciré, papier d'aluminium ou assiette en carton

Étape 1 : Coller les écailles. Étendre le papier ciré de façon à recouvrir la surface de travail pour éviter que la colle se retrouve sur la table.

- Pour fabriquer une fleur, coller le pistil jaune au centre, puis attendre que la colle sèche. Coller ensuite quatre ou cinq écailles autour du pistil et attendre que la colle sèche, puis coller une autre couche de quatre ou cinq écailles. Continuer ainsi jusqu'à l'obtention du nombre de couches voulu. On peut aussi varier les couleurs selon ses goûts.
- Pour fabriquer la tige et les feuilles, choisir une arête verte selon la longueur de tige voulue, puis coller la tige derrière la fleur. Coller ensuite des écailles vertes à l'endroit où vont les feuilles.

Étape 2 : Lorsque la fleur est sèche, coller deux aimants au verso.

Étape 3 : Laisser sécher dans un endroit à l'abri pendant au moins 24 heures.

Vous pouvez maintenant exposer votre œuvre!

MODULE 2

Contraception et grossesse

OBJECTIFS

- Découvrir les différents moyens de contraception et la façon de se les procurer.
- Comprendre comment peut se produire la grossesse.
- Découvrir les choix qui existent en cas de grossesse.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe et activité

MATÉRIEL :

- Infographies (annexe 3)
- Feuilles de travail (annexe 4)
- Ruban adhésif, adhésif réutilisable ou autre matériel pour afficher les images au mur
- Planchettes à pinces
- Dépliants de ressources



Considérations particulières

Les jeunes ayant des difficultés de lecture ou de compréhension ou des problèmes de mobilité pourraient trouver cette activité compliquée. Dans un tel cas, on peut par exemple faire de cette leçon une activité de groupe où tout le monde est assis ou regrouper les jeunes en équipes de deux ou plus pour faciliter les choses.

Il se peut que certains jeunes aient des opinions bien arrêtées sur la contraception, notamment l'avortement, en raison de leurs expériences ou de leurs valeurs. L'animateur doit préciser aux participants qu'il est tout à fait normal d'avoir une opinion sur les différents moyens de contraception, et que le but de la leçon est de s'informer et non pas forcément de les faire changer d'idée.

Grossesse

Objectif : Comprendre comment se produit la grossesse et découvrir les choix qui s'offrent à soi en cas de grossesse.

L'animateur doit préciser qu'aucun moyen de contraception n'est efficace à 100 %. Il peut y avoir grossesse lorsque la méthode contraceptive fonctionne mal (p. ex. condom qui se déchire, etc.) ou n'est pas utilisée correctement (p. ex. oubli de la pilule contraceptive).

QUESTION : Quels sont les choix qui s'offrent à soi et à sa ou son partenaire sexuel en cas de grossesse?

Exemples de réponses

- Avortement.
- Poursuivre la grossesse et devenir parent.
- Poursuivre la grossesse et donner l'enfant en adoption.

L'animateur peut par exemple indiquer qu'une grossesse est possible lorsqu'il y a contact sexuel consensuel et dans les cas d'agression sexuelle.

Il doit transmettre l'information suivante :

Il est **impossible** de concevoir :

- en s'embrassant;
- en s'adonnant à la masturbation mutuelle;
- en se frottant sur sa ou son partenaire (avec vêtements);
- en ayant des relations buccogénitales;
- en ayant des relations sexuelles anales;
- lorsqu'il y a éjaculation dans une piscine ou un spa dans lequel on se trouve.

Il est **possible** de concevoir :

- en ayant des relations sexuelles vaginales (avec pénis);
- lors de toute activité où il y a éjaculation dans le vagin ou près de celui-ci.

L'animateur peut dire aux participants qu'il est important de ne pas oublier, en cas de grossesse, que des choix s'offrent à eux. Les décisions médicales sont confidentielles et personnelles, et personne ne peut forcer une personne enceinte à faire quelque chose contre son gré.

Il existe trois choix possibles en cas de grossesse :

- Poursuivre la grossesse et assumer le rôle parental.
- Poursuivre la grossesse et donner l'enfant en adoption.
- Subir un avortement.

Quelle que soit la décision, il est important de consulter un professionnel de la santé pour obtenir de l'information et du soutien.



Contraception

L'animateur peut donner l'information suivante :

On peut éviter les grossesses en utilisant des moyens de contraception. Ces moyens peuvent être utilisés par les hommes, les femmes ou les deux.

ACTIVITÉ

Pleins feux sur la contraception

Objectif : Faire connaître aux jeunes les différents moyens de contraception et se pencher sur les avantages et les désavantages propres à chacun.

Instructions

Facultatif : Avant le début de la séance, placez les infographies sur la contraception un peu partout dans la pièce, sur les bureaux ou sur les murs, pour créer différentes « stations ».

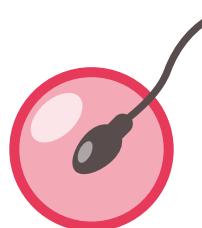
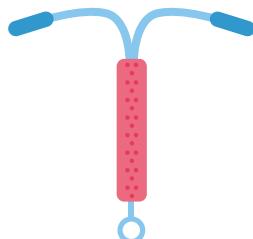
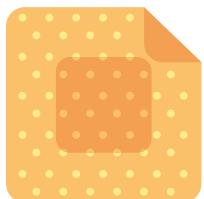
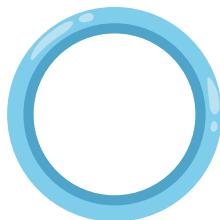
1. L'animateur distribue les planchettes à pinces, les feuilles de travail et les crayons.
2. Il explique ensuite aux participants qu'ils devront, à tour de rôle, se rendre aux différentes stations où se trouvent les infographies avec leur feuille de travail.

3. Il leur indique qu'ils devront remplir leur feuille de travail en regardant les infographies.
4. Il revient à chaque personne de décider du principal avantage et désavantage de chaque moyen de contraception.
5. Après avoir rempli leur feuille, les participants reprennent leur place en vue de la discussion de groupe. L'animateur peut poser les **QUESTIONS** suivantes :
 - Comment avez-vous trouvé l'activité?
 - Y a-t-il des renseignements qui vous ont surpris?
 - Quels sont les moyens de contraception les plus difficiles à obtenir ici?
 - Que conseilleriez-vous à une amie ou un ami qui songe à utiliser une méthode de contraception, et pourquoi?

Dire non à la grossesse

L'animateur peut par exemple dire qu'il n'y a pas de lois au Canada qui restreignent l'accès à l'avortement, mais que le nombre de professionnels pouvant procéder à l'intervention varie selon le lieu de résidence et le nombre de semaines de grossesse.

Il faut mentionner l'existence de ressources, comme le programme Options nordiques pour les femmes (NOW). Voir l'annexe 8 pour plus d'information.



MODULE 3

Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

OBJECTIFS

- Se renseigner sur les différentes ITSS, notamment sur la façon dont elles s'attrapent, leurs symptômes et les traitements.
- Réduire le sentiment de honte et la stigmatisation entourant les ITSS.
- Se pencher sur les comportements, les valeurs et les croyances entourant les ITSS.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion et activités de groupe

MATÉRIEL

- Tableau de papier et marqueurs (facultatif)
- Boîte contenant les microbes en peluche et les fiches d'information
- Aide-mémoire de l'animateur (annexe 7)
- Affiches d'accord / en désaccord / je ne sais pas, et cartes d'affirmation (annexe 6)



Considérations particulières

Cette activité peut être difficile pour les jeunes qui ont des difficultés de lecture. L'animateur peut lire lui-même les mises en situation ou demander aux participants si quelqu'un souhaite le faire pour éviter toute situation embarrassante.

Rappel : Un tableau présentant les différentes ITSS ainsi que leurs symptômes et leurs causes se trouve à l'annexe 7.

Une ITSS, c'est quoi?

« ITSS », ça signifie « infection transmissible sexuellement et par le sang »; les gens sont souvent plus familiers avec le terme « infection transmissible sexuellement » (ITS) ou « maladie transmise sexuellement » (MTS).

Il existe plusieurs types d'ITSS; certaines sont causées par une bactérie, d'autres par un virus et d'autres par des parasites. Il existe aussi des infections génitales, comme la vaginose bactérienne et l'infection aux levures, qui ne se transmettent pas sexuellement; le risque de vaginose bactérienne augmente cependant lorsque les partenaires sexuels sont nombreux.

Pour alimenter la discussion, l'animateur peut **DEMANDER** aux participants de :

- nommer une ITSS dont ils ont entendu parler.

Il peut ensuite inscrire les réponses au tableau ou sur un tableau de papier s'il le souhaite et ajouter d'autres ITSS. Pendant la discussion, il peut aussi ajouter de l'information sur les symptômes et les traitements. Enfin, il faut également aborder la question de la stigmatisation entourant les ITSS et les raisons pour lesquelles les gens ne se font pas soigner.

QUESTION : Quelqu'un sait ce que veut dire le mot « stigmatisation »?

Expliquez aux participants qu'il y a stigmatisation lorsqu'une personne (ou plusieurs personnes) est mise à part et perçue de façon négative. La stigmatisation peut donner aux gens une mauvaise image d'eux-mêmes et peut toucher les personnes ayant une ITSS.

QUESTION : Que peut-il arriver quand des personnes ayant une ITSS sont stigmatisées?

Réponses possibles des participants ou de l'animateur

- Elles sont trop embarrassées pour se faire soigner.

- Elles peuvent développer de graves problèmes de santé physique et mentale si elles ne se font pas soigner.
- Elles peuvent propager l'infection parce qu'elles ne veulent pas dire à leurs partenaires sexuels qu'elles ont une ITSS.

Pour en savoir plus sur la façon d'aborder la stigmatisation entourant les ITSS, l'animateur peut consulter le document « De-stigmatizing STBBIs, sexual health & substance use » de l'Association canadienne de santé publique, dont le lien se trouve dans la section « Références » du présent guide.

ACTIVITÉ

Attrape!

Objectif : Mieux comprendre les ITSS ainsi que les symptômes et les traitements.

Matériel : Microbes géants en peluche

Instructions

Avant l'activité, il faut attacher la fiche d'information (annexe 5) à la peluche correspondante avec du ruban adhésif ou un trombone. L'animateur doit indiquer aux participants que les peluches sont un million de fois plus grosses que la taille réelle des microbes.

L'animateur lance un microbe en peluche à un participant; lorsque celui-ci « l'attrape », il doit lire la fiche d'information. S'il n'est pas à l'aise de la lire, pour quelque raison que ce soit, l'animateur peut en faire la lecture lui-même. Le groupe peut ensuite en discuter librement.

Les animateurs ne doivent pas hésiter à consulter l'aide-mémoire de l'annexe 7.



ACTIVITÉ

Valeurs, attitudes et croyances entourant la santé sexuelle

Objectif : Favoriser une discussion sur les connaissances et la stigmatisation entourant la santé sexuelle et faire en sorte que les participants se sentent à l'aise de demander de l'information et de l'aide.

Matériel requis

- Cartes d'affirmation (annexe 6)
- Affiches d'accord / en désaccord / je ne sais pas (annexe 6), placées devant le groupe

Instructions

L'animateur distribue les cartes (ou les feuilles) sur lesquelles est inscrite une affirmation. Après la lecture de celle-ci, les jeunes décident en groupe ou individuellement à quelle catégorie appartient l'affirmation (d'accord / en désaccord / je ne sais pas).

On laisse ensuite libre cours à la discussion (l'animateur peut consulter l'aide-mémoire de l'annexe 7 au besoin).

Conclusion

Bravo! Vous avez fait les activités qui correspondaient au profil de votre groupe! À cette étape-ci, vous pouvez aussi féliciter les jeunes pour être passés au travers des leçons et des activités, et les remercier de leur attention, de leur honnêteté et de leur courage pendant les discussions sur ces sujets importants. L'annexe 8 comporte d'ailleurs une liste de ressources communautaires pour les animateurs et les jeunes qui auraient besoin de soutien à la suite de ces discussions. Il se peut que les jeunes veuillent discuter des sujets abordés en privé ou à un autre moment. L'annexe 9 contient d'autres ressources sur la santé sexuelle et reproductive qui peuvent être utiles pour ces conversations ou être remises directement aux jeunes.



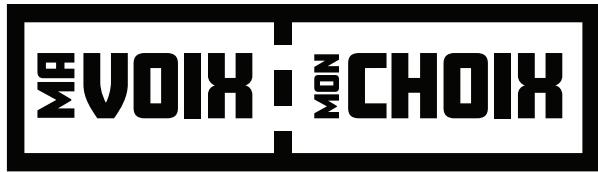
ANNEXE 1 : ACTIVITÉ D'AUTORÉFLEXION POUR LES ANIMATEURS (ADAPTÉE DU PROGRAMME DO...RSE)

Il peut être très pertinent de réfléchir à ses propres expériences quand on enseigne sur des sujets se rapportant aux relations et à la santé sexuelle. Cette réflexion pouvant parfois être éprouvante, il est donc important de s'écouter et de demander de l'aide au besoin.

Instructions : En solo et dans un endroit privé, prenez quelques minutes pour répondre aux questions qui suivent à la lumière de votre expérience en éducation à la santé sexuelle.

1. Quand vous étiez jeune, quels genres de notions vous a-t-on inculquées sur la sexualité et les relations (choses qu'on vous a dites ou messages qui vous ont été transmis indirectement, par exemple par les médias)?
 - a. Déroulement d'une relation sexuelle et ce que constitue une relation sexuelle (p. ex. pénétration vaginale par le pénis seulement).
 - b. Personnes ayant des relations sexuelles (p. ex. jeunes vs personnes plus âgées, personnes sans limitation physique seulement, etc.).
 - c. Raisons pour lesquelles les gens ont des relations sexuelles (procréation, plaisir, etc.).
 - d. Types de corps désirables.
 - e. Masturbation (perçue comme saine ou « sale »).

- f. Relations (relations sexuelles seulement lorsqu'on est amoureux, mariés, etc.).
2. Y a-t-il des sujets abordés pendant les ateliers qui suscitent des émotions difficiles en vous parce qu'ils prêtent à controverse ou sont simplement épineux? Réfléchissez à votre point de vue sur des sujets qui peuvent être perçus comme controversés :
 - a. Avortement
 - b. Âge de consentement
 - c. Travail du sexe
 - d. Égalité en matière de mariage
 - e. Multiplicité des partenaires sexuels
 - f. Pornographie et matériel sexuellement explicite
 - g. Grossesse chez les adolescentes
 - h. Relations sexuelles sans amour
3. Si l'un de ces sujets ci-dessus suscite de vives émotions, il peut être utile de tenter de comprendre d'où proviennent ces émotions et pourquoi d'autres personnes peuvent avoir des opinions différentes. Profitez de l'occasion pour trouver des stratégies qui vous aideront à transmettre l'information de façon neutre et exempte de jugement.



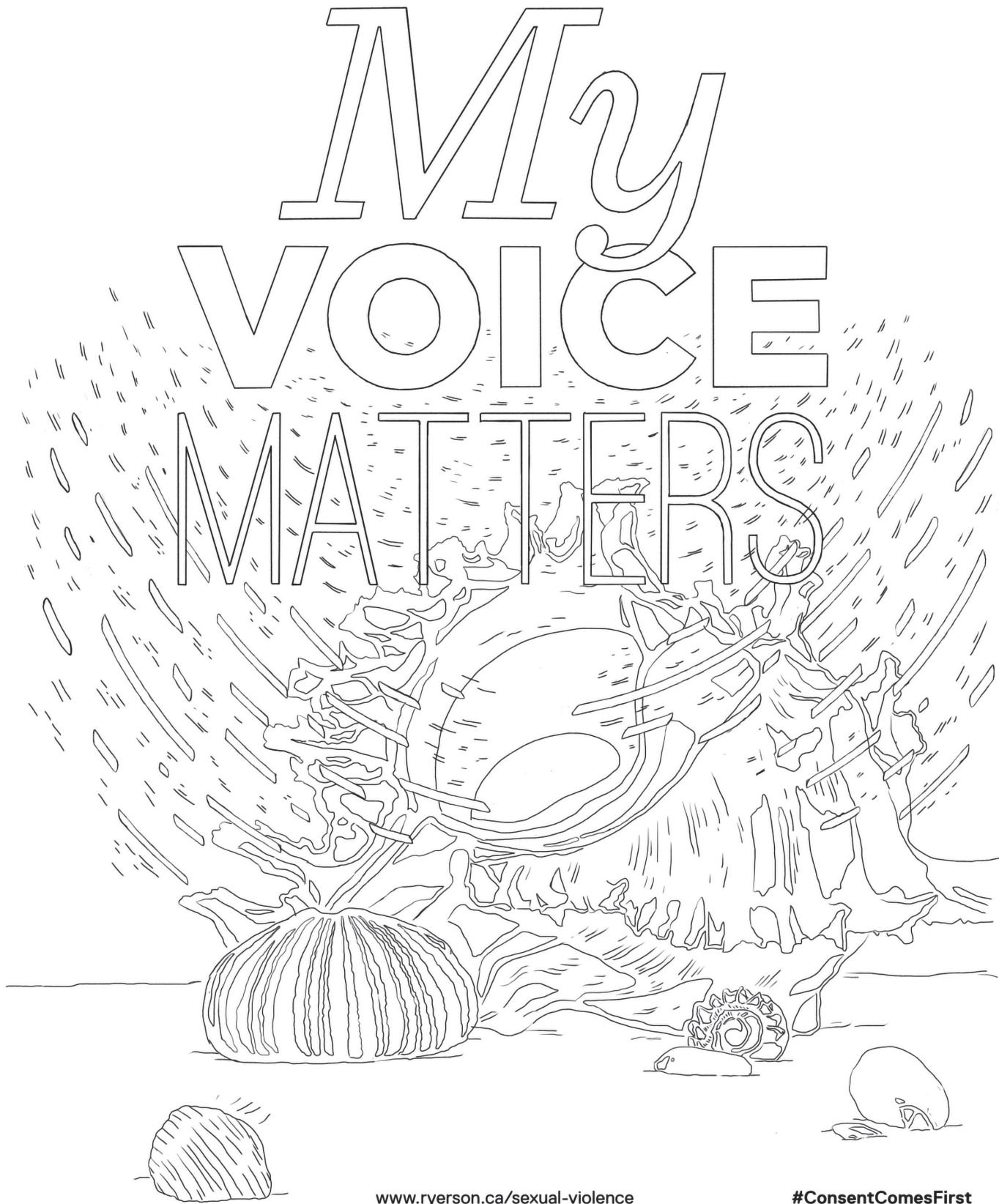
ANNEXE 2 : FEUILLES DE COLORIAGE (FACULTATIF)



www.ryerson.ca/sexual-violence

#ConsentComesFirst





www.ryerson.ca/sexual-violence

#ConsentComesFirst



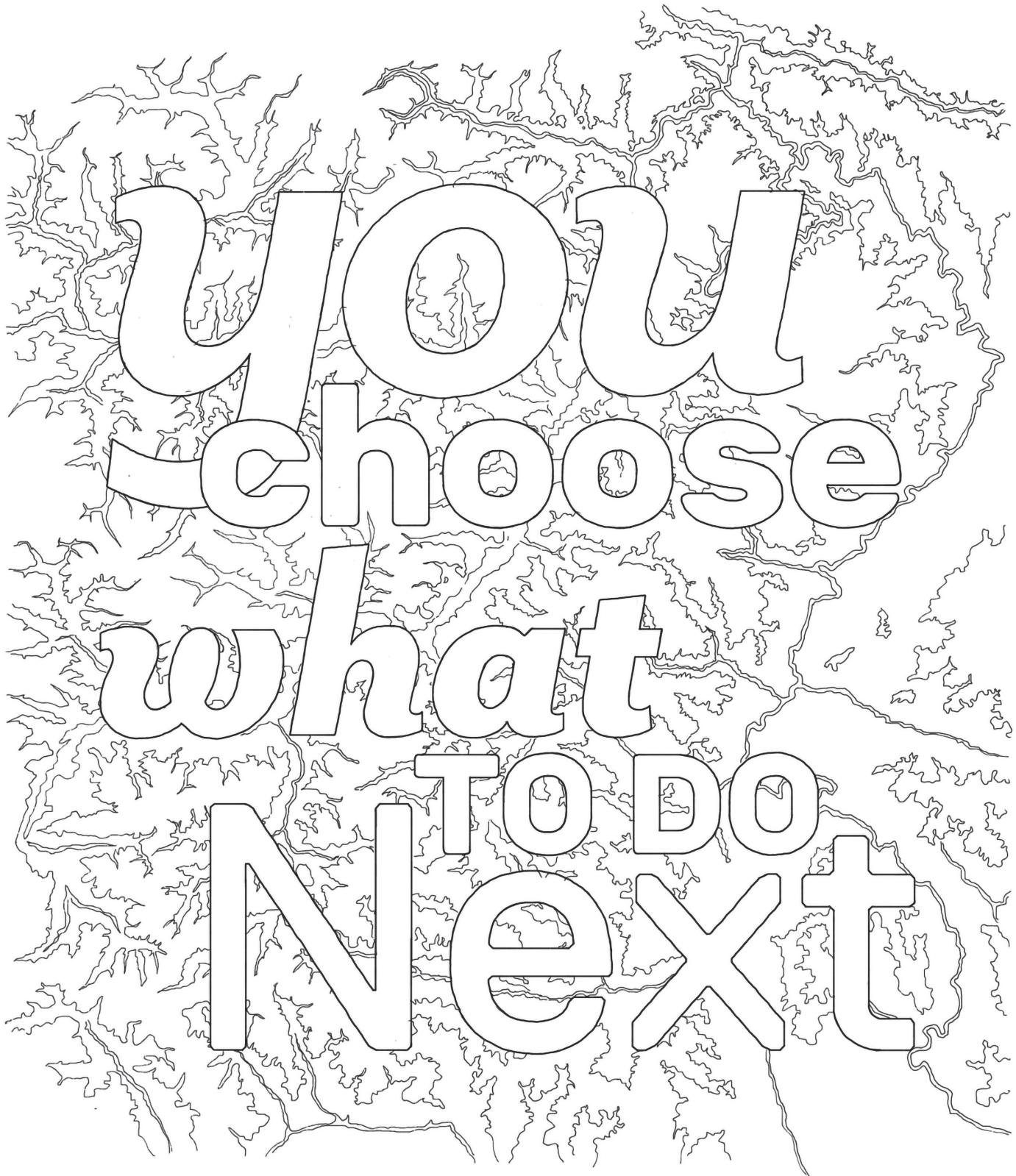
CONSENT COMES first



www.ryerson.ca/sexual-violence

#ConsentComesFirst





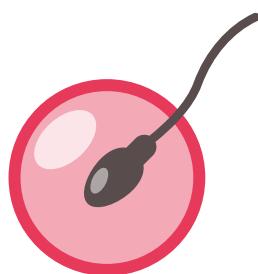
www.ryerson.ca/sexual-violence

#ConsentComesFirst





ANNEXE 3 : INFOGRAPHIES SUR LES MÉTHODES DE CONTRACEPTION



Aucune méthode de contraception

AUTRES NOMS : relation non protégée, relation sexuelle à risque, relation sans condom

OÙ L'OBTENIR : aucun achat ni produit requis

AVANTAGES : aucun achat ni produit requis

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS et n'empêche pas la grossesse



Abstinence

AUTRES NOMS : virginité, célibat, chasteté

OÙ L'OBTENIR : aucun achat ni produit requis

AVANTAGES : protège contre les ITSS; ne nécessite pas d'achat ni de produit; efficace, réversible, sécuritaire et gratuite

INCONVÉNIENTS : fait obstacle à la vie sexuelle; peut représenter un défi; nécessite une volonté inébranlable de la part des deux partenaires



Connaissance du cycle de fertilité

AUTRES NOMS : méthode du calendrier

OÙ L'OBTENIR : aucun achat ni produit requis

AVANTAGES : aucun achat ni produit requis; sécuritaire; aucun effet secondaire; considérée comme naturelle; sans hormones; permet d'apprendre à connaître son corps

INCONVÉNIENTS : compliquée si les règles sont irrégulières (pour établir le moment où commencer); ne protège pas contre les ITSS; peut être inefficace; nécessite beaucoup de temps pour bien comprendre son cycle; requiert d'éviter les relations sexuelles à certains moments (ce qui peut être difficile); nécessite un engagement ferme de la part des deux partenaires

Coït interrompu



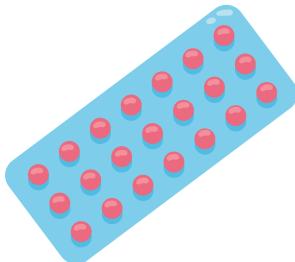
AUTRES NOMS : méthode du retrait

OÙ L'OBTENIR : aucun achat ni produit requis

AVANTAGES : considéré comme une méthode naturelle; sécuritaire, pratique et gratuit; sans hormones; toujours accessible pour les personnes engagées dans une activité sexuelle sans autre moyen de contraception; aucune consultation ni prescription requise

INCONVÉNIENTS : n'est pas toujours facile à appliquer; nécessite un bon contrôle de soi; risquée (même si le retrait se fait à temps, une grossesse est quand même possible); ne protège pas contre les ITSS

Pilule contraceptive



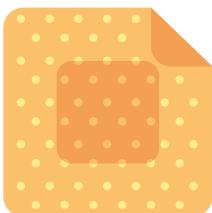
AUTRES NOMS : la pilule

OÙ L'OBTENIR : sur ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne

AVANTAGES : très efficace; méthode réversible; ne nuit pas à la sexualité; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); régularise les règles

INCONVÉNIENTS : peut interagir avec d'autres médicaments; peut causer des pertes vaginales légères ou des saignements irréguliers, une sensibilité des seins, des nausées et des maux de tête; doit être prise à la même heure chaque jour; augmente le risque de caillots sanguins; ne protège pas contre les ITSS

Timbre contraceptif



AUTRES NOMS : la patch

OÙ L'OBTENIR : sur ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne

AVANTAGES : très efficace, méthode réversible, ne nuit pas à la sexualité; peut diminuer les crampes et le flux menstruel; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); régularise les règles; réduit le risque associé à certains cancers; peut réduire le risque de kyste; facile à utiliser

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut causer des saignements irréguliers, une sensibilité des seins, des nausées, des maux de tête et des irritations cutanées; peut être moins efficace chez les personnes pesant plus de 198 lb



Injection contraceptive



AUTRES NOMS : contraceptif injectable

OÙ L'OBTENIR : auprès d'un fournisseur de soins de santé, tous les trois mois

AVANTAGES : efficace, durable, réversible, sécuritaire, pratique et discrète; efficacité non affectée par la plupart des médicaments; compatible avec l'allaitement; peut convenir aux personnes de plus de 35 ans qui fument; diminue ou élimine les règles; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); peut réduire le risque associé à certains cancers

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut initialement causer des saignements irréguliers; saignements continus légers ou abondants; diminue la densité osseuse; changements à l'appétit; effets hormonaux (acné, maux de tête, etc.) qui peuvent prendre du temps à disparaître

Diaphragme



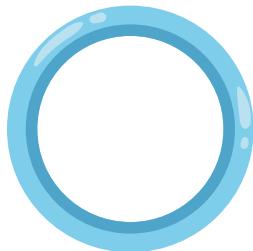
AUTRES NOMS : méthode barrière

OÙ L'OBTENIR : centres de santé et pharmacies

AVANTAGES : sans hormones; compatible avec l'allaitement; taille unique qui convient à la plupart des personnes; disponible sans prescription en pharmacie

INCONVÉNIENTS : taux d'échec plus élevé comparativement à d'autres moyens de contraception; risque accru d'infection urinaire à répétition; risque accru de choc toxique staphylococcique; difficile à insérer pour certaines personnes; nécessite d'appliquer un gel à base d'eau après chaque pénétration; ne convient pas aux personnes allergiques au latex ou au silicone; ne protège pas contre les ITSS

NuvaRing



AUTRES NOMS : anneau vaginal, anneau

OÙ L'OBTENIR : sur ordonnance d'un fournisseur de soins de santé

AVANTAGES : très efficace, méthode réversible, ne nuit pas à la sexualité; peut diminuer les crampes et le flux menstruel; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); régularise les règles; réduit le risque associé à certains cancers; peut réduire le risque de kyste; ne nécessite pas un rappel quotidien

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut causer des saignements irréguliers, une sensibilité des seins, des nausées, des maux de tête et des irritations vaginales; doit être changée chaque mois

Contraception d'urgence



AUTRES NOMS : pilule du lendemain, Plan B

OÙ L'OBTENIR : centres de santé et pharmacies

AVANTAGES : peut être efficace; compatible avec l'allaitement; peut accroître les chances de grossesse

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut interagir avec d'autres médicaments; peut causer des nausées, des maux de tête et une sensibilité des seins; efficacité variable et fenêtre d'action limitée

Préservatif féminin



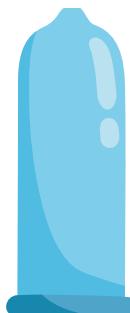
AUTRES NOMS : Fémidom, condom interne

OÙ L'OBTENIR : cliniques de santé, pharmacies, en ligne, commerces de détail

AVANTAGES : protège contre la grossesse et les ITSS; la personne pouvant tomber enceinte place et contrôle elle-même le condom; convient aux personnes allergiques au latex; peut être utilisé avec des lubrifiants à base d'huile; peut être plus confortable et moins étroit qu'un préservatif masculin; les anneaux internes et externes du préservatif peuvent accroître la stimulation sexuelle; disponible en pharmacie sans prescription

INCONVÉNIENTS : peut être difficile à insérer correctement; plus dispendieux que le préservatif masculin; peut glisser ou se briser; les anneaux peuvent causer un inconfort pendant le rapport sexuel; peut causer plus de bruit pendant le rapport sexuel que le préservatif masculin

Préservatif masculin



AUTRES NOMS : capote, caoutchouc

OÙ L'OBTENIR : cliniques de santé, pharmacies, en ligne, commerces de détail

AVANTAGES : vendu un peu partout sans prescription; peu dispendieux, sécuritaire et efficace; protège contre la plupart des ITSS; existe en version sans latex pour les personnes qui y sont allergiques ou sensibles; son utilisation est une responsabilité partagée par les deux partenaires; sans hormones; peut diminuer le risque de cancer du col de l'utérus; peut retarder l'éjaculation; peut être utilisé avec d'autres méthodes de contraception pour en accroître l'efficacité

INCONVÉNIENTS : doit être à portée de main pendant l'activité sexuelle; doit être conservé et manipulé adéquatement (il faut vérifier la date d'expiration!); peut glisser ou se déchirer pendant la pénétration; peut réduire la sensibilité pour les deux partenaires; ne convient pas aux personnes allergiques au latex; nécessite la participation des deux partenaires

Pilule abortive



AUTRES NOMS : avortement médical

OÙ L'OBTENIR : sur ordonnance d'un fournisseur de soins de santé

AVANTAGES : peut être efficace et accessible

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; fenêtre d'action limitée; efficacité variable; souvent disponible sur ordonnance seulement; peut causer des nausées

Avortement chirurgical



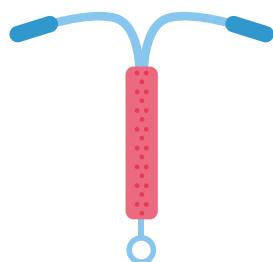
AUTRES NOMS : avortement par aspiration, interruption de grossesse

OÙ L'OBTENIR : dans une clinique ou à l'hôpital

AVANTAGES : sécuritaire, légal et efficace; la décision revient à la personne enceinte

INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; stigmatisation; comporte certains risques; l'accès à l'intervention peut être restreint; ne peut être pratiqué qu'à un certain moment de la grossesse

Dispositif intra-utérin



AUTRES NOMS : DIU, stérilet

OÙ SE LE PROCURER : doit être inséré par un professionnel de la santé

AVANTAGES : efficace, réversible et sécuritaire; long terme, invisible et non dérangeant; économique; réduit le risque associé à certains cancers; compatible avec l'allaitement

INCONVÉNIENTS : provoque initialement des saignements irréguliers ou des pertes vaginales légères; douleur et inconfort lors de l'insertion; comporte certains risques au moment de l'insertion; ne protège pas contre les ITSS; doit être inséré par un médecin

ANNEXE 4 : PLEINS FEUX SUR LA CONTRACEPTION – FEUILLE DE TRAVAIL

Méthode	Autres noms	Où l'obtenir?	Principaux avantages	Principaux inconvénients
Aucune méthode de contraception				
Abstinence				
Connaissance du cycle de fertilité				
Coït interrompu				
Pilule contraceptive				
Timbre contraceptif				
Injection contraceptive				
Diaphragme				
NuvaRing				
Contraception d'urgence				
Préservatif féminin				
Préservatif masculin				
Pilule abortive				
Avortement chirurgical				
Dispositif intra-utérin				

(adaptation des Alberta Health Services)



ANNEXE 5 : FICHES « TU AS ATTRAPÉ... »

Ne découpez pas cette feuille, puisque ces fiches se trouvent aussi dans la trousse. Il faut les plier, puis les attacher au microbe en peluche correspondant avec du ruban adhésif ou un trombone.

TU AS ATTRAPÉ... L'HERPÈS!



On m'appelle parfois le cadeau qui se renouvelle sans cesse, ce qui semble agréable, parce qu'on aime tous les cadeaux, n'est-ce pas? En réalité, je ne suis pas vraiment un « cadeau », et on m'appelle seulement ainsi parce que je me transmets d'une personne à l'autre par contact sexuel. Je peux causer des lésions sur la bouche, sur les organes génitaux et dans la région anale (là où se trouve l'anus). Comme beaucoup de gens n'en ont pas, ils ne savent pas qu'ils sont infectés; c'est pourquoi il est important de passer régulièrement un test de dépistage.

Il existe aucun remède pour me faire disparaître, mais on peut prendre des médicaments pour que les lésions apparaissent moins souvent et soient moins douloureuses. Tu peux aussi protéger les autres en évitant les contacts sexuels lorsque tu as des lésions, en utilisant des condoms et en discutant avec ta ou ton partenaire avant une relation sexuelle.

MA VOIX MON CHOIX

SANTÉ SEXUELLE

TU AS ATTRAPÉ... LA CHLAMYDIA!



(se prononce « cla-mi-dia »)

Salut! Je m'appelle Chlamydia, mais on m'appelle aussi parfois « la clam ». Je suis une infection qui se transmet par relation sexuelle vaginale, orale ou anale non protégée. Si tu remarques que tu as des pertes vaginales ou des écoulements par le pénis ou l'anus, il se peut bien que ce soit de ma faute. Je cause parfois des douleurs abdominales ou une sensation de brûlure au moment d'uriner. Comme je passe toutefois facilement inaperçue, les gens ne savent parfois pas qu'ils sont infectés!

La meilleure façon de m'éviter, c'est de ne pas avoir de relations sexuelles, mais si tu en as, sache que le condom ne me plaît pas du tout!

Tu m'as attrapée (ou tu crois n'avoir attrapé)? Essie de ne pas te sentir mal. Tu devras passer un test de dépistage auprès d'un professionnel de la santé, et il te suffira de prendre des médicaments pour me faire disparaître. Par contre, si tu m'ignores, je peux causer de graves problèmes à ton appareil reproducteur, ce qui pourrait compliquer les choses si tu veux des enfants.

MA VOIX MON CHOIX

SANTÉ SEXUELLE

TU AS ATTRAPÉ... LA SYPHILIS!



Ça va? Je m'appelle Syphilis, mais tu peux m'appeler « syph ». Certaines personnes m'appellent aussi la vénôle. J'ai peut-être l'air adorable sous forme de microbe géant, mais ce que je fais aux gens est tout sauf mignon. Premier signe de ma présence? Des ulcères là où il y a eu contact sexuel, par exemple sur la bouche, sur les organes génitaux ou sur l'anus. Ça ne semble peut-être pas bien grave, mais sans traitement, je peux causer de graves problèmes. Je peux rendre les gens vraiment malades, faire apparaître des lésions qui ressemblent à des chancres sur ton corps et même faire tomber tes cheveux. Des années plus tard, je peux causer des lésions cérébrales et te rendre aveugle. Les gens ne se rendent parfois pas compte qu'ils sont infectés avant qu'il ne soit trop tard.

La meilleure façon de m'éviter, c'est de ne pas avoir de relations sexuelles, mais si tu en as et que tu te protèges, il y a moins de risques que tu m'attrapes.

Tu as passé un test de dépistage et tu m'as attrapée? Tu peux te débarrasser de moi en prenant des médicaments! Si tu n'en prends pas, tu pourras développer des problèmes de santé chroniques.

MA VOIX MON CHOIX

SANTÉ SEXUELLE

TU AS ATTRAPÉ... LA GONORRÉE!



Salut! Je m'appelle Gonorrhée, mais on m'appelle parfois la « chaude-lance » ou la « chaude-pisse ». Pas très poli, n'est-ce pas? Quoi qu'il en soit, je me transmets d'une personne à l'autre par relations vaginales, buccogénitales ou anales non protégées. Les gens qui sont infectés sont parfois des écoulements par le vagin, le pénis ou l'anus, qu'on appelle « pertes ». Chez les hommes, je peux causer des douleurs aux testicules. Chez les femmes, je peux causer des saignements entre les règles. Et chez les hommes comme chez les femmes, je peux provoquer des douleurs au ventre ainsi qu'au moment d'aller à la selle et d'uriner. Ale! Comme beaucoup de gens n'ont aucune idée qu'ils sont infectés, je peux donc en contaminer beaucoup d'autres!

La meilleure façon de m'éviter, c'est de ne pas avoir de relations sexuelles, mais si tu en as, sache que le condom ne me plaît pas vraiment!

Tu m'as attrapée (ou tu crois n'avoir attrapé)? N'hésite pas à prendre les choses en main en consultant un professionnel de la santé pour passer un test de dépistage. Tu devras prendre des médicaments pour te débarrasser de moi. Si tu m'ignores, je peux causer d'autres problèmes à ton appareil reproducteur, rendre la miction douloureuse et même infester ton sang, ce qui peut provoquer d'autres problèmes.

MA VOIX MON CHOIX

SANTÉ SEXUELLE

TU AS ATTRAPÉ... LE VPH!



En fait, je m'appelle « virus du papillome humain », mais comme c'est difficile à dire, tu peux juste m'appeler « VPH ». Je me transmets par contacts sexuels et même par certains types de contacts peau à peau.

Je suis un virus que beaucoup de gens ont et transmettent sans le savoir. Je peux causer des verrues génitales qui peuvent être grosses ou si petites qu'on ne les voit même pas! Mais le pire, c'est que je peux causer le cancer; je ne suis donc pas à prendre à la légère!

Tu peux m'éviter en recevant le vaccin; beaucoup de gens se font vacciner contre le VPH avant même d'avoir des relations sexuelles pour la première fois. C'est une bonne idée d'utiliser des condoms, mais ils ne sont pas efficaces à 100 % pour m'empêcher de te visiter. C'est aussi une bonne idée de consulter régulièrement ton médecin, de te renseigner sur le vaccin et de passer périodiquement un test de dépistage pour te protéger des indésirables comme moi.

MA VOIX MON CHOIX

SANTÉ SEXUELLE



ANNEXE 6 : AFFICHES D'ACCORD / EN DÉSACCORD / JE NE SAIS PAS ET CARTES D'AFFIRMATION

Ne découpez pas cette feuille, puisque ces affiches se trouvent dans la trousse. Il faut les plier, puis les attacher au microbe en peluche correspondant avec du ruban adhésif ou un trombone.





D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

Seules les personnes qui ont beaucoup de partenaires sexuels peuvent avoir des ITSS.



D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

Ce n'est pas de ma faute si j'attrape une ITSS.

D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

On peut contracter une ITSS par relations buccogénitales.

D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

Ça me dégoûterait si une personne me disait qu'elle a une ITSS.



D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

Si un ami me disait craindre avoir une ITSS, je saurais quoi lui dire pour l'aider.



D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

On peut se protéger contre les ITSS.

D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

Les ITSS finissent par disparaître si on ne s'en occupe pas.

D'accord / En désaccord / Je ne sais pas

C'est évident quand on a une ITSS.



ANNEXE 7 : AIDE-MÉMOIRE DE L'ANIMATEUR POUR LA DISCUSSION SUR LES ITSS

ITSS	Quelques faits	Symptômes	Traitement
Chlamydia	<ul style="list-style-type: none"> Bactérie la plus commune. Se transmet par relations buccogénitales, anales et vaginales. 	<ul style="list-style-type: none"> Beaucoup de gens n'ont PAS de symptômes. Changement aux pertes vaginales ou écoulement du pénis. Sensation de brûlure pendant la miction. Douleurs abdominales. Douleur pendant les relations sexuelles. Saignements après les relations sexuelles ou saignements vaginaux anormaux. Douleur ou écoulement anal. Douleur, enflure, sensation de brûlure ou picotement dans la région génitale. 	<ul style="list-style-type: none"> Antibiotiques. Sans traitement, il peut y avoir de graves complications, comme une atteinte inflammatoire pelvienne (AIP), laquelle peut causer des problèmes de fertilité chez les femmes.
Gonorrhée	<ul style="list-style-type: none"> Aussi appelée « chaude-lance » ou « chaude-pisse » dans le langage familier. 	<ul style="list-style-type: none"> Symptômes apparaissent généralement de 2 à 5 jours après l'exposition, mais peuvent se manifester jusqu'à 30 jours plus tard. Beaucoup de gens n'ont PAS de symptômes. Miction douloureuse. Les femmes croient parfois qu'il s'agit d'une infection urinaire. Écoulements par le pénis ressemblant à du pus. Douleur ou enflure à un testicule. Augmentation des pertes vaginales. Saignements vaginaux entre les règles, par exemple après une relation sexuelle vaginale. Douleurs abdominales ou pelviennes. Transmissible même en l'absence de symptômes et contagieuse tant qu'il n'y a pas de traitement. Peut affecter le rectum, les yeux, la gorge et les articulations. 	<ul style="list-style-type: none"> Antibiotiques. Sans traitement, peut provoquer de graves problèmes de santé, comme une AIP.



Virus du papillome humain (VPH) Verrues génitales	<ul style="list-style-type: none"> Très commun (plus de 100 types de virus). Avec ou sans verrues. Disparaît habituellement dans les deux ans, mais si ce n'est pas le cas, il existe un risque de cancer (région génitale, anus, gorge). Le cancer du col de l'utérus est le cancer le plus couramment causé par le VPH. 	<ul style="list-style-type: none"> Habituellement sans symptômes. Les verrues se trouvent à l'aine ou dans la région génitale ou anale, et peuvent être de différentes tailles et formes. Elles ne sont parfois pas visibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Il existe des vaccins contre certains types de VPH, mais il ne s'agit pas de traitements. On peut traiter les verrues à l'aide de médicaments topiques ou par la cryothérapie, mais cela ne fait pas disparaître l'infection.
Herpès	<ul style="list-style-type: none"> Ce virus existe sous deux grandes formes : herpès simplex virus type 1 et herpès simplex virus type 2. Les deux virus peuvent causer des cloques ou des lésions sur la bouche ou les organes génitaux. Se transmet par contact peau à peau avec une personne infectée. 	<ul style="list-style-type: none"> La première poussée se produit d'une à trois semaines après un contact avec une personne infectée. Petites cloques dans la région génitale, autour de l'anus ou sur les cuisses ou les fesses. Miction douloureuse. Fièvre et douleurs. Beaucoup de gens ne remarquent pas qu'ils ont des symptômes. 	<ul style="list-style-type: none"> Il n'existe pas de remède, mais on peut traiter les poussées.
Hépatites A, B et C	<ul style="list-style-type: none"> Infection très contagieuse qui cause une inflammation du foie. L'hépatite A se transmet généralement par aliments contaminés, mais peut se transmettre par contact sexuel. Les hépatites B et C se transmettent par les liquides biologiques et le sang. 	<ul style="list-style-type: none"> Il existe de nombreux symptômes, dont les suivantes : fatigue, jaunisse (peau et blanc des yeux), douleur abdominale, vomissements, diarrhée. Certaines personnes ne présentent aucun symptôme. 	<ul style="list-style-type: none"> Il existe des vaccins contre les hépatites A et B. Toutes les hépatites se traitent, mais on peut seulement guérir des hépatites A et C.



Poux du pubis	<ul style="list-style-type: none"> Aussi appelés « morpions » dans le langage familier. Trois stades : lente (œuf), nymphe (jeune insecte) et pou (insecte adulte). Se transmettent généralement par contact sexuel. Se transmettent parfois par contact étroit avec des vêtements, des draps ou des serviettes utilisés par une personne contaminée. 	<ul style="list-style-type: none"> Démangeaisons dans la région génitale. Lentes ou insectes visibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Lotion ou shampooing spécial, avec ou sans prescription, selon la gravité.
Atteinte inflammatoire pelvienne	<ul style="list-style-type: none"> Complication causée par certaines ITSS et affectant les organes reproducteurs féminins. Le risque augmente quand il y a plus d'un partenaire sexuel ou relations sexuelles avec une personne ayant plusieurs partenaires. Relations sexuelles avant l'âge de 25 ans. Douches vaginales. Faible risque associé à l'utilisation d'un DIU. 	<ul style="list-style-type: none"> Douleur dans le bas-ventre. Fièvre. Odeurs ou pertes vaginales anormales. Douleur et/ou saignements pendant les relations sexuelles. Sensation de brûlure pendant la miction. Saignements entre les règles. 	<ul style="list-style-type: none"> L'infection se traite si elle est diagnostiquée de façon précoce. Les risques de complication augmentent avec le temps.
Syphilis	<ul style="list-style-type: none"> Se transmet par contacts sexuels, ou de la mère infectée à son fœtus. 	<ul style="list-style-type: none"> L'infection comporte différents stades, qui ont chacun leurs symptômes. Certains symptômes sont récurrents et d'autres, imperceptibles. Le premier symptôme est habituellement la présence d'ulcères, qui se transforment ensuite en éruption cutanée. L'infection peut causer de graves problèmes physiques et mentaux au fil du temps. 	<ul style="list-style-type: none"> L'infection disparaît avec la prise d'antibiotiques, et il faut traiter le plus tôt possible.
VIH/sida		<ul style="list-style-type: none"> Certaines personnes ont des symptômes peu de temps après avoir été exposées au VIH (frissons, éruptions cutanées, sueurs nocturnes, mal de gorge, fatigue, etc.). Le sida est le dernier stade de l'infection par le VIH et la forme la plus grave. Comme les gens atteints du sida ont de la difficulté à combattre les maladies et les infections, ils peuvent être très malades. 	<ul style="list-style-type: none"> Il n'existe aucun traitement pour guérir l'infection par le VIH, mais il est possible de la contrôler par des soins médicaux. Les personnes atteintes du VIH peuvent vivre en santé pendant des années.

ANNEXE 8 : RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Jeunesse, J'écoute

- Site Web : jeunessejecoute.ca
- Téléphone : 1-800-668-6868
- Message texte : 686868
- Service d'intervention Clavardage en direct : <https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

Programme Options nordiques pour les femmes (NOW)

- Site Web : <https://www.nthssa.ca/fr/services/options-nordiques-pour-les-femmes-now>
- Téléphone : 1-888-873-5710

Programme de counseling communautaire (PCC) des TNO

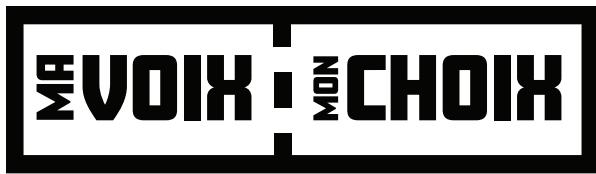
- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/programme-de-counseling-communautaire-pcc-des-tno>
- Téléphone : 867-767-9061
- Courriel : mha@gov.nt.ca

Ligne d'aide des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>
- Téléphone : 1-800-661-0844

Rainbow Coalition of Yellowknife

- Site Web : <http://www.rainbowcoalitionyk.org/>
- Téléphone : 867-444-7295
- Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org



ANNEXE 9 : RESSOURCES SUR LA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Action Canada pour la santé et les droits sexuels

- Site Web : <https://www.actioncanadashr.org/fr>

Scarleteen

- Site Web : <https://www.scarleteen.com/>

Sex and U

- Site Web : <https://www.sexandu.ca/fr/>

Sex, Etc.

- Site Web : <https://sexetc.org/>

Teen Health Source

- Site Web : <https://teenhealthsource.com/>

Autres ressources pour groupes de soutien communautaires : <https://arcticfoxy.com/resources/>

ANNEXE 10 : AUTRES RESSOURCES POUR LES ANIMATEURS ET LES PARTICIPANTS

AMAZE

Ce site Web déborde de ressources éducatives gratuites et ludiques (vidéos, trousseaux d'outils, plans de cours, etc.) sur la sexualité pour les jeunes, les parents, les responsables et les éducateurs.

<https://amaze.org/>

ESPACEVITAL^{MC}

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store (saisir le code XXQTPUE pour le plein accès).

<https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTPUE>

KIDS DEFINE THE LINE

Il s'agit d'une ressource créée par l'Université McGill pour les jeunes, qui porte notamment sur la violence sexuelle, la violence fondée sur le genre et la cyberintimidation.

<http://kidsdefinetheline.ca>

LOVE IS RESPECT

Destinée aux jeunes, cette ressource éducative porte sur les relations saines, la sécurité personnelle et le soutien aux autres. Le site aborde tous les types de relations.

<https://www.loveisrespect.org/>

7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

STOPTHEHURT

Il s'agit d'un site Web inclusif visant à aider les gens à développer des relations positives.

<https://stopthehurt.org/>

THAT'S NOT COOL

Ce site vise à sensibiliser les jeunes à la dynamique des relations virtuelles. Il contient de l'information, des vidéos et des jeux interactifs sur divers sujets liés à l'établissement de limites saines et à la sécurité en ligne.

<https://thatsnotcool.com/>

TEEN TALK

Ce site Web manitobain comporte de l'information et des activités sur de nombreux sujets, dont les relations saines.

<http://teentalk.ca>

THE TREVOR PROJECT

Il s'agit d'une plateforme de ressources pour les jeunes issus de la pluralité des genres ainsi que pour leurs proches.

<https://www.thetrevorproject.org/>

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental et qui s'adressent aux personnes de tous âges et issues de divers horizons. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/en-CA>

RÉFÉRENCES

Alberta Health Services, 2012. Calm contraception lesson 1.

En ligne :

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/downloads/CALM-Contraception-Lesson-1.pdf>

Alberta Health Services. *Sexual and Reproductive Resources*.

En ligne : <https://www.albertahealthservices.ca/info/Page16417.aspx>

Association canadienne de santé publique, 2018. *De-stigmatizing STBBIs, sexual health & substance*

use. En ligne : <http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/1022813/27865049/1521905168480/CPHA+STBBI+STIGMA+SLIDES.pdf?token=NRWd%2BpqWjGdsuFytERXYZQFwk9E%3D>

Programme DO...RSE, 2017. *Reflective preparation*.

En ligne : <https://www.dosreforschools.com/media/1175/reflective-preparation.pdf>

Gadd, M. et J. Hinchcliffe, 2007. *Jiysi: a pick 'n' mix of sex and relationships education activities*.

En ligne : <https://www.fpa.org.uk/sites/default/files/jiysi-sre-activities-english.pdf>

Hoover, B., février 2018. « *Teaching consent doesn't have to be hard* », *Learning for Justice*.

En ligne : <https://www.learningforjustice.org/magazine/teaching-consent-doesnt-have-to-be-hard>

Centre de santé communautaire Klinic, 2013. *Trauma and violence-informed approaches to policy and practice*. En ligne : http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit.pdf

Agence de la santé publique du Canada, 2008. *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. En ligne : http://sieccan.org/wp-content/uploads/2018/05/2008-Guidelines_French.pdf

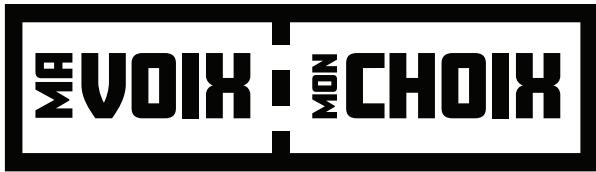
Université Ryerson (sans date). *We believe you: A colouring book for survivors and supporters*.

En ligne : https://www.ryerson.ca/content/dam/sexual-violence/images/WeBelieve_RU_ColouringBook.pdf [Accessed 15 February 2021].

Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada, 2019. *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. En ligne : <http://sieccan.org/fr/education-a-la-sante-sexuelle>

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. *Le sexe et moi*.

En ligne : <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/>



NOTES :



Government of | Gouvernement des
Northwest Territories
Territoires du Nord-Ouest

