



REPUBLIQUE TUNISIENNE  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE  
OFFICE NATIONAL DE LA FAMILLE ET DE LA POPULATION



Investissons dans notre avenir

**Le Fonds Mondial**

De lutte contre le SIDA, la tuberculose et le paludisme

# GUIDE DE L'ÉDUCATEUR PAIR POUR LA PRÉVENTION DES IST VIH SIDA





REPUBLIQUE TUNISIENNE  
MINISTERE DE LA SANTE PUBLIQUE  
OFFICE NATIONAL DE LA FAMILLE ET DE LA POPULATION

# GUIDE DE L'EDUCATEUR PAIR POUR LA PREVENTION DES IST VIH SIDA

Année 2008

CENTRE DE FORMATION INTERNATIONALE ET DE RECHERCHE

---

## **CONSULTANT NATIONAL**

Dr Ouennich BelHajYahia Hela  
Expert en Santé de l'Adolescent

## **COMITE DE LECTURE**

Dr Zied Laatiri  
Mme Hayet Jedidi  
Mr Mohsen Hassen  
Dr Sihem Bellalouna  
Melle Lamia Ben Hassine  
Dr Arbi Neffati  
Dr Rym Sghairi

## **COORDINATION**

Dr Sihem Bellalouna

---

*Ce guide est élaboré par le Centre de formation internationale et de recherche sous la direction du **Pr. Nebiha Gueddana.***

*Il est le fruit du partenariat entre l'Office national de la famille et de la population et le Fonds mondial de lutte contre le SIDA, la tuberculose et le paludisme.*

*Il entre dans le cadre de la mise en œuvre du plan d'action du Programme national intitulé : « **Appui au partenariat et au renforcement de la riposte à la menace d'extension du VIH/SIDA en Tunisie** »*

*Parmi les buts de ce programme :*

- La réduction des risques de transmission du VIH et des IST parmi les groupes à comportement à haut risque.*
- Le renforcement de la prévention du VIH et des IST parmi les groupes vulnérables.*

---

# TABLE DES MATIERES

Introduction .....	9
--------------------	---

## **PARTIE THEORIQUE**

1- Généralités.....	13
2- Sexualité et pratiques sexuelles .....	16
3- Qu'est ce qu'une IST .....	24
4- VIH et SIDA : y a-t-il une différence? .....	27
5- Qu'est ce que le Test de dépistage anonyme et gratuit?.....	32
6- Le préservatif : Pourquoi est-il nécessaire?.....	34
7- Comment expérimenter la sexualité à moindre risque?..	38
8- Comment peux-tu aider une P. V. VIH?.....	41
9- Comment devenir un Educateur pair et participer à la Prévention des IST VIH SIDA?.....	43
10- L'expression artistique au service de la prévention des IST VIH SIDA.....	48

## **PARTIE PRATIQUE**

1- Tester ses connaissances.....	53
2- Questions autour du préservatif.....	61
3- Réfléchir sur ses valeurs et ses attitudes .....	64

---

4- Améliorer ses compétences psychosociales.....	70
5- Développer une sensibilité par rapport au genre.....	77
6- Analyser une situation .....	79
7- Orienter ? .....	81

## ANNEXES

• Schéma des organes sexuels .....	85
• Tableau récapitulatif des Réactions sexuelles physiologiques.....	86
• Tableau des principales IST avec leurs signes cliniques....	87
• Liste des principaux droits humains.....	88
• Le Réseau Associatif National Contre le SIDA.....	89
• Pour en savoir plus .....	91





## INTRODUCTION

Tu es jeune, tu as vécu les transformations liées à l'adolescence, tu commences à entendre parler autour de toi des IST et du SIDA ?

Si tu veux en savoir plus et si tu veux participer à la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST), du SIDA et des comportements à risque en général; ce guide t'est destiné.

Pour mieux comprendre la démarche adoptée, suppose que tu vas apprendre les règles de la conduite routière puis, commencer à utiliser la route en tant que conducteur et enfin développer les réflexes susceptibles de faciliter cette activité afin que, conduire devienne réellement un plaisir malgré tous les risques potentiels.

Si tu veux par la suite sensibiliser les jeunes de ton âge, et participer à leur « éducation » à l'échelle de ton lycée par exemple (club de santé), au sein de ton club sportif ou encore au sein de l'association dans laquelle tu es actif ; tu peux bénéficier de cycles de formation et d'un encadrement pour renforcer tes compétences et participer au renforcement des compétences de tes pairs.

### BONNE ROUTE



PARTIE  
THEORIQUE



## 1. GENERALITES

De nos jours, si les jeunes s'avèrent le groupe le plus exposé aux Infections Sexuellement Transmissibles(IST) y compris l'infection due au virus du SIDA, ils sont les plus concernés pour participer à l'éradication de ce fléau.

En effet, environ le tiers des personnes atteintes d'IST dans le monde sont des jeunes de moins de 25 ans.

En Tunisie, bien que le nombre de personnes atteintes de SIDA est relativement faible grâce à un système de santé performant, au contrôle systématique des produits sanguins et à la mobilisation des médias, le risque de voir se propager cette infection et le risque qu'elle prenne une allure épidémique dépend exclusivement de l'adoption d'un comportement sexuel à moindre risque particulièrement par les jeunes.

Pourquoi l'éducation par les pairs ?

L'éducation par les pairs est utilisée de façon intensive dans la prévention du VIH/SIDA à travers le monde. Elle s'est révélée être une méthode très utile pour promouvoir un comportement qui préserve la santé.

En effet, les gens et plus particulièrement les jeunes ont tendance à aligner leur comportement sur celui de leurs pairs, c'est-à-dire du groupe qui leur est le plus proche en âge et qui a des intérêts semblables. Il y a davantage de chances que les jeunes écoutent et acceptent les conseils de leurs pairs plutôt que des adultes. C'est encore plus évident dans des domaines délicats tels que les relations sexuelles et le comportement sexuel dont les adultes évitent souvent purement et simplement de parler.

Parfois, cette influence des jeunes les uns sur les autres, que l'on appelle la pression de l'entourage, peut être négative et amener à un comportement à risque. Il suffit de penser à la manière dont les

jeunes sont souvent poussés par des camarades à boire de l'alcool, à fumer ou à utiliser d'autres drogues.

Toutefois, les éducateurs de pairs peuvent faire un usage positif de leur pouvoir d'influence : ils peuvent servir de modèles en donnant des renseignements exacts et en encourageant l'adoption de normes et d'attitudes qui amènent à un comportement responsable, favorable à la santé.

Ce guide comporte une partie théorique et une partie pratique.

La partie théorique comporte des données brèves sur la sexualité et les pratiques sexuelles afin de situer les infections sexuellement transmissibles dans leur cadre ; les IST VIH SIDA et les moyens de les prévenir ; enfin la place de l'éducateur pair dans la stratégie de prévention des IST VIH SIDA.

La partie pratique comporte des exercices d'évaluation des connaissances, des mises en situation pour réfléchir sur ses propres valeurs et attitudes, des techniques pour renforcer ses compétences et résister à la pression des pairs et enfin des adresses utiles pour orienter les jeunes.

*Ensemble nous pouvons :*

- *Connaître l'étendue de ce fléau*
- *Apprendre comment se protéger*
- *Prendre les bonnes décisions*
- *Partager notre savoir avec les autres*

## 2. LA SEXUALITE ET LES PRATIQUES SEXUELLES

Ce que l'on appelle la sexualité ne se limite évidemment pas à la pratique sexuelle. La sexualité fait naître toute une série de questions sur le corps, les sensations, les échanges, l'amour, la procréation, la filiation...

Elle influence nos pensées, nos sentiments, nos actes et notre façon de communiquer avec autrui.

Parler de sexualité de manière claire est très important surtout quand on choisit de travailler dans ce domaine.

Sur le plan biologique, la sexualité exige une programmation efficace, minutieusement établie afin d'assurer une série d'actes complexes.

L'acte essentiel est l'accouplement. Il exige l'usage d'organes particuliers, dans un état physiologique particulier, ayant atteint un état particulier, avec un partenaire particulier, pour effectuer avec lui une séquence motrice particulière, délivrant une satisfaction particulière (voir en annexe le schéma des organes sexuels et le tableau résumant les réactions sexuelles physiologiques pour les deux sexes)

Il est important de préciser que l'accouplement, n'est pas uniquement un comportement réflexe qui se produit pour satisfaire des besoins physiologiques mais un comportement où entre en jeu un ensemble de facteurs parmi lesquels, nous citons la relation affective qui lie les deux partenaires, la prédisposition à un rapport sexuel intime, la participation de tous les sens pour amener les deux partenaires à une union physique et psychique.

A l'adolescence, le comportement sexuel est marqué par la persistance d'une dissociation entre assouvissement orgasmique, accouplement physique et relation affective.



C'est leur convergence dans la liaison érotique complète qui marque la fin du comportement sexuel adolescent.

Les pratiques sexuelles à l'adolescence sont variables, transitoires et non pathologiques mais, elles peuvent parfois se fixer et se pérenniser par la suite.

Ces pratiques sont multiples et diffèrent d'un milieu socioculturel à un autre et d'une époque à une autre.

Parmi ces pratiques, nous citons :

- ❖ La masturbation : c'est la stimulation des organes sexuels masculins ou féminins habituellement avec les mains.
- ❖ Les rapports sexuels vaginaux : c'est l'insertion du pénis dans le vagin.
- ❖ Les rapports sexuels par voie anale : c'est l'insertion du pénis dans l'anus du partenaire.
- ❖ Les rapports sexuels bucco-génitaux : c'est le contact de la bouche ou de la langue avec le pénis, le vagin ou l'anus d'un partenaire pendant l'acte sexuel.
- ❖ Les pratiques sexuelles entre partenaires de même sexe.
- ❖ Les pratiques sexuelles traumatisantes : pratiques sexuelles impliquant des lésions au corps de l'un ou l'autre des partenaires.
- ❖ Le fétichisme : il s'agit de pratiques sexuelles solitaires agrémentées par la vision ou la manipulation d'objets variables dits « fétiches ».
- ❖ La zoophilie : c'est la pratique d'actes sexuels entre êtres humains et animaux.

❖ La pédophilie : c'est la pratique d'actes sexuels entre un adulte séducteur et un enfant impubère.

❖ Le viol : c'est une pénétration sexuelle imposée de force à la femme.

### Existe-t-il un CODE des pratiques sexuelles ?

De tout temps et à toutes les époques, les sociétés ont réglementé les pratiques sexuelles. Ils ont légalisé certaines d'entre elles et ont proscrit d'autres.

Les pratiques légales en Tunisie sont les pratiques hétérosexuelles dans le cadre du mariage.

L'objectif de ce guide étant de se focaliser sur les pratiques sexuelles à risque d'IST VIH SIDA.

Le CODE, en matière de prévention d'IST VIH SIDA comporte la réglementation des pratiques sexuelles afin d'assurer le bien être et l'épanouissement de la personne d'une part et éviter tout risque de transmission d'IST VIH SIDA d'autre part.

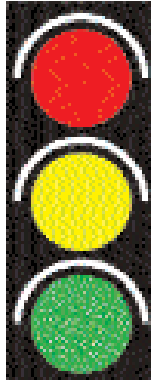
### Chez le jeune et dans le cadre de la prévention des IST VIH SIDA, quelles sont les pratiques sexuelles à risque ?

Le risque zero dans les pratiques sexuelles n'existe pas.

En l'absence d'utilisation de préservatif, les rapports oro-géni-taux et la pénétration anale restent associées à une plus forte prévalence de transmission d'IST.

### Le risque de transmission d'IST VIH SIDA diffère t-il selon le genre féminin ou masculin ?

Ce risque est plus important chez la femme du fait que la muqueuse cervicale est plus vulnérable aux infections.



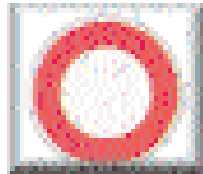
**Feu rouge.** *Certaines situations peuvent t'indiquer qu'il serait préférable de remettre ta première relation sexuelle à plus tard :*

- *tu vis du harcèlement, du chantage ou des menaces ;*
- *tu ne te sens pas respecté ;*
- *tu te retrouves dans une situation ou une relation avec laquelle tu n'es pas à l'aise ;*
- *tu veux faire l'amour uniquement pour faire plaisir à l'autre ;*
- *tu ressens de la pression de la part de l'autre ou tu t'en mets à toi-même ;*
- *tu as consommé de l'alcool ou de la drogue.*



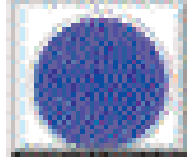
*Les signaux de priorité dans les pratiques sexuelles*

- *le respect mutuel*
- *la relation affective qui lie les deux partenaires*
- *les deux partenaires se sentent prêts pour avoir des relations physiques intimes*



*Les signaux d'interdiction dans les pratiques sexuelles*

- *la violence sexuelle*
- *le rapport contaminant exprès*
- *le rapport à sec (voir page 44)*



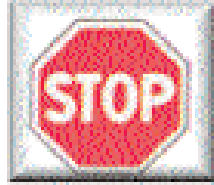
*Les signaux d'obligation dans les pratiques sexuelles*

- l'hygiène sexuelle
- l'usage du préservatif pour tout rapport sexuel
- dire **NON** quand la personne n'est pas convaincue



*Les signaux d'indication dans les pratiques sexuelles*

- l'abstinence
- le pacte de fidélité
- la réflexion sur ses propres valeurs et attitudes



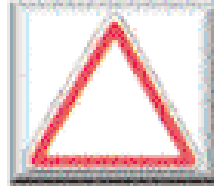
## *Rappelle toi*

*.. Tu es le meilleur juge pour savoir si tu es prêt à avoir un contact intime avec une autre personne. Commencer à avoir des relations sexuelles est un choix très personnel. Le sentiment d'être prêt peut se présenter plus tôt ou plus tard que tes amis et les autres jeunes de ton âge. Rien ne t'oblige à avoir des relations sexuelles pendant l'adolescence.*

*Prends le temps d'être à l'aise avec toi-même d'abord et avec l'autre ensuite.*

*Ne te laisse pas influencer par les autres. Tu dois choisir pour toi-même.*

*Aucune pratique sexuelle n'est obligatoire.*



*"Dangereuse, la vitesse"*

*La vitesse en pratique sexuelle, c'est se  
Précipiter quand les circonstances imposeraient  
de réfléchir.*

### 3. QU'EST-CE QU'UNE IST (Infection Sexuellement Transmissible)

⊛ Les infections sexuellement transmissibles sont des infections transmises par des contacts corporels intimes et lors de rapports sexuels. Elles sont provoquées par des germes (bactéries, virus et protozoaires).

⊛ On peut parfois avoir une IST (particulièrement les femmes) sans n'avoir aucun symptôme pendant longtemps ! Il est donc toujours important d'informer sa (son) partenaire qu'on a une IST et de l'inciter à aller voir un médecin.

⊛ La plupart des IST peuvent être guéries lorsqu'elles sont traitées correctement à deux (c'est à dire, que les deux partenaires bénéficient du traitement adéquat). Certains germes des IST sont difficiles à détruire et il faut donc prendre le médicament prescrit par le médecin jusqu'à ce que la guérison soit complète. Il est important de faire une visite de contrôle chez le médecin ou au dispensaire.

⊛ Il est important de ne pas avoir de rapports sexuels non protégés avant que le traitement d'une IST ne soit achevé.

⊛ La plupart des IST ne provoquent pas de problèmes graves si elles sont décelées et traitées rapidement. Faute de quoi, l'infection peut s'étendre et provoquer de graves complications telle que la stérilité.

⊛ Chez les femmes enceintes, la plupart des IST peuvent infecter le bébé pendant la grossesse ou l'accouchement et peuvent entraîner des maladies graves.

⊛ Certaines IST telles que l'herpès ou le SIDA sont incurables. Il est possible de traiter les symptômes mais pas de guérir la maladie.



✳ La meilleure manière de se protéger contre les IST est d'utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels.

## Symptômes des IST

### Chez la femme

- ✳ Pertes inhabituelles ou mauvaise odeur du vagin.
- ✳ Douleurs dans la région du bas-ventre et des organes génitaux.
- ✳ Brûlures ou démangeaisons autour du vagin.
- ✳ Saignement du vagin autre que les règles.
- ✳ Douleur à l'intérieur du vagin pendant les rapports sexuels.

### Chez l'homme

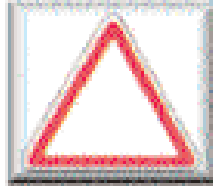
- ✳ Sécrétion ou écoulement du pénis.

### Chez l'homme et la femme

- ✳ Plaies, boursouflures ou vésicules au niveau des organes génitaux ou de la bouche.
- ✳ Brûlures et douleurs au moment d'uriner ou de déféquer.
- ✳ Fièvres, frissons et douleurs diffuses comme lorsque l'on a la grippe.
- ✳ Gonflement dans la région des organes génitaux.

## Lien entre IST et VIH/SIDA

✳ La présence d'une autre IST peut faciliter la transmission du VIH. De nombreuses IST provoquent des plaies, c'est-à-dire des ouvertures de la peau sur les parties génitales ou autour. Ces plaies font qu'il est plus facile au VIH de pénétrer dans l'organisme. Pour en savoir plus sur les principales IST et leurs symptômes (voir tableau en annexe)



*Les signaux de danger évocateurs d'IST :*

- ⌘ Pertes inhabituelles, saignement ou mauvaise odeur du vagin.*
- ⌘ Douleurs dans la région du bas-ventre et des organes génitaux.*
- ⌘ Douleur à l'intérieur du vagin pendant les rapports sexuels.*
- ⌘ Sécrétion ou écoulement du pénis.*

## 4 VIH ET SIDA : QUELLE DIFFERENCE ?

Le **SIDA** est le nom donné à une maladie provoquée par un virus qui détruit le système de défense immunitaire de l'organisme et entraîne des infections mortelles et certaines formes de cancer.

**S-I-D-A** veut dire :

**S**yndrome....divers symptômes, non pas une seule maladie  
d' **I**mmuno.....résistance ou protection contre les maladies

**D**éficiência ...absence de moyens de protection

**A**cquise .....quelque chose que tu n'as pas à la naissance et qui est survenue par la suite

### Qu'est-ce qui provoque le SIDA ?

Le **VIH** est le virus qui provoque le SIDA.

**V-I-H** veut dire :

**V**irus

d' **I**mmunodéficiência

**H**umaine

Lorsque le VIH pénètre dans l'organisme par l'intermédiaire du sperme, du sang ou des sécrétions vaginales, il porte atteinte au système immunitaire qui, en temps normal, nous protège des infections.

### Comment contracte-t-on le VIH ?

Il est établi que le VIH se transmet d'un individu à un autre de trois manières:

- ✪ à l'occasion de rapports sexuels non protégés avec une personne séropositive ;
- ✪ par du sang (transfusion avec du sang non contrôlé, usage de matériel non stérilisé, le tatouage, l'acupuncture, la scarification traditionnelle, et le percement)
- ✪ par une mère séropositive à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

### **Types de contacts humains qui ne transmettent pas le VIH d'un individu à l'autre :**

- ✪ Utiliser les vêtements d'une autre personne ou des objets qu'elle a touché (par exemple : serviettes, draps, ustensiles de toilette).
- ✪ Habiter ou dormir dans la même pièce qu'une personne vivant avec le VIH/SIDA.
- ✪ Prendre dans ses bras un enfant vivant avec le VIH/SIDA ou jouer avec lui.
- ✪ S'occuper d'enfants lorsqu'on est séropositif.
- ✪ Nager dans une piscine, un cours d'eau ou un étang avec des malades du SIDA.
- ✪ Monter dans un bus bondé avec des gens porteurs du VIH ou atteints du SIDA.
- ✪ Toux ou éternuement d'une personne vivant avec le VIH/SIDA.
- ✪ Partager sa nourriture, des tasses ou des assiettes avec une personne vivant avec le VIH/SIDA.

### **Comment le VIH affaiblit-il le système de défense immunitaire ?**

Notre système immunitaire se compose des globules blancs qui se trouvent dans le sang et des ganglions lymphatiques qui reconnaissent les substances étrangères ou microbes pénétrant dans notre organisme, les tuent et les mémorisent.

Lorsque le **Virus de l'Immunodéficience Humaine** attaque notre système immunitaire, il commence par détruire nos globules blancs. Le VIH peut rester un certain temps dans notre organisme sans nous rendre malades. Mais, finalement, avec la destruction d'une quantité toujours plus grande de globules blancs, l'organisme ne peut plus lutter contre les nombreux microbes qui, en tout temps, vivent à l'intérieur de notre corps et dans le milieu ambiant. Peu à peu, à mesure que le système immunitaire s'affaiblit, des infections s'installent que l'organisme ne peut combattre.

### **Quels sont les symptômes de l'infection à VIH ?**

Les personnes qui ont été infectées par le VIH deviennent séropositives ou VIH-positives.

En dehors d'une indisposition en général légère, la plupart des personnes infectées par le VIH ne ressentent aucun symptôme pendant une longue période. Elles peuvent paraître et se sentir tout à fait en bonne santé et ignorer qu'elles sont infectées. Peu à peu, le virus détruit le système immunitaire au point que le sujet infecté peut tomber malade. Le SIDA est le dernier stade de l'infection par le VIH, qui se caractérise par toute une série de symptômes.

### Principaux signes :

- ✱ fièvre persistant pendant plus d'un mois
- ✱ perte de plus de 10 % du poids corporel
- ✱ diarrhée chronique pendant plus d'un mois
- ✱ état persistant de fatigue profonde

### Signes moins marqués :

- ✱ toux persistante pendant plus d'un mois
- ✱ transpiration abondante la nuit
- ✱ éruptions cutanées avec démangeaisons
- ✱ ulcérations dans la bouche
- ✱ infection de la bouche et de la gorge due à un champignon
- ✱ infection virale
- ✱ gonflement des ganglions lymphatiques

Ces symptômes caractérisant aussi de nombreuses autres maladies, saches bien que l'infection à VIH ne peut être confirmée que par un dépistage sanguin !

Au fur et à mesure que l'infection progresse, le sujet infecté risque d'attraper un certain nombre «d'infections opportunistes», c'est-à-dire des infections qui ne touchent que rarement la personne dont le système immunitaire est normal et qui profitent de la faiblesse du système immunitaire du malade du SIDA.

Un malade du SIDA peut guérir de certaines de ces maladies. Les périodes pendant lesquelles l'intéressé est gravement atteint de maladies pénibles peuvent alterner avec de longues périodes où il se sent bien. Le laps de temps qui s'écoule entre le moment où l'on est infecté par le VIH et celui où la maladie se déclare peut varier.

## **Est-il possible de soigner l'infection du VIH et le SIDA ?**

Il n'existe pas actuellement de vaccin capable de protéger contre le VIH ni de traitement qui « guérit » une personne infectée.

Toutefois, de nouvelles thérapies, qui associent plusieurs médicaments, permettent aux sujets infectés d'avoir une plus longue espérance de vie et une meilleure qualité de vie.

Grâce à elles, le VIH/SIDA pourrait se transformer en infection chronique.

Mais il existe un revers de la médaille : ces nouvelles thérapies coûtent chers, exigent un dosage journalier rigoureux difficile à assurer et ont souvent des effets secondaires désagréables.

En Tunisie, ces polythérapies sont intégralement remboursées depuis 2000.

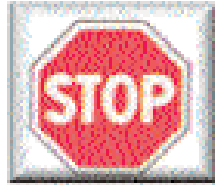
## **Le Traitement d'urgence**

Le but de ce traitement étant d'éliminer le VIH le plutôt possible, avant qu'il ne pénètre dans des cellules dites sanctuaires, où il est très difficile à déloger. En se faisant, on empêche l'infection de s'installer et on évite la contamination.

Ce traitement doit être pris le plus rapidement possible après l'exposition au risque.

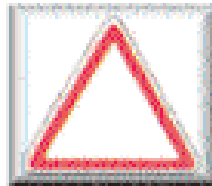
La personne qui vient de s'exposer au VIH peut prendre ce traitement pendant un mois et voir son risque de contamination considérablement réduit.

Mais attention, ce traitement est réservé essentiellement pour le personnel médical qui s'exposerait à des risques de contamination en soignant des personnes séropositives ou atteintes du sida (une infirmière se piquant avec une aiguille, ou un chirurgien se coupant avec son scalpel, au cours des soins dentaires...).



*Le VIH /SIDA est transmis à travers les relations sexuelles entre hommes et femmes et entre hommes et hommes.*

*Le VIH/SIDA ne se transmet ni par les mains, ni par les moustiques ni par l'utilisation du même téléphone ou en restant à côté d'une personne porteuse de VIH.*



*Les jeunes filles sous contraceptifs sont peut être protégées des grossesses non désirées mais non des IST VIH*

## 5. QU'EST-CE QUE LE TEST DE DEPISTAGE ANONYME ET GRATUIT DU VIH ?

### Comment savoir si l'on a contracté le VIH ?

La seule manière de le savoir est de se faire faire une analyse de sang.

### Comment fonctionne le test ?

Lorsque des germes pénètrent dans notre organisme, les globules blancs du sang réagissent en produisant des substances chimiques appelées anticorps.

Lorsque le VIH pénètre dans l'organisme, il y a formation d'anticorps, mais ces anticorps ne peuvent détruire le virus. Ils n'en indiquent pas moins sa présence. Le test du VIH sert donc avant tout à déterminer la présence ou l'absence d'anticorps de ce virus dans le sang. Il faut pour cela prélever un échantillon de sang et l'analyser. Lorsque l'on constate la présence d'anticorps dans le sang, on dit que le sang est séropositif.

### Faire attention à la « fenêtre sérologique » !

Les anticorps du VIH mettent d'ordinaire de deux à trois mois à apparaître dans le sang. Ce laps de temps est appelé la période sérologiquement muette ou fenêtre sérologique.

Cela veut dire que, lorsque l'on procède à une analyse pendant cette période, le test donnera un résultat négatif même si le sujet a contracté le virus et est contaminant !

Ainsi, lorsqu'une personne a eu un comportement à risque pendant les trois mois précédant le test, et si le résultat est négatif, il lui faut passer un autre test trois mois plus tard.

Mais il importe de ne pas perdre de vue que le test de dépistage du VIH n'est pas un test de dépistage du SIDA. Nous ne savons pas exactement combien de temps il faut pour qu'une personne porteuse du virus développe le SIDA.

En Tunisie, le dépistage se fait par la majorité des laboratoires privés et publics.



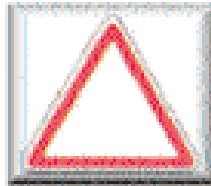
Les premiers centres de dépistages créés sont :

- le CSSB 9 avril à Tunis (Centre de Soins de Santé de Base) et
- l'ATL MST SIDA à Sfax (Association Tunisienne de Lutte contre les Maladies Sexuellement Transmissibles et le SIDA)

17 centres de dépistage anonymes et gratuits (CDAG) seront opérationnels .

Ces centres répondront aux standards des CDAG. Ils comportent :

- l'accueil par un personnel formé
- le counselling pré et post-test par un médecin expérimenté ou un personnel qualifié, sans rendez vous et sans enregistrement.
- la sérologie faite gratuitement et dont le résultat est délivré dans les 48 heures.
- l'orientation pour une prise en charge



***Faire attention à la « fenêtre sérologique » !  
Lorsque l'on procède à un test de dépistage pendant les 2 ou 3 mois qui suivent un rapport contaminant, le test peut donner un résultat négatif même si le sujet a contracté le virus et est contaminant !***

## 6- LE PRESERVATIF : POURQUOI EST-IL NECESSAIRE ?

Bien avant l'apparition du SIDA, les préservatifs étaient utilisés pour se protéger des infections sexuellement transmissibles et des grossesses non désirées. À mesure que l'opinion a pris davantage conscience du fait que le SIDA représente une menace potentielle pour tous, les préservatifs sont apparus comme l'un des meilleurs moyens de se prémunir contre l'infection par le VIH, le virus qui provoque le SIDA. Pour les séropositifs, le préservatif permet de réduire le risque de transmettre le virus à d'autres personnes.

### À quel point les préservatifs sont-ils sûrs ?

Les préservatifs limitent les risques pendant l'acte sexuel. Ils ne sont pas sûrs à cent pour cent. Il arrive qu'ils soient sans effet, soit par suite d'une fabrication défectueuse, soit en raison de la négligence des utilisateurs. Même avec les plus grandes précautions, les rapports sexuels comportent certains risques. Toutefois, les préservatifs limitent considérablement les risques de contracter des maladies sexuellement transmissibles, notamment l'infection à VIH, et évitent les grossesses non désirées.

### Le préservatif masculin

Il se compose d'un fourreau en latex qui s'adapte sur le pénis en érection et est parfois recouvert d'une crème spermicide.

En Tunisie, les différentes marques de préservatifs disponibles répondent aux normes de qualités. Le prix varie de 0,355 DT la boîte de trois à cinq dinars voire plus.

L'utilisation d'un lubrifiant augmente la fiabilité et l'efficacité du préservatif aussi bien pour se protéger contre les infections que pour éviter que le préservatif ne se déchire.

La plupart des préservatifs sont déjà lubrifiés par le fabricant. Si ce n'est pas le cas, il est conseillé d'utiliser un lubrifiant à base d'eau. Il ne faut jamais utiliser de lubrifiants à base d'huile ou de graisse, comme la vaseline, car ils attaquent le latex.

Les préservatifs doivent avoir un emballage opaque et être conservés à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Des préservatifs de bonne qualité, conservés avec les précautions requises, restent valables une année après la date de fabrication.

### Comment utiliser un préservatif masculin

1. Vérifie systématiquement la date d'expiration (ou date de fabrication) sur l'emballage ou sur la boîte. Sort le préservatif du paquet; veille à ne pas endommager le latex avec tes ongles ou bagues, ni avec l'emballage lui-même.
2. Enfile le préservatif une fois que le pénis est en érection, mais avant qu'il soit entré en contact avec le sexe du partenaire. Tiens le préservatif par le haut et fais sortir l'air de l'extrémité supérieure en la pinçant afin de ménager un espace vide d'un centimètre environ pour le sperme.
3. Déroule le préservatif jusqu'à la base du pénis en utilisant les deux mains.
4. Après l'éjaculation, retire toi immédiatement, avant que l'érection ne cesse, en tenant le bord extérieur du préservatif pour éviter tout écoulement.
5. Fais un nœud au préservatif, emballe-le dans du papier absorbant et jette-le à la poubelle, puis lave toi soigneusement les mains.

**Ne jamais réutiliser un préservatif !**

### Où peut-on se procurer un préservatif ?

- Dans les pharmacies
- Dans les Centres de SSR (Santé Sexuelle et Reproductive) où ils sont distribués gratuitement.
- Par certaines associations (ATL MST SIDA, ATSR)
- Dans certaines grandes surfaces (depuis janvier 2007)
- Les distributeurs automatiques de préservatif qui seront installés.

### Le préservatif féminin

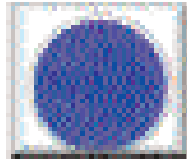
Il s'agit d'un fourreau solide, souple et transparent en polyuréthane destiné à la contraception et à la prévention des IST, y compris du VIH. Ce fourreau comporte un anneau flexible à chaque bout.

L'anneau intérieur à l'extrémité fermée sert à l'insertion et aide à maintenir le dispositif au fond du vagin. Cet anneau peut être enlevé. L'anneau extérieur, plus grand et plus fin, reste hors du vagin lorsque le préservatif est inséré et maintient le préservatif de manière à ce que le fourreau couvre les parties génitales externes ainsi que la base du pénis pendant le rapport sexuel. Le préservatif est lubrifié avec un liquide à la silicone non spermicide qui facilite l'insertion et le mouvement pendant le rapport. Ce liquide n'a pas d'effet secondaire.

Le préservatif s'insère manuellement dans le vagin.

Le préservatif féminin peut se placer dans le vagin à n'importe quel moment avant le rapport et être retiré ensuite. Ni le retrait ni l'insertion n'exige que le pénis soit en érection, comme c'est le cas du préservatif masculin. Il est bien indiqué sur l'étiquette que chaque préservatif ne peut être utilisé qu'une fois.

Les préservatifs féminins ne sont pas aussi disponibles comme c'est le cas pour le préservatif masculin.



***Ait toujours le réflexe Préservatif  
Si le préservatif sauve des vies tous les  
jours, il pourrait en sauver bien plus: il suffirait  
que tout le monde ait le réflexe de l'utiliser***

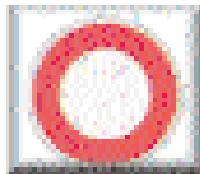
***Il ne faut jamais utiliser de lubrifiants à base d'huile  
ou de graisse, comme la vaseline, car ils attaquent le  
latex.***

***Ne jamais réutiliser un préservatif***



*Qu'est ce qu'on entend par hygiène sexuelle?*

- 1. Je prends soin de mon corps et de mon hygiène corporelle.*
- 2. Je fais ma toilette intime en évitant de toucher simultanément la partie anale et uro-génitale.*
- 3. Je consulte au moindre signe « anormal ».*
- 4. J'évite les risques liés à la pratique sexuelle.*



*"Drogues et pratiques Sexuelles ; un cocktail explosif"*

*Évite de te droguer ou de prendre de l'alcool : cela peut t'empêcher d'avoir les idées claires et te pousser à prendre des décisions imprudentes.*

## 7- COMMENT EXPERIMENTER LA SEXUALITE A MOINDRE RISQUE (SMR)?

Il s'agit de relations sexuelles qui assurent une protection contre le risque d'infection.

Tout d'abord, il est important de :

- se renseigner sur la sexualité et ses règles.
- se renseigner sur les IST et les moyens de les prévenir.

Par la suite :

- acquérir les compétences pratiques pour utiliser correctement le préservatif.
- acquérir le réflexe pour utiliser le préservatif systématiquement.

Une fois tu connais bien ton corps, tu as pris conscience de son fonctionnement et tu as expérimenté à travers ton imagination les premières unions sexuelles, il est conseillé de :

- retarder le début de l'activité sexuelle.
- sinon réduire le nombre de partenaires.
- mieux encore, faire un pacte de fidélité avec ta (ton) partenaire.
- ou recourir à d'autres formes d'actes sexuels pour remplacer le rapport sexuel avec pénétration : massages, frottements, caresses, baisers, étreintes, masturbation.

### Attention :

- bannir les pratiques sexuelles dangereuses comme la pénétration à sec c'est à dire avant la lubrification du vagin (avant que la partenaire ne soit prête psychologiquement et physiologiquement). En effet, le risque de lésions des muqueuses est important.
- si rapports anaux, utiliser un préservatif avec lubrifiant car la muqueuse se lèse facilement.
- respecter les règles d'hygiène sexuelle.

- si écoulement anormal ou lésion, éviter les rapports non protégés.
- consulter une structure de santé à l'apparition du moindre signe évocateur d'une IST tel que : prurit, irritation vulvaire ou vaginale, écoulement vaginal ou urétral, ulcération génitales, miction douloureuse ou brûlures à la miction, douleurs abdominales basses.
- faire le rapport entre la consommation de produits (alcool, stupéfiants..) et la sexualité à risque.

Pour ton développement psychosocial et ton épanouissement personnel, il est préconisé de :

- réfléchir sur tes propres valeurs et attitudes afin de n'être pas dépendant des autres et facilement influençable.
- développer des compétences de la vie qui sont un ensemble d'aptitudes pour un comportement adaptable et positif permettant aux individus de traiter efficacement avec les exigences et les défis de la vie de tous les jours. (Source : OMS 1993)

Dans le domaine de la SMR, les compétences préconisées sont :

- 1- Une conscience propre
- 2- Des compétences de prise de décision
- 3- Assurance (par exemple, pour être apte à résister aux pressions pour consommer des drogues ou pour faire du sexe.)
- 4- Des compétences de négociation (pour insister sur le sexe protégé)
- 5- Des compétences pratiques (pour l'utilisation efficace du préservatif)

Pour développer les aptitudes citées en dernier, réfères toi à la partie pratique où un ensemble d'exercices pourront t'aider à les acquérir.

## *N'oublie pas*

- ❖ *Le comportement sexuel le plus sûr est l'abstinence.*
- ❖ *Tu peux également t'adonner, en toute sécurité, à des pratiques sexuelles n'impliquant pas de pénétration (caresses, baisers, massages et masturbation).*
- ❖ *Ait recours aux préservatifs et utilise-les convenablement.*
- ❖ *N'ait de contacts sexuels qu'avec un partenaire fidèle.*
- ❖ *Si tu utilises des aiguilles, des seringues ou d'autres instruments qui traversent la peau, assure toi qu'ils sont stériles.*
- ❖ *N'utilise jamais pour te faire une injection l'aiguille ou la seringue de quelqu'un d'autre.*



## 8. COMMENT PEUX-TU AIDER UNE PERSONNE VIVANT AVEC LE VIH(P. V. VIH) ?

La première chose à faire avant de s'engager pour aider une PVVIH, c'est de réfléchir et revoir ses propres valeurs et attitudes par rapport au SIDA.

Les valeurs étant ce à quoi une personne accorde de l'intérêt et de l'importance ; et les attitudes correspondent aux sentiments qu'une personne a vis-à-vis de quelque chose ou de quelqu'un.

En ce qui concerne le SIDA, les attitudes les plus importantes à développer sont la tolérance à la diversité des modes de vie, le rejet de la discrimination et des préjugés, la compassion et l'intérêt pour autrui.

Une autre manière très utile pour aider une PVVIH, c'est d'essayer de te mettre à sa place. Comment aimerais-tu être traité ?

En effet, Séropositif ou malade du SIDA, tu risques de te sentir très isolé et seul. Tu vas découvrir que ceux qui n'ont pas peur et s'occupent encore de toi sont ressentis comme une aide précieuse.

Les personnes vivant avec le VIH/SIDA et leurs proches ne devraient pas avoir à redouter la discrimination de la part d'autres personnes ou de leur collectivité. Le fait d'être séropositif ou atteint du SIDA ne doit pas les empêcher de bénéficier des mêmes services et soins que toute autre personne, bien portante ou malade.

Tu peux aider une personne vivant avec le VIH/SIDA en te comportant exactement de la même façon que tu le feras avec toute autre personne. Ce n'est pas en se parlant ou en se donnant l'accolade que l'on peut contracter le virus.

Les compétences de base nécessaires pour aider quelqu'un atteint de SIDA sont :

- ✪ ne pas juger
- ✪ être à son écoute
- ✪ créer une atmosphère de confiance
- ✪ montrer que l'on partage ses sentiments
- ✪ se montrer prêt à apporter un soutien
- ✪ donner des informations exactes
- ✪ S'occuper de lui

Tu trouveras à la partie pratique plus de détails concernant les attitudes et les valeurs par rapport aux P. V. VIH.

*Le VIH et le SIDA ne se limitent pas à certains groupes de gens, à certaines préférences sexuelles ou à certains emplois.*

*N'importe qui, homme ou femme, jeune ou vieux, quel que soit son pays ou sa religion, peut être infecté par le VIH.*

*Les P. V. VIH ont besoin de notre soutien et de notre aide*

## 9- COMMENT DEVENIR UN EDUCATEUR PAIR ET PARTICIPER A LA PREVENTION DES IST VIH SIDA?

L'éducation des Jeunes par les Jeunes vise à développer les connaissances des jeunes gens, leurs attitudes, leurs croyances et leurs aptitudes afin de les rendre aptes à assumer la responsabilité et à protéger leur propre santé.

L'éducation par les pairs peut être mise en place dans différents environnements : dans les écoles et les universités, les clubs, les foyers, dans la rue ou ailleurs.

L'éducation par les pairs est le plus souvent de type individuelle (jeune pour jeune) mais elle peut être une éducation de groupe à un niveau plus évolué (quand le jeune éducateur pair apprend à manier adéquatement les techniques d'animation).

Les activités d'éducation par les pairs peuvent être très diverses. Elles incluent par exemple :

- ✱ L'animation d'une séance de sensibilisation dans un lycée
- ✱ La participation à l'organisation d'une journée Portes ouvertes
- ✱ La préparation en équipe d'une action de prévention
- ✱ Le jeu dans une pièce de théâtre dans un club de jeunes, suivie de discussions en groupe.
- ✱ Ou même, mener des conversations informelles avec des jeunes dans un café, où ils peuvent parler des différents comportements à risque pouvant mettre leur santé en danger et où, ils peuvent trouver plus d'informations et des aides concrètes.

Ce guide s'adresse à tout jeune qui se sent apte à devenir un éducateur pair dans le domaine de la prévention des IST VIH SIDA.

### Qualités d'un éducateur pair

Tu peux influencer positivement tes pairs si tu as les qualités suivantes :

- ✱ Tu es respecté par tes pairs
- ✱ Tu ne juges pas les autres
- ✱ Tu es discret

- ✪ Tu fais preuve de tolérance
- ✪ Tu es un modèle/exemplaire
- ✪ Tu es énergique
- ✪ Impliqué
- ✪ Persuasif
- ✪ Sûr de toi

Grâce à ces qualités d'une part et aux connaissances et compétences que tu vas acquérir lors des formations et du travail de terrain d'autre part, tu peux participer activement aux différents programmes d'éducation sanitaire.

En outre, dans le domaine du VIH/SIDA ; domaine qui réunit la vie avec la mort et le plaisir avec la raison, un éducateur de pairs doit se sentir à l'aise pour parler des relations entre individus, des émotions, de la sexualité, de la drogue et également de la souffrance et de la mort.

## **Etapas pour devenir un éducateur pair**

### **Première étape : éducateur pair stagiaire**

En matière d'éducation par les pairs, les premières questions qu'un éducateur peut se poser :

- ✪ Est-ce que j'ai intégré moi-même toutes les composantes relatives à la prévention des IST VIH ?
- ✪ Est-ce que je suis apte à faire face à la pression des pairs ?
- ✪ Est-ce que j'ai réfléchi à mes propres valeurs et attitudes ?

Cette première étape est l'étape où tu seras « éducateur » du fait que tu sois :

- ✪ un modèle ou un exemple à suivre pour tes pairs
- ✪ plus conscient que tes pairs
- ✪ informé
- ✪ apte à orienter

### **Deuxième étape : éducateur pair**

Après un cycle de formation, ton rôle d'éducateur pair sera focalisé sur deux points essentiels :

- ✧ Le développement des aptitudes « communicatives » pour le changement des comportements à risque chez les pairs ?
- ✧ Les activités d'animation à visée éducative

Le suivi par un encadreur est indispensable. En effet, un éducateur pair peut rencontrer des situations pour lesquelles il n'est pas outillé ou qui dépassent ses compétences.

Pendant cette seconde étape, tu seras :

- ✧ engagé dans ta « fonction » d'éducateur
- ✧ responsabilisé
- ✧ impliqué dans le suivi et l'évaluation.

### Troisième étape : formateur

Tu peux toi-même devenir formateur d'éducateurs pairs.

Pour cela, tu dois bénéficier d'une formation des formateurs.

A ce stade, tu participeras dans la stratégie mise en place pour la prévention des IST VIH SIDA de manière plus active.

Tu peux aussi perfectionner tes connaissances et tes compétences dans un domaine plus spécifique.

Exemple : la prévention à travers le théâtre ; la prévention auprès de population spécifique ...

### **Exemple d'animation d'une session de sensibilisation**

Si on te propose de sensibiliser tes pairs sur les moyens de prévention des IST VIH SIDA, sache que l'objectif principal de cette sensibilisation est de :

- ✧ Créer une prise de conscience sur le VIH/SIDA.
- ✧ Doter les jeunes d'informations et de compétences pour se protéger contre les IST.
- ✧ Développer des attitudes positives envers ceux qui sont infectés par le VIH/SIDA.

Il est intéressant d'utiliser un support audiovisuel et de discuter par la suite sur le contenu et les messages qui ressortent.

Un quiz pourrait constituer une entrée pour discuter les faits de base et les questions sur le VIH/SIDA.

Il est nécessaire d'inclure l'utilisation adéquate du préservatif et comment dire 'NON' aux rapports sexuels non protégés.

A la fin de la session, il est recommandé que tu distribues des supports éducatifs et d'information pour donner l'occasion à tes camarades d'avoir accès à l'information et surtout pour les orienter aux différentes structures susceptibles de répondre à leurs besoins .

Pour animer des séances d'éducation, il est nécessaire que tu sois déjà formé en méthodologie interactive, capable de gérer un auditoire de jeunes de façon approprié et disposant d'une certaine expertise dans les questions de santé traitées au cours de la session.

A ce stade, la planification, le suivi et l'évaluation de ton activité deviennent une partie indissociable de ton rôle.

Vous pouvez référer à la fin de ce guide aux ouvrages disponibles qui sont axés sur les techniques de communication et d'animation.

### **Spécificités de l'action de sensibilisation en fonction du milieu**

Avant de commencer une action d'éducation par les pairs dans n'importe quel milieu, il est très important de s'informer sur les traditions et les normes sociales. Sans cette conscience, il y'a un grand risque d'offenser des personnes et de perdre leur respect.

Dans certaines régions en Tunisie, une importance certaine est donnée à la pudeur vis-à-vis des questions sexuelles. Parler immédiatement de questions sexuelles dans un langage très franc et détaillé peut s'avérer une erreur. Certains parents particulièrement dans les zones rurales peuvent aussi avoir des inquiétudes à propos de programmes dans lesquels jeunes filles et jeunes garçons participent ensemble. Il vaut mieux alors avancer dans cette zone par petits pas. Les points suivants sont des exemples du type d'informations qui peuvent t'aider à éviter les activités qui peuvent les offenser :

- 1- Découvrir quelles sont les questions susceptibles d'être choquantes
- 2- Découvrir si les jeunes filles vont être capables de participer à cette action, ou sinon, quelles sont les barrières qui peuvent les empêcher de le faire.

- 3- Progresser dans les discussions sur les questions de sexualité par étape et prudemment.
- 4- Se renseigner sur les rites, traditions ou pratiques qui peuvent être différents d'une région à une autre (questions relatives à la virginité, au TASFIH, à la mutilation génitale....)

Ces conseils sont utiles essentiellement pour les jeunes qui font de l'éducation en dehors de leur milieu socioculturel (exemple les jeunes qui œuvrent dans une association ou dans un foyer universitaire).

## 10. L'EXPRESSION ARTISTIQUE AU SERVICE DE LA PREVENTION DES IST VIH SIDA

Parmi les approches utilisées pour la prévention des comportements à risque chez le jeune, l'approche basée sur l'expression artistique. En effet, l'art en général (la peinture, le cinéma ou le théâtre...) est un des aspects qui caractérise l'universalité de l'humain. Une toile peut éveiller en nous des émotions quelque soit notre appartenance culturelle, la couleur de notre peau ou encore notre genre, Féminin ou masculin.

Le théâtre en particulier s'est avéré un excellent moyen pour amener la prise de conscience et la sensibilisation dans le domaine de la prévention des IST VIH SIDA.

En effet, une bonne et réaliste pièce de théâtre peut aider à atteindre plusieurs objectifs majeurs d'un programme d'éducation sanitaire.

A travers une pièce de théâtre, on peut :

- ✦ Fournir l'information
- ✦ Mettre en scène des situations réelles telles que : être informé, par exemple, d'un résultat positif d'une grossesse non désirée ou un test positif d'IST ou de VIH.
- ✦ Démontrer les difficultés à avoir à révéler des informations sensibles et douloureuses à un partenaire.
- ✦ Développer les compétences en démontrant différentes aptitudes, telles que négocier, refuser et prendre une décision.
- ✦ Faire un lien avec les ressources : à travers une pièce de théâtre, on peut fournir des opportunités d'informer l'auditoire sur les services qui existent dans la communauté, et dans quelle mesure ces services sont accessibles aux jeunes et dans quelle mesure les équipes respecteront leur droit à la confidentialité.

Pour cela, chaque jeune, en fonction de ses aspirations artistiques peut participer à la prévention du SIDA soit à travers une activité individuelle (peinture, caricatures, poésie..), soit de groupe (tableau mural, chorégraphie, théâtre...)





### *Où trouver de l'aide?*

- *un adulte en qui tu as confiance peut te renseigner*
- *les bureaux d'écoute dans les structures scolaires, le médecin scolaire*
- *INFOSIDA de l'ATL MST SIDA au numéro : 71 701 195*
- *les Espaces SSR Adolescents et Jeunes relevant de l'Office National de la Famille et de la Population (ONFP) de ta région*
- *les structures sanitaires de base de ta ville (CSSB)*
- *l'association dans laquelle tu es actif (Mouvement des scouts Tunisien, ATSR, ...)*
- *les CDAG (Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit)*



PARTIE  
PRATIQUE



## 1. TESTER SES CONNAISSANCES

### ● Questionnaire VIH/SIDA

1. Que signifie le SIDA?
2. Que signifie le VIH ?
3. Peux-tu contracter le VIH par le baiser?
4. Tu peux attraper le SIDA par le partage de seringues infectées'. Y a-t-il quelque chose de faux dans cette déclaration? Réponds oui, non ou je ne sais pas. Si tu réponds oui, détailles ce qu'il y a de faux dans cette déclaration.
5. Que signifie 'une personne diagnostiquée séropositive' (VIH+)?
6. Comment se transmet le VIH de la mère à l'enfant ?
7. Dans le contexte du test du VIH, que veut-on dire par 'période d'incubation' ?
8. Le virus du VIH ne peut pas survivre en dehors du corps. Vrai ou faux?
9. Pourquoi le rapport sexuel anal entraîne t-il plus de risque de transmission du VIH que les autres pratiques sexuelles ?
10. Il est possible de ne pas être infecté par le VIH en donnant du sang avec une seringue stérile. Vrai ou faux ?

### Réponses correctes

1. Syndrome d'immunodéficience acquise
2. Virus d'immunodéficience humaine
3. Embrasser peut causer un risque seulement s'il y a un échange de sang d'une personne séropositive avec une autre. Cela peut se produire quand la peau ou les membranes muqueuses dans ou autour de la bouche sont endommagées.
4. La déclaration est fausse: tu contractes le VIH (virus), mais pas le SIDA.
5. Cela signifie que les globules blancs ont produit des anticorps en réaction à la présence du VIH dans le sang. Cela prouve que la personne est atteinte du VIH. Toutefois, les anticorps ne peuvent pas tuer le virus.

6. Durant la grossesse ou l'accouchement et à travers l'allaitement.
7. Souvent, les anticorps du VIH prennent entre deux et trois mois pour apparaître dans le sang. Cette période est appelée 'fenêtre de séro conversion' au cours de laquelle une personne infectée sera testée négative, même s'il (elle) porte le virus et est contaminante.
8. Vrai
9. Le rectum saigne facilement, permettant au sang de se mélanger avec le sperme porteur du VIH.
10. Vrai.

● **Vrai/ faux Défis des IST**

1- Le préservatif est la meilleure protection contre la propagation des infections sexuellement transmissibles. (IST)

**Faux**

- L'abstinence est le meilleur moyen pour prévenir la propagation des IST.
- Les préservatifs sont les meilleurs seconds moyens de prévention, seule l'abstinence est efficace à 100%

2- Biologiquement, les hommes et les femmes ont des risques égaux devant le risque d'attraper une IST d'un partenaire sexuel

**Faux**

- Les femmes sont plus vulnérables aux IST que les hommes parce que les muqueuses chez les femmes sont plus larges et plus sensibles. De petites déchirures sont fréquentes dans le vagin.

3- Les femmes qui prennent la pilule de contraception sont protégées de la grossesse et des IST.

**Faux**

- L'échange des fluides met en risque de contraction des IST. La pilule n'est pas une barrière qui protège les fluides d'être échangés.

➤ Quand elle est prise régulièrement, la pilule est une méthode hormonale efficace pour la prévention des grossesses.

4- Utiliser deux préservatifs à la fois fournit plus de protection contre les IST.

**Faux**

- Le préservatif est produit pour être utilisé seul – le frottement entre deux préservatifs peut causer une déchirure.
- Ne pas combiner un préservatif masculin avec un préservatif féminin.

5- Les préservatifs ne sont pas toujours efficaces pour prévenir des infections qui causent des verrues génitales.

**Vrai**

- Les verrues génitales peuvent être trouvées dans des parties de l'appareil génital (testicules, vulve) qui ne sont pas protégées par un préservatif.
- Les verrues génitales sont transmises durant la dissémination du virus. Toutefois, une personne pourrait ne pas être consciente qu'il y a une dissémination, puisque les verrues ne sont pas toujours visibles.

6- Une personne infectée par une IST a souvent des symptômes perceptibles.

**Faux**

- La majorité des gens infectés ne manifeste aucun signe
- Si elle n'est pas traitée, l'infection peut causer à long terme des complications (infertilité, inflammation, cancer).

7- Une personne infectée peut infecter un partenaire même s'il/elle n'a pas de lésions visibles.

**Vrai**

- La transmission est possible en l'absence de lésions

➤ La période de contamination se situe au début de la dissémination du virus, quand la personne infectée sent des douleurs ou des sensations de chaleur excessive, de picotements ou de démangeaisons.

➤ La dernière période de contamination est quand l'infection est dormante et qu'il n'y a pas de lésions visibles.

8- Les infections bactériennes peuvent être traitées par les antibiotiques

**Vrai**

9- Seules les femmes peuvent être testées pour les IST

**Faux**

➤ Hommes et femmes peuvent être testés pour la plupart des IST virales et bactériennes. Les tests diffèrent pour les hommes et les femmes et dépendent des comportements sexuels de la personne (le prestataire pourrait avoir besoin de faire des prélèvements de cellules de la bouche, cervicales, de l'urètre, ou de l'anus).

➤ Il y a trois principaux types de test d'IST: test de sang (syphilis, VIH), prélèvement des cellules (chlamydia, gonorrhée), inspections visuelles (HPV, Herpes)

10- Lesquelles des IST suivantes ne peuvent pas être traitées?

Chlamydia

Gonorrhée

herpes

**Herpès**

● **Quiz - Fait ou mythe ?**

1- La grossesse avant 18 ans met parfois en danger la santé de l'intéressée.

2- La masturbation fréquente est dangereuse pour la santé.

3- Il est préférable d'éviter de se baigner ou de nager pendant les règles.

4- Lorsqu'une fille a des rapports sexuels pour la première fois, elle ne peut pas se retrouver enceinte.

5- Si une fille est encore vierge après l'âge de 20 ans, dans ce cas, la pénétration sera difficile et elle aura du mal à avoir des enfants.



6- Les rapports superficiels ne sont pas féconds.

**Réponses :** Mythe (2,4,5,6,)

● **Vrai/faux : Risque de transmission**

- 1- S'embrasser sur la joue.
- 2- Se faire une piqûre chez le pharmacien ou au dispensaire.
- 3- Avoir des rapports sexuels buccogénitaux.
- 4- Avoir des rapports sexuels entre mari et femme.
- 5- Subir une transfusion sanguine en Tunisie.
- 6- Utiliser la brosse à dents de quelqu'un d'autre.
- 7- Nager dans un étang.
- 8- S'occuper d'une personne atteinte du SIDA.
- 9- Être piqué par un moustique.
- 10- Avoir des relations sexuelles avec plusieurs partenaires.
- 11- Se faire percer les oreilles.
- 12- Dormir dans la même pièce qu'un malade du SIDA.
- 13- Se faire tatouer.
- 14- Avoir des rapports sexuels par voie anale.
- 15- Serrer dans ses bras quelqu'un qui est porteur du VIH.
- 16- Utiliser des latrines publiques.
- 17- Avoir des relations sexuelles avec un toxicomane.
- 18- Pratiquer la sorcellerie.
- 19- Pratiquer la circoncision collective.
- 20- Embrasser avec la langue.

**Réponses :** Risqués (3; 4; 6 ;10 ;11 ; 13 ;14 ;17 ;19 )

● **Quiz vrai-faux**

- 1- Seuls les homosexuels, les toxicomanes qui s'injectent des drogues et les prostituées risquent d'être infectés par le VIH.
- 2- Une femme enceinte infectée par le VIH peut transmettre le virus à son bébé avant la naissance.
- 3- Le VIH attaque le système de défense de l'organisme et rend l'intéressé vulnérable à d'autres infections.
- 4- Si tu es en forme et en bonne santé, tu es VIH négatif

- 5- Les rapports sexuels par voie anale constituent la pratique sexuelle qui présente le plus de risques d'infection par le VIH.
- 6- Si tu as seulement des rapports sexuels buccogénitaux, tu ne seras pas infecté par le VIH.
- 7- Si tu es séronégatif, cela signifie que tu es immunisé contre le VIH.
- 8- Tu peux contracter le SIDA sur le siège des toilettes.
- 9- Tu ne peux pas être infecté en ayant une seule fois des rapports sexuels non protégés avec une personne infectée par le VIH.
- 10- Lorsque tu as une IST et que tu as des rapports sexuels non protégés, tu risques davantage d'être infecté par le VIH.
- 11- Le VIH n'infecte pas les personnes mariées.
- 12- Tu peux être infecté par le VIH sans le savoir.
- 13- Tu peux être infecté par le VIH en buvant dans le verre des autres.
- 14- Seul un dépistage sanguin te permet de savoir si tu es infecté.
- 15- Le VIH ne se propage pas par la toux ou les éternuements.
- 16- L'utilisation des préservatifs réduit le risque d'infection par le VIH.
- 17- Les femmes qui prennent la pilule anticonceptionnelle ne peuvent être infectées par le VIH.
- 18- Tu ne peux pas être infecté par le VIH en donnant du sang au moyen de seringues stériles.
- 19- Le VIH ne peut pas survivre hors de l'organisme.

**Réponses :** Faux ( 1 ; 4 ; 6 ; 7 ; 8 ; 9 ; 11 ; 13 ; 17)

### ● **EXERCICE RISQUE –PAS RISQUE**

Classe ces personnes selon que le risque d'attraper une IST VIH est grand, moyen ou faible

- Melle L a un copain Mr M. Mr M a des rapports sexuels uniquement avec Melle L et ils utilisent épisodiquement le préservatif. Mais Melle L a un autre copain avec qui elle a des rapports sexuels non protégés.

- Mme B a des rapports sexuels uniquement avec son mari Mr K. ils n'utilisent pas de préservatifs mais Mme B utilise des contraceptifs oraux. Mr K travaille aux USA. Il a parfois des relations sexuelles avec des prostitués mais utilisent régulièrement le préservatif.
- Melle C a des relations sexuelles uniquement avec son mari mais son mari a une copine toxicomane et avec qui il a des relations sexuelles sans préservatifs

**Réponses :** risque grand (Melle C et son mari) ; moyen (Melle L et Mr M) ; faible (Mme B et Mr K)

### ● **EXERCICE : Le langage du sexe**

Discuter de sujets qui touchent à la sexualité et ses conséquences n'est pas toujours facile. Cependant, quand on veut participer à une action visant la promotion de la SSR et le VIH/SIDA, on doit être capable de parler d'attitudes sexuelles, de comportements et des conséquences des rapports sexuels non protégés.

Pour cela, il est utile d'explorer ses propres connaissances :

- nommer les différentes parties du corps et explorer son savoir aussi bien à travers ce qui est appris à l'école que ce qui est partagé par les gens dans leur langage parlé.
- se familiariser avec les différents organes sexuels du corps et les pratiques sexuelles dans le but de protéger sa santé.

Par la suite, essaye de savoir :

- 1- Quels sont les synonymes les mieux acceptés pour être utilisés en public et lesquels sont considérés comme inacceptables !
- 2- Quels sont les mots utilisés fréquemment par les jeunes quand ils parlent entre eux ?
- 3- Quels sont les mots utilisés fréquemment par les jeunes quand ils parlent avec leurs parents ou avec d'autres adultes ?
- 4- Quels sont les mots qui ont une connotation négative pour les femmes et pour les hommes ?
- 5- Est-ce que tu penses que les mots négatifs peuvent être nocifs quand ils sont utilisés pour embarrasser ou insulter les gens ? Si c'est le cas, pourquoi les utilise-t-on ?

**6- Pourquoi les gens utilisent ils des mots qui ne sont pas respectueux envers les femmes ou les hommes ?**

Il est à noter que certains mots irrespectueux utilisés peuvent être nuisibles. D'autres encore peuvent avoir une connotation négative à l'égard de la femme et contribuent à l'idée que la violence dans le sexe est permise.

## 2. QUESTIONS AUTOUR DU PRÉSERVATIF

### ● Questionnaire préservatif

- Est-ce qu'un préservatif peut se déchirer ?

*Oui, aussi faut-il faire attention à tes ongles, particulièrement lorsque tu ouvres le paquet.*

- Que doit-on faire lorsque le préservatif se déchire pendant l'acte sexuel ?

*Il y a moins de risques que cela se produise si le préservatif est de bonne qualité.*

*Toutefois, cela peut arriver. Le mieux dans ce cas est de retirer le pénis immédiatement et de remettre un nouveau préservatif*

- Est-ce qu'une femme peut mettre un préservatif à un homme  
*Oui, les femmes le font souvent - c'est un sujet qui peut faire partie des prémisses aux rapports sexuels.*

- Est-ce qu'un préservatif peut être utilisé plus d'une fois ?

*Non, un préservatif ne peut être utilisé qu'une seule fois.*

- Est-ce que tu dois utiliser un lubrifiant avec le préservatif ?

*La lubrification aide à éviter de déchirer le préservatif. La plupart des préservatifs sont déjà lubrifiés au moment de la fabrication. Si le préservatif n'est pas lubrifié, utiliser des lubrifiants à base d'eau – ne jamais utiliser d'huile ou de graisse, car ceci peut entraîner le déchirement du préservatif.*

- Est-ce que le préservatif réduit le plaisir ?

*Aujourd'hui, les préservatifs sont très fins mais très solides. Plus épais ne veut pas dire plus solide. De nos jours les préservatifs réduisent à peine la sensation.*

- Un préservatif peut-il glisser dans un vagin ou un anus ?

*Oui, mais pas s'il a été mis correctement – lire attentivement les instructions et essayer sur ton propre pénis.*

- Y a-t-il différentes tailles de préservatifs ?

*Habituellement, une taille s'ajuste à tout le monde.*

- Qu'est ce que le préservatif féminin ?

*Le préservatif féminin est un préservatif solide, doux et transparent, fait de polyuréthane. Il s'ajuste dans le vagin et prévient tout*

*contact avec le sperme. Il peut être inséré manuellement à tout moment avant le rapport et être retiré après.*

### ● **Exercice : Acheter des préservatifs**

Avant de conseiller tes amis pour utiliser un préservatif, il est intéressant de faire ta propre expérience et d'aller acheter toi même un préservatif

Peux- tu répondre à ces questions ?

- Où as tu acheté les préservatifs ?
- Où les préservatifs étaient-ils présentés ? (pas en vue – derrière le comptoir –sur des étagères).
- Est-ce qu'il a été facile de trouver les préservatifs et pourquoi ?
- As tu dû demander à quelqu'un pour les trouver ?
- Dans l'affirmative, comment cette personne a-t-elle réagi ?
- Combien les préservatifs ont-ils coûté ?
- Y avait-il différentes marques ?
- Est-ce que la date d'expiration n'est pas dépassée ?
- Comment tu t'es senti dans la pharmacie par exemple?
- Est-ce que tu préfères les acheter à un distributeur ? Dans l'affirmative, pourquoi ?
- Où devrait-il y avoir des distributeurs de préservatifs à ton avis ?
- Est-il abordable pour toi ?

### **Les excuses que l'on pourrait avancer pour avoir des rapports sexuels sans préservatif :**

«Je ferai très attention».

«Je n'ai pas de préservatif sur moi».

«Ça va gêner l'ambiance romantique !».

«J'ai fait le test. Je n'ai rien».

«Je te veux maintenant - je ne peux pas attendre !».

«Un vrai homme n'utilise pas de préservatif».

«J'ai horreur de la sensation que donne un préservatif».






«Si je m'arrête pour le mettre, je vais perdre mon érection».

«Les préservatifs, ça ne sert à rien».

«Je prends la pilule, tu n'as pas besoin d'un préservatif».

«Je ne ferai pas l'amour avec toi si tu insistes pour utiliser un préservatif».

● Mettre un préservatif

	<p><b>1.</b> Ouvrir l'emballage à la main (ne pas utiliser d'objets tranchants: ciseaux, couteaux...). Attention à ne pas abîmer le latex avec les ongles.</p>
	<p><b>2.</b> Appliquer le préservatif sur le gland découvert en pinçant le réservoir au bout du préservatif pour en chasser l'air.</p>
	<p><b>3.</b> Dérouler le préservatif jusqu'à la base du sexe en érection. N'utiliser que des lubrifiants à base d'eau (pas de matières grasses).</p>
	<p><b>4.</b> Dès la fin du rapport (éjaculation) et avant la fin de l'érection, se retirer en maintenant le préservatif à sa base.</p>
	<p><b>5.</b> Jeter le préservatif usagé à la poubelle après l'avoir noué. Ne jamais réutiliser le préservatif. Pour chaque rapport, en utiliser un nouveau.</p>

### 3. REFLECHIR SUR SES VALEURS ET ATTITUDES

#### ● Qu'en penses - tu ?

Voilà quelques affirmations relatives aux attitudes et valeurs des uns et des autres concernant le thème du SIDA et des IST. Avant de te référer aux différentes analyses proposées, essaye de réfléchir tout seul ou avec tes amis sur leur contenu.

- 1- «Les gens infectés par le VIH l'ont bien cherché».
- 2- «Les toxicomanes devraient pouvoir obtenir sur demande des aiguilles propres pour s'injecter leur drogue».
- 3- «Tout le monde devrait pouvoir se procurer des préservatifs gratuitement, à n'importe quel âge».
- 4- «Il faudrait interdire la prostitution pour éviter la propagation du VIH/SIDA».
- 5- «Une femme infectée par le VIH ne devrait pas tomber enceinte».
- 6- «Les jeunes devraient avoir accès aux services de conseil et de soins en matière des IST/VIH».

#### Proposition d'analyse de réponses :

1- «Les gens infectés par le VIH l'ont bien cherché».  
Les personnes vivant avec le VIH/SIDA sont souvent cataloguées, soit comme «victimes innocentes», soit comme «coupables». Les bébés porteurs du VIH, les personnes infectées par du sang non traité, les épouses d'hommes infectés sont considérées comme des «victimes innocentes» qui méritent la sympathie tandis que les prostituées, les homosexuels et les toxicomanes, par exemple, sont considérés comme des «coupables» méritant de mourir. Il est important d'insister sur le fait que ces «modes de vie différents» (par exemple l'homosexualité, la prostitution) ne sont pas toujours le résultat d'un choix, même s'ils semblent l'être. De nos jours, plutôt que d'attendre que certains changent de mode de vie, le moyen le plus efficace de lutter contre le VIH/SIDA est de faire adopter par tous un comportement préventif.



La société peut toutefois rendre plus facile à certains l'adoption d'un comportement à moindre risque en prenant des mesures concrètes, par exemple la fourniture de préservatifs, d'aiguilles propres, l'accès à d'autres activités professionnelles, à des services de consultation, etc.

**2-** «Les toxicomanes devraient pouvoir obtenir sur demande des aiguilles propres pour s'injecter leur drogue».

Les efforts déployés pour lutter contre la propagation du VIH chez les jeunes qui s'injectent de la drogue sont fortement compliqués par le fait que, en dehors du tabac et de l'alcool, la consommation de drogues est presque universellement condamnée. Dans de nombreux pays, une législation très sévère et une répression stricte mettent les toxicomanes hors de portée des services sanitaires et sociaux. Le SIDA a donné un caractère d'urgence au débat sur la meilleure manière de traiter les toxicomanes. Dans de nombreux pays, des programmes d'échange d'aiguilles se sont révélés très efficaces pour réduire la pratique du partage des aiguilles entre toxicomanes. Ces programmes ont pour objet de réduire au minimum les dangers liés à l'injection de drogue - notamment la menace d'infection par le VIH. Dans le cadre de la toxicomanie en général, les programmes d'échange d'aiguilles ne constituent qu'un élément de la réponse à un problème d'une très grande complexité.

**3-** «Tout le monde devrait pouvoir se procurer des préservatifs gratuitement, à n'importe quel âge».

À défaut d'un vaccin ou d'un remède, les préservatifs jouent un rôle vital dans la lutte contre le SIDA. Lorsqu'ils sont utilisés correctement, les préservatifs réduisent notablement le risque de transmission du VIH entre les partenaires sexuels. De nos jours, la plupart des sociétés reconnaissent que la promotion de l'utilisation du préservatif est une priorité et qu'il devrait être possible de se les procurer facilement à des prix abordables. En ce qui concerne la promotion du préservatif auprès des jeunes qui ne sont pas mariés, bon nombre de sociétés soulèvent des

objections morales et préconisent surtout l'abstinence sexuelle avant le mariage. Les jeunes ont besoin de conseils et d'encouragements pour pouvoir retarder le début de leur vie sexuelle. Mais il serait naïf, voire dangereux, de nier que les jeunes sont sexuellement actifs. Sans perdre de vue les avantages du principe «pas de rapports sexuels pour le moment !», il faut également apprendre aux jeunes comment éviter un comportement sexuel à risque et leur apprendre à bien connaître les préservatifs ainsi que la manière de les utiliser, même avant d'avoir une activité sexuelle. Il faut insister sur le fait que la possibilité de se procurer librement des préservatifs n'augmentera pas l'activité sexuelle des jeunes.

**4-** «Il faudrait interdire la prostitution pour éviter la propagation du VIH/SIDA».

Tout d'abord, il faut se souvenir que dans de nombreux pays la prostitution est illégale.

Toutefois, nous ne pouvons nier qu'elle existe partout dans le monde et qu'elle ne date pas d'hier. Interdire la prostitution pousserait dans la clandestinité les professionnels du sexe et les rendrait inaccessibles pour les programmes de soins de santé et de prévention. Il est évident qu'une telle politique accroît les risques d'infection pour la population et qu'elle ferait empirer l'épidémie de SIDA. Les professionnels du sexe sont traditionnellement très conscients des règles d'hygiène sexuelle à respecter mais sont souvent contraints à vivre des situations risquées. Les enquêtes menées dans de nombreuses régions du monde ont montré que les prostituées, de leur propre chef, utilisent de plus en plus les préservatifs. Le

problème tient à ce que l'utilisation des préservatifs dépend souvent de leurs clients. D'où la conviction des spécialistes de la santé publique que les messages de prévention adressés tant aux prostituées qu'à leurs clients constituent une stratégie beaucoup plus efficace que toute politique d'interdiction de la prostitution.

**5-** «Une femme infectée par le VIH ne devrait pas être enceinte».

Une femme séropositive qui envisage une grossesse a besoin d'informations claires et de conseils appropriés. Il faut l'informer des risques que son bébé soit infecté et que la grossesse lui fasse courir un risque supplémentaire de développer le SIDA. Certaines femmes infectées par le VIH désirent plus que jamais avoir un enfant pendant qu'elles se sentent encore bien.

Parfois, il existe une pression sociale sur les femmes pour avoir des enfants. La décision d'éviter une grossesse, ou se préparer au fait que l'enfant puisse être infecté, doit autant que possible être le fait des deux parents, et le partenaire de la femme séropositive devrait participer aux consultations. Il est recommandé de ne jamais imposer une décision mais d'informer très clairement les femmes et leurs partenaires du risque qu'ils courent que leur enfant soit infecté et de les aider à prendre leur propre décision.

**6-** «Les jeunes devraient avoir accès aux services de conseil et de soins en matière de IST/VIH».

Il est de plus en plus établi que les jeunes courent des risques dus à leurs pratiques sexuelles, tels que les grossesses précoces, l'avortement, l'infection par le VIH et d'autres IST. Il ne faut pas perdre de vue qu'environ la moitié de tous les nouveaux cas d'infection par le VIH concernent les jeunes de 15 à 24 ans. Pour aider à lutter contre ces problèmes, il faut évidemment que les jeunes aient accès à des services essentiels tels que la planification familiale et les dispensaires spécialisés dans la lutte contre les IST. Or, trop souvent, les jeunes ne peuvent pas bénéficier de ces services. Une des raisons en est peut-être les préjugés qu'ont les adultes vis-à-vis des adolescents sexuellement actifs. Il est donc urgent d'assurer aux jeunes un accès plus facile, plus abordable et plus accueillant aux services de santé. Un des principaux critères à respecter pour rendre ces services accueillants pour les jeunes est la confidentialité. Dans tout débat sur ce sujet,

il faut souligner que les articles 17 et 24 de la Convention relative aux droits de l'enfant indiquent expressément que l'accès à l'information et aux services médicaux et de santé constitue un

droit fondamental des jeunes.(voir en annexe les principaux droits humains)

● **EXERCICE : EST-CE QUE TU APPROUVES ?**

- 1- Toutes les jeunes personnes doivent rester vierges jusqu'au mariage.
- 2- Les adolescents doivent être informés sur l'utilisation des préservatifs et y avoir libre accès.
- 3- Je peux accepter un ami qui est homosexuel.
- 4- Je peux accepter mon frère/sœur si il/elle était homosexuel.
- 5- Ceux qui sont infectés par le VIH n'ont qu'à se blâmer eux-mêmes.
- 6- La prostitution doit être bannie pour prévenir la propagation du VIH/SIDA.
- 7- Des seringues stériles doivent être disponibles sur demande pour les consommateurs de drogue.

Après avoir lu seul ou avec tes amis, et passer en revue toutes les affirmations, est ce que ton point de vue te parait définitif ou est ce que tu peux changer d'avis ultérieurement ?

Essaye par la suite de noter les justifications avancées pour chaque affirmation afin de pouvoir suivre les éventuels changements de ta propre perception des choses au cours de ton développement

● **EXERCICE : D'accord pas d'accord**

Ou te situes-tu ?	D'accord	+/_	Pas d'accord
Tous les garçons de plus de 15 ans doivent déjà eu des relations sexuelles			
L'alcool et les drogues t'empêchent d'avoir un jugement correct			
Avoir de multiples partenaires sexuels est normal			
Retarder le début de l'activité sexuelle chez les jeunes est une décision sage			
Si personne n'est au courant que tu t'injectes de la drogue, il n y a pas de problèmes			
Le préservatif doit être interdit			

## 4. AMELIORER SES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales sont de plus en plus considérées comme un outil de base pour la promotion d'un comportement sexuel à moindre risque.

### ● Exercices pour développer la conscience de Soi

#### Mes caractéristiques

Pour identifier tes qualités personnelles; dessines une image de toi même et listes tes caractéristiques physiques (que les autres peuvent voir) et intérieures (que les autres ne peuvent pas voir).

- identifies les sources de ces qualités personnelles.
- identifies les points communs et les différences par rapport aux caractéristiques des autres.

#### Le graphe de ma vie

- rappelle-toi de tes expériences
- note les dans l'ordre chronologique sur un graphe dont la ligne horizontale représente le temps et la ligne verticale représente le bonheur(+) ou au contraire le sentiment de tristesse(-) associé à ces expériences.
- vois jusqu'ou, tu peux te remémorer les expériences qui t'ont marqué.

### ● Exercice pour apprendre à prendre les bonnes décisions

Le processus décisionnel comporte cinq étapes :

- identifier sur quoi va porter ta décision. Ceci peut être un problème, une situation ou un défi.
  - définir les objectifs et chercher des solutions positives.
  - analyser et peser les conséquences d'une action à court et long terme.
  - préparer des solutions alternatives et considérer leurs résultats.
  - agir de manière responsable et se tenir à la décision prise
- voilà quelques situations pratiques ; essaye de les résoudre en individuel ou avec tes amis :

- 1- Aymen est un jeune de 18 ans. Il souhaite arrêter ses études et commencer à travailler dans une société pour aider financièrement sa famille.
- 2- Kalthoum est une jeune de 17 ans. Son petit ami lui a demandé d'avoir des relations sexuelles avec lui comme preuve de fidélité et de son amour pour lui.
- 3- Anis est âgé de 19 ans. Il pense qu'il a une IST mais est trop timide pour aller consulter un médecin.
- 4- Imed est âgé de 16 ans. Ces amis n'arrêtent pas de le convaincre d'essayer la drogue.

● **Exercices pour apprendre à résister à la pression des Pairs**  
**refuser** de consommer de la drogue ou pratiquer des relations sexuelles.

Dans un premier temps, il est nécessaire d'expérimenter ces compétences dans des situations « non sexuelles » tels que:

- 1- Un ami demande si il/elle peut emprunter ta moto toute neuve pour une balade loin, sur une mauvaise route
- 2- Un ami te demande d'essayer une cigarette ou un joint.
- 3- Un ami te défie de voler un article dans un supermarché  
 Essaie de dire 'non'. Est-ce que c'est facile ?

En effet, il n'est pas toujours facile de dire non, spécialement à un ami. Il est normal de se sentir confus ou de penser qu'il y a quelque chose de pas bien en toi quand les autres mettent la pression sur toi. Mais tu peux apprendre différentes manières de refuser de faire quelque chose que tu n'aimes pas, ou ne veux pas faire, afin de rester conséquent avec toi même et avec les choses auxquelles tu crois.

**Exemples de manières sûres de dire 'NON' :**

- 1- Tu refuses poliment.
- 2- Tu peux donner une raison de ton refus
- 3- Tu t'en vas.
- 4- Tu donnes une alternative.
- 5- Tu dis que tu n'es pas d'accord avec l'autre personne.

- 6- Tu es sur l'offensive.
- 7- Tu évites la situation.

### Exemples de technique pour résister à la pression des pairs:

- *technique du disque rayé* : cette technique consiste à répéter indéfiniment et sur le même ton la même phrase. (exemple : face à un ami qui essaye de te persuader que l'abstinence sexuelle est quelque chose de dépassée, lui répondre : « je te comprend, mais pour moi, c'est un choix »)
- *technique de l'édredon* : répondre par « l'édredon », c'est répondre à chaque critique par : « c'est vrai » s'il s'agit d'une déclaration de fait ; « cela se peut » s'il s'agit d'opinions pures ; « c'est logique » s'il s'agit d'une déclaration faisant appel à la raison
- *technique du sphinx* : face à quelqu'un qui essaye de te critiquer du fait que tu refuses d'utiliser la drogue par exemple, prends un air décontracté, affiches un sourire et répond invariablement : « oui je comprends mais je ne veux pas l'essayer » Pour mieux développer ces compétences, il serait intéressant de faire des essais avec un groupe d'amis avec à chaque fois, un changement de rôle.

### Exemples de répliques pour négocier l'usage du préservatif

S'il dit	Essaye de dire
je n'aurai pas de plaisir	Ça sera peut être différent, mais tu éprouveras quand même du plaisir
Je n'ai aucune maladie	Moi non plus, mais imagine que nous en ayons une sans le savoir
Tu utilises déjà un contraceptif	Je préfère utiliser le préservatif



Juste pour cette fois sans préservatif	Il suffit d'un seul rapport sans protection pour attraper une IST
Le préservatif, c'est pour les prostitués	Le préservatif, c'est pour toute personne qui veut se protéger
<b>PAS DE PRESERVATIF, PAS DE RAPPORT SEXUEL AVEC PENETRATION</b>	

### Exemples de répliques pour négocier une relation sexuelle

Si tu m'aimes , tu dois avoir des rapports sexuels avec moi	Si tu m'aimes, tu dois patienter jusqu'à ce que je sois prête
Tout le monde le fait	Je ne suis pas tout le monde ; je suis MOI et je ne pense pas que tout le monde le fait
Ça fait partie de la croissance	Avoir des rapports sexuels ne veut pas dire grandir. Pour moi, grandir, c'est croire en des valeurs et agir en conséquence.
Tu ne veux pas faire l'expérience ?	Oui, mais ce n'est pas une raison pour avoir des rapports sexuels maintenant
A ton âge, tu risques de tomber malade si tu n'as pas de rapports sexuels	Non, mais je risque d'attraper une IST si je le fais

## ● Exercice pour développer la pensée critique

Je sais que tu as envie d'avoir des relations sexuelles mais tu as peur de ce que les autres vont dire	Je sais ce que je veux et je viens de te dire que je ne suis pas prête à avoir des rapports sexuels maintenant
Si tu tombes enceinte, je me marierai avec toi	Je ne veux pas tomber enceinte ni me marier maintenant
Si tu n'es pas d'accord, je serai amené à trouver une autre copine	Je ne représente qu'un corps pour toi et ça me fait réfléchir sur la nature de notre relation
Tu ne peux pas tomber enceinte dès le premier rapport	Ce n'est pas vrai et en plus je ne suis pas à l'abri d'IST ou du SIDA

Pour s'exercer à avoir un esprit critique, voilà quelques méthodes :

### **Le pourquoi sans fin**

Face à l'affirmation suivante « les filles sont plus sensibles que les garçons » essayes avec tes amis de te poser la question : pourquoi ? parce que.....

Pourquoi ? parce que....  
..... etc.....

### **Hum...peut être...mais**

L'objectif de cet exercice est de trouver des arguments contre une idée donnée et proposer des alternatives

Exemple : beaucoup de jeunes pensent que les comportements à risque chez le jeune est le moyen privilégié pour s'affirmer .

### **Le débat**

Pour défendre fermement une opinion, il est important de :

- déterminer la position qu'on va défendre
- préparer les arguments nécessaires

- énoncer sa position initiale
- exposer les arguments pour défendre son point de vue
- répondre aux arguments des autres
- conclure en récapitulant brièvement sur les arguments clefs

proposition de sujet : Pour ou Contre

- 1- le SIDA n'est pas un problème pour ce pays
- 2- il n'existe aucune menace sanitaire pour les jeunes
- 3- les filles sont meilleures que les garçons quand il s'agit de gérer leurs vie.

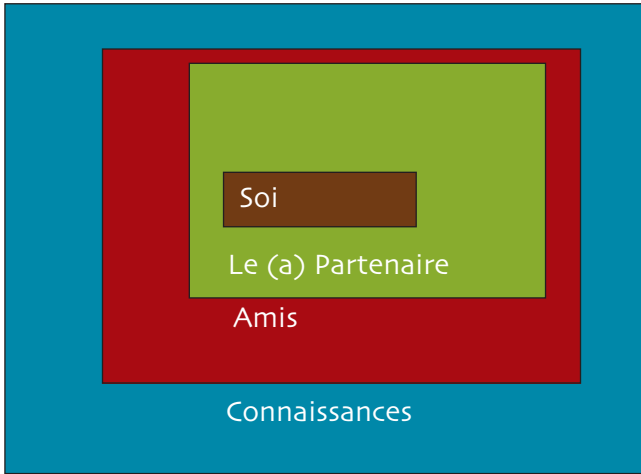
### ● Exercice pour développer l'empathie

Avant de t'aventurer pour sensibiliser tes copains sur la prévention des comportements sexuels à risque, je te suggère de lire attentivement la liste des thèmes suivant. Avec qui veux- tu les partager ?

- 1- Ta taille
- 2- Ton poids
- 3- Ton insatisfaction d'une partie de ton corps
- 4- La méthode de contraception
- 5- L'étendue de ton expérience sexuelle
- 6- Tes fantasmes sexuels
- 7- Tes objets érotiques
- 8- Tes pratiques sexuelles
- 9- L'idée de faire un test de dépistage pour le VIH
- 10- Le fait que tu as été testé pour le VIH
- 11- Que tu es testé positif pour le VIH

Cet exercice permet d'amener une prise de conscience propre sur le degré d'intimité par rapport aux questions relatives à la pratique sexuelle.

Ces différents carrés emboîtés les uns dans les autres montrent les différentes barrières que chacun d'entre nous développe au cours de sa vie.



## CARRE DES INTIMITES

Quand on délimite soi même nos propres carrés d'intimité, on accordera plus d'importance à la dimension confidentielle des propos d'autrui et on comprend mieux l'autre.

## 5. DEVELOPPER UNE SENSIBILITE PAR RAPPORT AU GENRE MASCULIN ET FEMININ

Le genre se rapporte aux rôles sociaux, responsabilités, devoirs et attentes des hommes et des femmes dans une culture ou une société donnée.

Ces rôles, responsabilités et attentes mutuelles sont inculquées dès le plus jeune âge par l'entourage familial, communautaire, amical, religieux, scolaire.....

La manière la plus facile de se rappeler la différence entre le sexe et le genre est que le sexe est biologique et le genre est social.

Ceci signifie que le sexe se rapporte souvent à des caractéristiques physiques, anatomiques et physiologiques, tant dis que le rôle du genre est appris graduellement et peut varier d'une société à une autre.

La sensibilité au genre ne signifie pas que nous n'identifions plus des différences entre hommes et femmes, mais l'objectif principal étant d'apprendre à traiter jeunes hommes et jeunes femmes de façon équitable et équilibrée.

● **Exercice : Genre, pas sexe**

Cet exercice t'aide à comprendre la différence entre le sexe et le genre et identifier des stéréotypes (opinions partagées par la majorité) associés au genre.

Met une croix dans la case correspondante

Affirmations	Sexe	Genre
Les femmes sont faites pour s'occuper des enfants		
L'homme ne doit jamais montrer ses sentiments		
La femme allaite son bébé		
L'homme a des réactions sexuelles différentes de la femme		
La jeune fille doit être soumise		
Les relations sexuelles avant le mariage sont l'apanage des hommes		
Les menstruations (les règles) surviennent chaque mois		
La dernière décision doit revenir à l'homme		
c'est à la femme de se protéger contre les IST et les grossesses non désirées.		
La femme est plus vulnérable aux IST		

## 6. ANALYSER UNE SITUATION

### Un jeune homme raconte

Samedi dernier, je suis allé danser en ville. J'étais très triste parce que ma petite amie sort avec quelqu'un d'autre. A la discothèque, j'ai trop bu. Quelqu'un m'a proposé une nouvelle drogue, qui s'injecte directement dans les veines. Il m'a persuadé de l'essayer en disant qu'elle soulage les tensions et ne rend pas accro. J'ai partagé son aiguille pour m'injecter la drogue... Maintenant j'ai une peur bleue d'avoir attrapé le SIDA.

- Quel type de drogue ce jeune homme a-t-il utilisé ?  
*D'abord de l'alcool puis une drogue injectable.*
- Pourquoi a-t-il pris cette drogue injectable ?  
*Pour oublier son chagrin.  
Quelqu'un d'autre a fait pression sur lui.*
- Peux-tu imaginer d'autres raisons pour lesquelles les gens commencent à se droguer ?  
*Influence exercée par la publicité (alcool, tabac).  
Influence de personnes qui servent de modèle (par exemple des vedettes de cinéma qui fument, boivent de l'alcool).  
La curiosité (comportement typique chez les jeunes).  
Le besoin de se détendre (alcool, tranquillisants).  
Le besoin d'éviter la douleur physique ou des problèmes psychologiques (narcotiques tels que l'héroïne, la morphine, l'opium). Le besoin de se stimuler, de trouver de l'énergie (caféine, cocaïne, « speed », amphétamines).  
Le besoin de renforcer sa puissance physique (par exemple les sportifs qui utilisent des stéroïdes).*
- Quels effets la drogue injectée risque-t-elle d'avoir sur le Jeune homme dans ce cas ?  
*Infection par le VIH  
Accoutumance, s'il en reprend plusieurs fois*
- Est-ce que tu peux avancer cinq bonnes raisons de ne pas se droguer.  
*Voici quelques raisons:  
Je veux être responsable de mes actes.*

*C'est mauvais pour ma santé.*

*C'est illégal.*

*Il y a d'autres manières de se détendre et de s'amuser.*

*Il y a de meilleures manières de résoudre ses problèmes.*

*Je veux éviter tout risque d'infection par le VIH.*



## 7. ORIENTER

### Adresses utiles

- Les délégations de l'ONFP (Office National de la Famille et de la Population) au sein de ta région (coordonnées disponible sur le portail ([www.onfp.tn](http://www.onfp.tn)))
- Le CSSB le plus proche
- ATL MST SIDA Section de Tunis 16 Rue 7051, Cité Essalem 1004  
Tunis Tel : 71.706.201
- ATL MST SIDA Section de Sfax 3069 Farhat hached  
Tel : 74.246.456
- Les autres sections regionales de ATL MST SIDA
- Centre de Santé de Base 9 Avril A coté de l'Hôpital Charles Nicolles Tel : 71.567.607

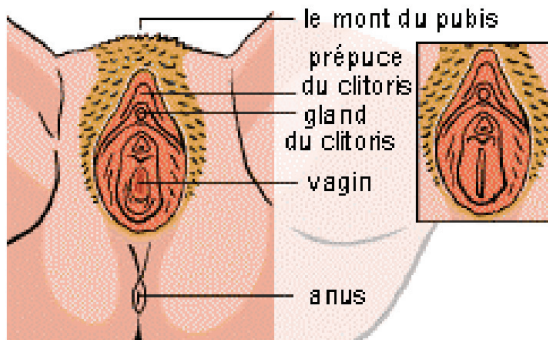


# ANNEXES

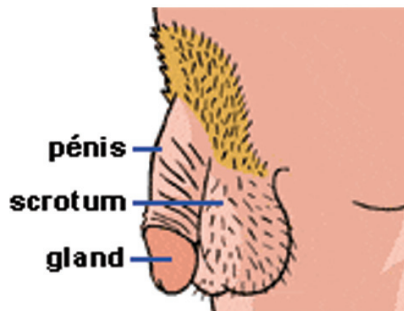


- Schéma des organes sexuels

### Organes sexuels féminins



### Organes sexuels masculins



## ● Tableau récapitulatif des réactions sexuelles génitales

ORGANES	Phases	Phase d'excitation	Phase orgasmique	Phase post orgasmique
N I L D C S M A	verge	Erection des corps caverneux : allongement, redressement, hypercoloration du gland	RAS	Dégonflement des corps caverneux ; Phase réfractaire longue
	Bourses et Testicules	Ramassement du sac scrotal et gonflement des testicules et leur ascension	RAS	Relâchement scrotalet dégonflement testiculaire
	Voies spermaticues muscles pelvi-périnéaux	Mise en tension ; Fermeture des iques et sphincters de l'urètre du sperme	Série d'ondes contractiles Projection	Relâchement rapide
N I N - M E F	Grandes lèvres	Engorgement œdémateux	RAS	Dégonflement progressif
	Clitoris	Augmentation de l'irrigation artérielle	Rétraction du gland vers le haut	Descente du gland ; phase réfractaire courte
	Vagin	Ballonisation du dôme vaginal Lubrification rougissement	Succession de contraction des muscles du périnée	Phase réfractaire courte. Béance orificielle
	Utérus	Ascension de l'utérus	contractions expulsives indolores	Descente de l'utérus

● **Tableau des principales IST avec leurs signes cliniques**

IST	Manifestations possibles
Infection à gonocoque	Inflammation génitale et urinaire
Infection à chlamydia	
Trichomonase	
Syphilis	Ulcération génitale
Chancre mou	
Donovanose	
Herpes génital	Lésions vésiculaires génitales et extra génitales
Hépatite B	Atteinte du foie
VIH SIDA	Atteinte du système immunitaire

## ● Liste des principaux droits humains

- Le droit à la non-discrimination et à l'égalité devant la loi.
- Le droit à la santé.
- Le droit à la vie privée.
- Le droit au travail.
- Le droit à la sécurité sociale.
- Le droit d'accéder, dans des conditions d'égalité, à l'éducation.
- Le droit de se marier et d'avoir une famille.
- Le droit d'être protégé contre des peines ou des traitements cruels, inhumains ou dégradants.
- Les droits de l'enfant, par exemple, le droit à l'éducation et à l'information, le droit à la protection contre l'exploitation économique ou sexuelle, le droit à la protection contre le travail des enfants, le droit à la protection contre la séparation des parents ou le droit au meilleur état de santé possible et à des services médicaux.



## ● Le Réseau Associatif National Contre le Sida(RANCS)

Ce réseau associe 35 associations et organismes qui oeuvrent pour la prévention du SIDA :

- ATL MST SIDA section de Tunis
- Scout Tunisien
- Amal pour la famille et l'enfant
- Croissant Rouge Tunisien
- Unesco Alecso Gafsa
- APNEK
- Association Tunisienne des Greffés de la Moelle Osseuse ATGMO
- AssociaMed
- Jeunesse Scolaire
- Nutritionniste Sans Frontières
- Association Tunisienne de la Santé de la Reproduction
- ASPRO SANTE
- ATL MST SIDA- section de Nabeul
- ATL MST SIDA- section de Sousse
- APEL
- Alliance des Femmes pour l'Environnement
- Association Tunisienne de Promotion du Don de Sang
- Fondation El Kef

- ASAD
- Jeunes Médecins Sans Frontières
- Association Tunisienne de la santé mentale
- Alliance des Femmes Communicatrices
- Association Tunisienne de la Communication
- ATL MST SIDA section de Sfax
- Association de Promotion de la Santé
- Fédération de Tunis de la Solidarité Sociale

## Pour en savoir plus

### Références tunisiennes disponibles

- Guide de l'éducateur pair en SR (ONFP 1998)
- Les jeunes et la SR (DMSU 2001)
- Les feuillets éducatifs en SSR Adolescents et Jeunes (ONFP 2004)
- Brochure: Sexualité Santé (ATL MST SIDA Tunis)
- Manuel de référence pour la prévention des IST VIH SIDA (ATL MST SIDA 2006)
- Module de formation sur la double protection chez les jeunes(ATSR)
- Module de formation des formateurs d'éducateurs pairs (Ypeer Tunisie 2006)

### Sites Tunisiens

[www.onfp.tn](http://www.onfp.tn)  
[www.atlsida.org](http://www.atlsida.org)  
[www.sidasousse.org](http://www.sidasousse.org)  
[www.associamed.org.tn](http://www.associamed.org.tn)  
[www.youthpeer.org](http://www.youthpeer.org)  
[www.tun.undp.org](http://www.tun.undp.org)  
[www.edunet.tn](http://www.edunet.tn)

### Sites internationaux

<http://www.ukyouth.org>  
  
<http://webnews.tzxtalk.com/europeer.youth/>  
<http://advocatesforyouth.org/publication/tap.htm>

<http://www.fhi.org/publications>

[http://www.unescobkk.org/fileadmin/user\\_upload/arsh/IPs/IP\\_peerapproach.pdf](http://www.unescobkk.org/fileadmin/user_upload/arsh/IPs/IP_peerapproach.pdf)

<http://www.advocatesforyouth.org>

<http://www.unaids.org>

<http://www.savethechildren.org.uk>

<http://www.who.int>

<http://www.ukyouth.org>

<http://www.nyf.ie/>

[http://www.gysd.net/doc/resources/TWC\\_InstructorManual.pdf](http://www.gysd.net/doc/resources/TWC_InstructorManual.pdf)

[http://www.gysd.net/doc/resources/TWC\\_Activitykit.pdf](http://www.gysd.net/doc/resources/TWC_Activitykit.pdf)

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

<http://www.ifrc.org/publicat/catalog/order.asp> jeanine.guide  
ra@ifrc.org

<http://www.avert.org>

<http://www.path.org/files/gamesbook.pdf>

[http://synergyaids.com/documents/3858\\_060602\\_GenderBook.pdf](http://synergyaids.com/documents/3858_060602_GenderBook.pdf)

[http://synergyaids.com/documents/3858\\_060602\\_GenderBook.pdf](http://synergyaids.com/documents/3858_060602_GenderBook.pdf)

[http://www.unicef.org/teachers/protection/only\\_right.htm](http://www.unicef.org/teachers/protection/only_right.htm)

[http://unodc.org/youthnet\\_youth\\_drugs.hrml](http://unodc.org/youthnet_youth_drugs.hrml)

[http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/global\\_initiative/en/primary\\_prevention\\_guide\\_17.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/activities/global_initiative/en/primary_prevention_guide_17.pdf)

<http://promundo.org.br/controlpanel/Panel/materia/view/103>

<http://www.savethechildren.org.uk>

<http://www.unesco.org/education/educprog/pead/GB/AIDSGB/AIDSGBtx/GuideGB/GuideGB>.

[http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/street8children/en/](http://www.who.int/substance_abuse/activities/street8children/en/)

<http://www.aidsalliance.org/sw7452.asp>

<http://iwannaknow.org>

<http://www.savethechildren.org.uk>

<http://www.siecus.org>

<http://www.teenwire.com>

<http://www.unfpa.org>

<http://www.unicef.org>

<http://www.youthhiv.org>

<http://www.youthshakers.org/index.htm>

<http://www.youthshakers.org/peereducation/manual/index.htm>,

<http://unworkplace.unaids.org/francais/pages/basics/transmission.shtml>

[http://data.unaids.org/pub/GlobalReport/2006/200605-FS\\_MENA\\_fr.pdf](http://data.unaids.org/pub/GlobalReport/2006/200605-FS_MENA_fr.pdf)

<http://www.ippf.org/>

[www.fhi.org](http://www.fhi.org)

[www.countdown2015.org](http://www.countdown2015.org)

[www.populationaction.org](http://www.populationaction.org)

[www.reproductiverights.org](http://www.reproductiverights.org)

[www.agfund.org](http://www.agfund.org)

[www.unifem.org.jo](http://www.unifem.org.jo)





المركز الوطني للأسرة والديمقراطية  
[www.onfp.nat.tn](http://www.onfp.nat.tn)

Office National de la Famille et de la Population

7, rue 7051, Centre Urbain Nord 1082 Tunis

Tél : 70 929 090 - Fax : 70 728 855 (216)

Site web ONFP : [www.onfp.nat.tn](http://www.onfp.nat.tn) - Site CEFIR : [www.cefir.onfp.nat.tn](http://www.cefir.onfp.nat.tn)

Portail : [www.onfp.tn](http://www.onfp.tn)