

Fiche thématique



C'est la  
**VIE**  
*That's life!*

# Puberté et reproduction

ATELIER À L'INTENTION DES JEUNES  
ET DES ADOLESCENT·E·S



# Informations clés

## LA PUBERTÉ

**La puberté marque le début de l'adolescence.** Le mot « puberté » fait référence aux changements physiques ou liés à la production d'hormones. L'adolescence désigne une période beaucoup plus longue de progression et de transformation de la personnalité, de l'esprit, menant le jeune à devenir un adulte.

### Qu'est-ce que la puberté ?

- ▶ À l'approche de l'adolescence, le corps commence à produire des hormones (substances chimiques) à l'origine de changements physiques, physiologiques, émotionnels et comportementaux. Cette période de changements est appelée « la puberté ».
- ▶ Les changements de la puberté varient d'une personne à l'autre. Ils se produisent plus ou moins tôt et sont plus ou moins rapides.
- ▶ Les filles atteignent généralement la puberté plus tôt que les garçons, entre l'âge de 8 et 13 ans. Elle se termine entre 16 et 17 ans. Pour les garçons, la puberté commence entre l'âge de 10 et 13 ans ; elle se termine généralement un peu avant ou après 20 ans.

### Puberté et normes de genre

Lors de la puberté, les différences entre garçons et filles deviennent plus affirmées. Les normes et l'identité de genre se précisent, creusant souvent le fossé de l'égalité entre les garçons et les filles.

→ **Il est très important que les garçons et les filles comprennent les changements qui se produisent chez chacun des sexes, et soient capables de se respecter les uns les autres.**

### Transformations psychologiques et émotionnelles

Parallèlement aux transformations physiques, les adolescent·e·s voient évoluer leurs pensées, leurs désirs et leur rapport à l'autre. La personnalité change : émotions nouvelles, changements d'humeur, sentiment de tristesse ou de mal-être, besoin d'intimité ou de solitude, apparition de désirs amoureux et sexuels, etc.

### Transformations physiques

- ▶ Pendant la puberté, le corps de l'enfant se transforme peu à peu en corps d'adulte et les organes de la reproduction deviennent fonctionnels.
- ▶ **L'apparition des règles (pour les filles) et des éjaculations (pour les garçons) témoigne de la capacité de chacun à procréer.**
- ▶ **Il est très important que les adolescent·e·s apprennent à connaître leur corps et comprennent les changements qui se produisent.**

# LA PUBERTÉ FÉMININE

- ▶ Pour les filles, les changements physiques associés à la puberté sont notamment les suivants :
  - ➔ Les seins commencent à grossir (leur développement complet prend environ deux ans),
  - ➔ Les poils poussent au niveau du pubis (zone autour du sexe),
  - ➔ La première menstruation survient,
  - ➔ Les poils poussent sous les bras et la sueur prend une odeur plus forte,
  - ➔ Le col de l'utérus commence à produire un liquide clair/blanc et filant qui s'écoule par le vagin. Ce léger écoulement (« pertes blanches ») est normal et est le signe de changements naturels.

Les filles traversent aussi une période de croissance rapide, leur bassin et leurs hanches s'élargissent, les tissus adipeux (gras) s'épaissent et la peau devient plus grasse, favorisant l'apparition d'acné (boutons).

## Comprendre la menstruation

- ▶ **Le saignement menstruel (menstruation ou « règles ») est naturel et tout à fait normal. Il s'agit d'un processus biologique utile et sain par lequel le corps se renouvelle et entretient sa fécondité. Il n'y a aucune honte ni peur à avoir.**
- ▶ **Le premier saignement vaginal indique que la fille est devenue féconde : elle peut dès lors tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés.** Les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse.
- ▶ Pendant les menstruations, la quantité du saignement varie selon les personnes, mais également selon les jours. Par ailleurs, les règles sont souvent irrégulières pendant les deux premières années.
- ▶ Certaines filles ont des règles douloureuses (douleurs abdominales, parfois accompagnées de nausées). Un léger antidiouleur peut être utile (la pose d'une serviette chaude sur le bas du ventre ou du dos aide parfois).
- ▶ Quelques jours avant leurs règles, certaines filles peuvent ressentir différentes formes de gêne, telles que : seins douloureux, constipation, fatigue, boutons, maux de ventre et sentiments intenses difficiles à gérer.
- ▶ **La menstruation est souvent source de questions et de difficultés pour les filles. Il peut être utile d'en parler à un·e prestataire de santé, un·e parent·e ou un·e ami·e.**
- ▶ **Les garçons doivent être renseignés sur la menstruation afin de modifier leurs attitudes négatives et parfois stigmatisantes envers les filles.**

## Implications sociales de la menstruation

- ▶ Les filles doivent pouvoir vivre leurs menstruations dans la dignité, le confort et la sécurité.
- ▶ Pendant les menstruations, la fille peut généralement poursuivre toutes ses activités ordinaires.
- ▶ Souvent cependant, la menstruation empêche les filles d'aller à l'école et de réaliser leurs activités quotidiennes.
- ▶ Dans certains contextes, il arrive que les parents poussent leurs filles à quitter l'école parce que la puberté et la menstruation sont associées à la reproduction.

Mais l'arrivée des règles et la possibilité de tomber enceinte ne signifie pas pour autant que les jeunes filles ont atteint leur plein développement physique et psychologique et qu'elles doivent /soient prêtes à :

- avoir des rapports sexuels,
- se marier,
- avoir un enfant.

La grossesse avant l'âge de 18 ans s'accompagne d'un risque accru de complications pour la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.

## LA PUBERTÉ MASCULINE

- Pour les garçons, les changements physiques associés à la puberté sont notamment les suivants :
  - ➔ Les testicules et le pénis augmentent de volume,
  - ➔ Les poils poussent au niveau du pubis (zone autour du sexe),
  - ➔ La voix commence à muer,
  - ➔ Le garçon peut commencer à éjaculer (émettre un liquide blanc appelé sperme à travers le pénis),
  - ➔ Les poils poussent sous les bras et sur le visage (moustache et barbe).
- Les garçons traversent aussi une période de croissance rapide et de musculation. La peau devient plus grasse, favorable à l'apparition d'acné (boutons).
- Chez la moitié des garçons environ, les seins grossissent temporairement, mais cela disparaît après un an ou deux.

### D'où viennent les érections ?

- Les érections se produisent pendant toute la vie. Elles sont causées par le sang qui afflue dans le pénis sous l'effet : d'une stimulation sexuelle, d'un effort, d'un rêve, du froid, de vêtements serrés, de la peur ou d'une vessie pleine au réveil.
- Une érection peut se produire sans raison apparente, à la puberté surtout. Les garçons peuvent avoir des érections soudaines et spontanées, parfois plusieurs fois par jour, sous l'effet de la variation de la testostérone (hormone).
- Avoir une érection sans éjaculation n'est pas du tout nuisible. Si le pénis en érection n'est pas touché, l'érection se résorbe d'elle-même.

### Que se passe-t-il pendant l'éjaculation ?

- L'éjaculation est l'émission de sperme, contenant généralement des centaines de millions de spermatozoïdes. **Un garçon qui peut éjaculer peut causer une grossesse.**
- **L'éjaculation nocturne** : l'érection est courante pendant le sommeil et environ 80 % des garçons et des hommes éjaculent parfois. Il s'agit de « l'éjaculation nocturne », fréquente pendant la puberté. L'éjaculation nocturne n'est absolument pas nuisible. Les testicules produisent des spermatozoïdes en permanence et l'éjaculation nocturne aide le corps à s'en débarrasser.



## FÉCONDITÉ ET REPRODUCTION : COMMENT TOMBE-T-ON ENCEINTE ?

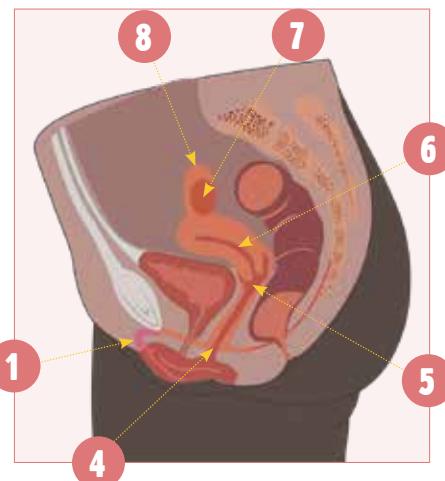
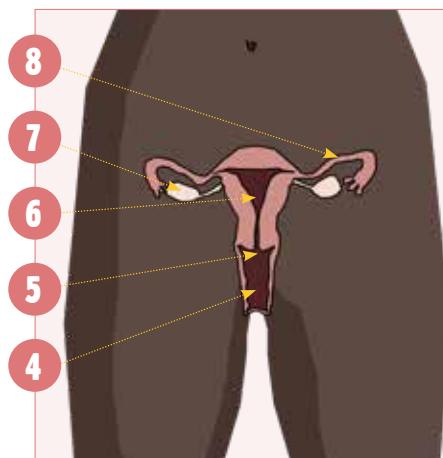
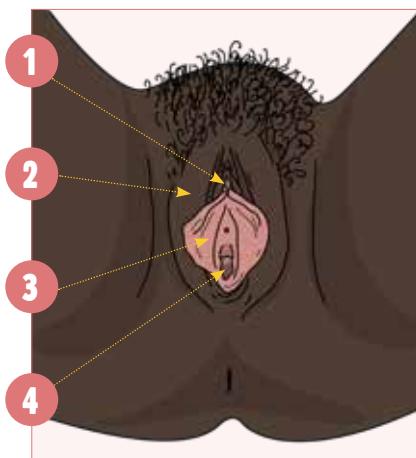
- ▶ À la puberté, les adolescent·e·s deviennent fécond·e·s : les filles commencent à ovuler (chaque mois, l'un des ovaires libère un ovule) et les garçons produisent des millions de spermatozoïdes ➔ cela signifie qu'ils peuvent faire des enfants.
- ▶ La grossesse peut survenir suite à des rapports sexuels, quand le pénis pénètre dans le vagin et que l'homme éjacule son sperme.
- ▶ En effet, la fécondation survient lorsqu'un spermatozoïde (présent dans le sperme) s'unit à un ovule. Un embryon peut alors se former. Si la grossesse se poursuit, cet embryon devient fœtus.
- ▶ L'homme est fécond toute sa vie et peut causer une grossesse chaque fois qu'il a des rapports sexuels non protégés avec une femme. Contrairement à l'homme, la femme n'est féconde que certains jours du cycle menstruel (c'est-à-dire certains jours dans le mois).
- ▶ La période féconde dure environ 6 jours : le jour de l'ovulation et les cinq jours précédents.
- ▶ Cependant, il est difficile de déterminer précisément les jours où la grossesse est possible car le cycle peut varier d'un mois à l'autre, notamment au moment de la puberté.
- ▶ Par ailleurs, il est important de souligner que l'ovulation survient environ deux semaines avant le début des règles, y compris avant les toutes premières règles, ce qui signifie qu'une fille peut tomber enceinte avant que ses premières règles apparaissent.
- ▶ Il est donc important que les adolescent·e·s sexuellement actif·ve·s au cours de la puberté utilisent un moyen de contraception pour éviter une grossesse (même si la fille n'a pas encore eu ses premières règles).

## ORGANES SEXUELS ET GÉNITAUX

Chez l'homme comme chez la femme, certains organes reproducteurs sont externes et d'autres sont internes (c'est-à-dire qu'on ne les voit pas).

### Description et fonction des organes de l'appareil sexuel et génital féminin

La vulve inclut tous les organes génitaux externes visibles de la femme.



**1** **Le clitoris** est un petit organe composé d'une partie externe (constituée d'un gland et d'un capuchon) et d'une partie interne. Le seul rôle du clitoris est le plaisir sexuel. Lors de l'excitation sexuelle, il se gonfle de sang.

**2** **Les grandes lèvres** couvrent et protègent le vagin.

**3** **Les petites lèvres** marquent l'entrée du vagin. Elles se gonflent lors de l'excitation sexuelle.

**4** **Le vagin** est un canal menant de la vulve au col et à l'utérus. Lors de rapports sexuels vaginaux, le pénis pénètre dans le vagin. Si l'homme éjacule, le sperme entre dans le vagin et peut amener à une grossesse. Les règles quittent le corps à travers le vagin, tout comme l'enfant au moment de l'accouchement. Le vagin s'auto-nettoie ; les « douches vaginales » sont inutiles et souvent nuisibles.

**L'hymen** est une fine membrane qui se situe à l'entrée du vagin. **Un hymen déchiré ou détendu ne veut pas forcément dire que la fille a eu des rapports sexuels.** L'hymen peut se déchirer lors de la pratique de sports ou d'autres activités physiques ordinaires et peut se détendre si la fille utilise des tampons pour les règles.

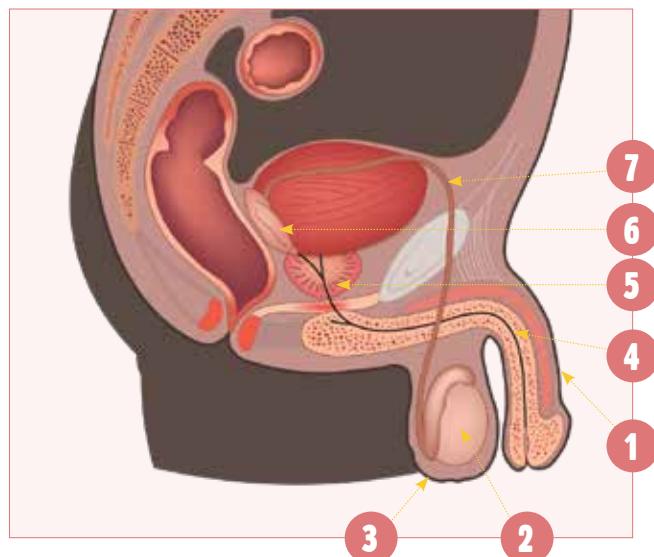
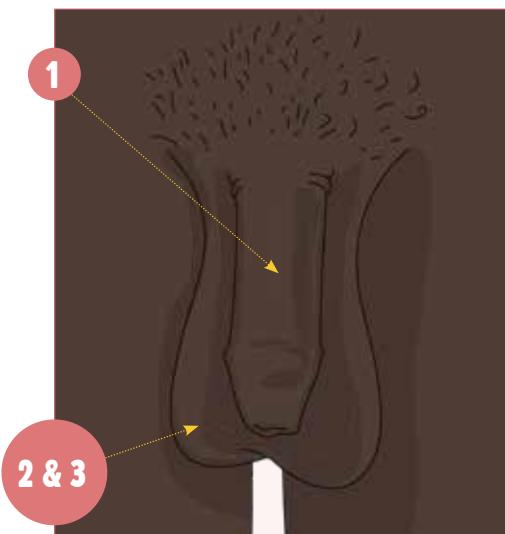
**5** **Le col de l'utérus** relie le vagin à l'utérus. Les règles s'écoulent depuis l'utérus à travers ce col. Le sperme passe par le col pour atteindre l'utérus. Lors de l'accouchement, le col se détend pour laisser passer l'enfant.

**6** **L'utérus** est un muscle creux en forme de poire inversée. Pendant la première phase du cycle menstruel, les tissus de l'utérus s'épaissent et se gorgent de sang. S'il n'y a pas d'embryon, les tissus se décomposent et forment les règles. S'il y a un embryon, un fœtus se développe dans l'utérus.

**7** **Les ovaires** conservent les ovules qui ne sont pas encore prêts et libèrent les ovules qui sont prêts à être fécondés.

**8** **Les trompes de Fallope** sont deux tubes étroits. L'ovule produit au niveau des ovaires passe par les trompes pour aller dans l'utérus et être fécondé.

## Description et fonction des organes de l'appareil sexuel et génital masculin



**1** **Le pénis** remplit plusieurs fonctions. Il participe à la sensation sexuelle. Il peut se remplir de sang et se mettre en érection à la suite d'une stimulation. La fonction reproductrice du pénis consiste à déposer le sperme dans le vagin. Enfin, le pénis sert également à éliminer l'urine.

L'extrémité du pénis est recouverte d'une couche de peau appelée le prépuce. Le fait d'enlever le prépuce (la circoncision) est pratiqué par de nombreuses personnes.

**4** **L'urètre** est un tube allant de la vessie à la pointe du pénis. C'est l'endroit par lequel passent le sperme et l'urine. Une sortie de la vessie se bouche lorsque le pénis est en érection pour éviter que le sperme et l'urine se mélangent.

**5** **La prostate** produit un liquide qui entre dans la composition du sperme et qui favorise son mouvement.

**2** **Les testicules** produisent les spermatozoïdes et l'hormone masculine, la testostérone. Les testicules sont sensibles au toucher et peuvent être sources de plaisir.

**6** **Les vésicules séminales** produisent une grande partie du liquide qui entre dans la composition du sperme. Ce liquide nourrit les spermatozoïdes.

**3** **Le scrotum** désigne les poches de peau distendues qui contiennent et protègent les testicules. Lorsqu'il fait froid, le scrotum se resserre contre le corps pour garder les testicules à bonne température pour la production de spermatozoïdes.

**7** **Les canaux déférents** sont deux conduits fins qui transportent les spermatozoïdes jusqu'à l'urètre.



# Objectifs éducatifs

## AXE 1 : MOBILISER LES SAVOIRS ET EXPLORER LES REPRÉSENTATIONS À PARTIR DES EXTRAITS VIDÉO

- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront mobilisé leurs connaissances et exprimé leurs représentations relatives à la puberté et aux changements physiques, physiologiques et comportementaux qu'elle induit.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront exprimé leurs ressentis : inquiétudes, étonnements, dégoûts ou encore plaisirs en lien avec les changements liés à la puberté.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront une meilleure connaissance et compréhension de leur corps. Ils seront capables d'expliquer :
  - ▶ Les modifications anatomiques/physiologiques liées à la puberté → notamment les menstruations et les érections.
  - ▶ Et les capacités de reproduction qu'elles engendrent → À partir de quel moment et comment une fille peut-elle tomber enceinte ?
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront échangé sur les implications sociales de la puberté (notamment en lien avec les menstruations).

## AXE 2 : FAIRE LE LIEN ENTRE LA SÉRIE C'EST LA VIE ! ET LE VÉCU DES PARTICIPANT·E·S

- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront fait le lien entre les thématiques traitées dans la série et les situations réelles rencontrées dans leur vie quotidienne.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront échangé sur les croyances et tabous socioculturels associés aux menstruations afin de prévenir les attitudes stigmatisantes et aider les filles à prendre confiance dans leur corps et son fonctionnement.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront identifié dans leur environnement, des personnes de confiance et/ou des services compétents pour accéder à une écoute et une information fiable sur la puberté.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront identifié leurs propres stratégies d'adaptation (ou l'absence de stratégie) pour vivre au mieux les changements accompagnant la puberté.

## AXE 3 : PRENDRE DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES ET IDENTIFIER DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à se protéger et à protéger leur partenaire d'une grossesse.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes seront capables d'aller chercher de l'aide et des informations fiables sur la puberté (notamment les menstruations) auprès de personnes compétentes.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à se respecter, à résister aux influences négatives des pairs et à lutter contre les attitudes stigmatisantes.
- ▶ Les adolescentes seront capables de mieux anticiper et gérer l'apparition des menstruations.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à réagir face aux pressions sociales associées à la puberté.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront proposé des actions d'amélioration réalistes (individuelles et/ou collectives) pour accompagner et faciliter le vécu de la puberté.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré l'appropriation de leur corps, leur estime d'eux-mêmes et leur sentiment d'efficacité personnelle (pour parler de la puberté, des menstruations, pour se protéger d'une grossesse, réagir aux pressions sociales, etc.).





# Pour accompagner l'animation

## Axe 1

### RÉSUMÉ DE LA SITUATION PRÉSENTÉE DANS L'EXTRAIT VIDÉO (9'25'')

Alors qu'elle tente de parler à sa mère de ses douleurs abdominales, Penda assiste à la prise en charge en urgence d'une jeune fille présentant un retard de règles. Penda est très angoissée. Elle a besoin d'être informée et rassurée concernant la survenue des menstruations. Mais elle ne parvient pas à parler avec Korsa, sa mère. Finalement, elle se confie à Assitan et ses premières menstruations arrivent. Parallèlement, Penda commence à vivre une relation amoureuse...

Quelques mois plus tard, dans le village de Jolal, Assitan et Yaye sauvent la vie d'une jeune fille qui a tenté d'avorter. Cette dernière leur explique qu'elle croyait ne pas pouvoir tomber enceinte et que lorsqu'elle a compris, elle ne savait pas à qui s'adresser. Assitan et Yaye décident alors d'organiser une séance de sensibilisation pour que les adolescentes soient mieux informées.

### ÉTUDE DE CAS – EXEMPLES DE QUESTIONS EN LIEN AVEC L'EXTRAIT VIDÉO

► Dans l'extrait que nous venons de voir, quelle situation problématique rencontre Penda ? Pouvez-vous décrire les évènements ? Que fait Penda face à ce problème ? Qu'en pensez-vous ?

- **Réponse :** Penda a 14 ans et n'a pas encore eu ses premières menstruations. **Elle souffre de douleurs au niveau du ventre et est inquiète.** Au centre de santé, elle assiste à la prise en charge d'une jeune fille présentant un retard de règles. Cette scène renforce **son angoisse et ses questionnements**. Elle essaie de parler avec sa mère (mais n'y parvient pas). Elle se confie alors à Assitan qui la rassure. Elle pose aussi des questions aux autres femmes (dans le salon de coiffure) et finalement, ses premières menstruations arrivent.
- ➔ Cet extrait illustre les changements physiques qui se produisent au moment de la puberté, les inquiétudes et questionnements des adolescent·e·s (qui ont besoin d'être informé·e·s), et le besoin de proches ou de professionnel·le·s de santé pour les rassurer.

► Cet extrait traite surtout de la survenue des règles. Ils s'agit de l'un des principaux changements que vivent les filles lors de la puberté. Mais ce n'est pas le seul. Quels sont les autres changements corporels/physiologiques que rencontrent les filles au moment de la puberté ? Que savez-vous de la puberté ?

- **Réponse :**
  - Il y a donc les premières menstruations : il s'agit d'un saignement vaginal qui peut s'accompagner de douleurs au niveau du ventre, parfois de nausées, d'une fatigue ou encore de sentiments difficiles à gérer. Les règles reviennent ensuite tous les mois. Il s'agit d'un cycle (d'environ 28 jours).
  - Les seins commencent à grossir (leur développement complet prend environ deux ans).
  - Les poils poussent au niveau du pubis (zone autour du sexe) et sous les bras.
  - Les hanches s'élargissent (formation de graisse autour des hanches).
  - La peau devient plus grasse et des boutons peuvent apparaître (acné).

► Au moment de la puberté, les garçons vivent également des changements corporels importants. Pouvez-vous les décrire ?

● **Réponse :**

- Les garçons peuvent commencer à éjaculer (émettre un liquide blanc appelé sperme par le pénis).
- Les testicules et le pénis augmentent de volume.
- Les poils poussent au niveau du pubis (zone autour du sexe), sous les bras et sur le visage.
- La voix commence à muer.
- La peau devient plus grasse et des boutons peuvent apparaître (acné).
- C'est aussi une période de croissance rapide et de musculation.
- ➔ Qu'il s'agissent des garçons ou des filles, ces changements physiques sont normaux, même s'ils ne se produisent pas exactement au même âge pour tous les adolescent·e·s.

► Au-delà des transformations physiques, quels sont les changements émotionnels et comportementaux qui peuvent survenir au moment de la puberté ?

● **Réponse :** les adolescent·e·s voient évoluer leurs pensées, leurs désirs et leur rapport à l'autre. La personnalité change : émotions nouvelles, changements d'humeur, sentiments de tristesse ou de mal-être parfois, besoin d'intimité ou de solitude, apparition de désirs amoureux et sexuels, etc.

► D'après vous, à quel âge commence, et se termine la puberté ?

● **Réponse :** les changements varient d'une personne à l'autre. Ils se produisent plus ou moins tôt et sont plus ou moins rapides. Les filles atteignent généralement la puberté plus tôt que les garçons, entre 8 et 13 ans. Elle se termine entre 16 et 17 ans. Pour les garçons, la puberté commence entre 10 et 13 ans. Elle se termine généralement un peu avant ou après 20 ans.

► Dans l'extrait que nous venons de voir, quelles sont les ressources de Penda pour faire face à la situation (qu'est-ce qui l'aide/pourrait l'aider) ? Quels sont ses points faibles (pourquoi est-elle si inquiète) ?

● **Ressources :** Penda est en lien avec plusieurs professionnel·le·s de santé et peut poser des questions à des personnes compétentes. Elle se confie d'ailleurs à Assitan, qui est capable de la rassurer.

● **Points faibles :** Penda a peu d'informations concernant les menstruations (à quel âge elles surviennent, les douleurs sont-elles normales ?...). Elle n'a pas été informée en amont. Par ailleurs, sa mère manque de disponibilité pour l'écouter et la rassurer. Or Penda n'a pas d'autres adultes de confiance à qui parler dans son entourage familial.

► Dans le salon de coiffure, deux femmes racontent la manière dont elles ont vécu la survenue de leurs premières règles. Que disent-elles ? Pourquoi ont-elles si mal vécu cette expérience ?

● **Réponse :** ces femmes expliquent qu'elles n'avaient reçu aucune information sur les menstruations et qu'elles ont donc été terrorisées.

► Pensez-vous que disposer d'une information précise sur les changements qui surviennent au moment de la puberté est important pour les adolescent·e·s et les jeunes (filles et garçons) ? Pourquoi ? Quels sont les risques de ne pas être informé·e·s ? Quelles peuvent être les conséquences ?

● **Réponses possibles :**

- Le manque d'informations peut être source d'inquiétude ou même d'angoisse/de peur.
- Pour les filles, le manque d'informations sur les menstruations ne leur permet pas de les anticiper et de les gérer dans le respect de l'hygiène et la dignité. Cela les empêche souvent d'aller à l'école.
- Mieux comprendre les changements qui se produisent chez chacun des 2 sexes (notamment les menstruations) permet de diminuer les attitudes stigmatisantes et de renforcer le respect entre les garçons et les filles.
- L'information sur la puberté permet de prévenir les grossesses chez les adolescentes. Il est très important que les adolescent·e·s comprennent que : l'apparition des règles signifie que les filles peuvent tomber enceintes ; et qu'un garçon qui peut éjaculer peut causer une grossesse.

► Dans l'extrait vidéo, lorsque Rachel dit à Penda qu'elle a changé, cette dernière lui répond : « je ne suis plus une petite fille ». Pourquoi dit-elle ça ? Qu'est-ce que le fait d'avoir ses règles implique ? Quelle est la conséquence sur le risque de grossesse ? Pour les garçons, à partir de quel moment peuvent-ils causer une grossesse ?

● **Réponse :** La puberté est le moment où le corps de l'enfant se transforme peu à peu en corps d'adulte et où les organes de la reproduction deviennent fonctionnels. L'apparition des règles (pour les filles) et des éjaculations (pour les garçons) témoigne de leur capacité à procréer (c'est-à-dire à engendrer une grossesse). Il est très important que les adolescent·e·s comprennent que l'apparition des règles signifie que les filles peuvent tomber enceintes, et qu'un garçon qui peut éjaculer peut causer une grossesse.

► Pensez-vous, comme Penda, que le fait d'avoir ses menstruations signifie qu'une fille devient adulte (et notamment qu'elle peut se marier, avoir des rapports sexuels et des enfants) ? Au début de l'extrait, la mère associe la survenue des règles à la possibilité de trouver un mari. Qu'en pensez-vous ?

● **Réponse :** L'arrivée des règles et la possibilité de tomber enceinte ne signifie pas que les jeunes filles peuvent avoir des rapports sexuels, ont atteint leur plein développement physique et sont prêtes à se marier et à avoir un enfant. Les jeunes filles peuvent tomber enceintes si elles ont des rapports sexuels non protégés, mais leur corps n'est pas complètement prêt. La grossesse avant l'âge de 18 ans s'accompagne de risques accrus de complications pouvant affecter la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.

► La deuxième partie de l'extrait vidéo montre une jeune fille qui est tombée enceinte car elle avait été mal informée sur la santé sexuelle et reproductive. Si vous deviez expliquer la reproduction à un·e ami·e, que diriez-vous ? Comment une fille tombe-t-elle enceinte ?

● **Réponse :** cf. Informations clés (partie sur la fécondité et la reproduction p. 5)

## Axe 2

### LIEN ENTRE LA SÉRIE (AILLEURS) ET LE VÉCU DES PARTICIPANT·E·S (ICI)

#### EXEMPLES DE QUESTIONS

- ▶ Dans votre vie, avez-vous rencontré des situations semblables à celles du film (ou connaissez vous des parents ayant vécu de telles situations) ? → exemples : *inquiétude/peur liée aux changements de la puberté (notamment lors de la survenue des premières règles), difficultés à en parler (avec vos proches ou des adultes de confiance), manque d'informations concernant la puberté, grossesse adolescente, sentiment d'être devenu·e/considéré·e comme un·e adulte, changements d'humeur ou de comportements, etc.*
- ▶ Comment avez-vous réagi ? Qu'avez-vous fait ? Quelles ont été les conséquences ? Qu'est-ce qui vous a aidé (ou aurait pu vous aider) ?
- ▶ Vous-même, que ressentez-vous lorsque vous devez aborder la question des menstruations ou des éjaculations (*de la honte, de la gêne, du dégoût...*) ? Vous sentez-vous suffisamment informé·e·s sur ces questions ?
- ▶ Dans votre lycée, pensez-vous que la plupart des jeunes savent que l'apparition des règles et des éjaculations signifie que l'on peut tomber enceinte/causer une grossesse ? Pensez-vous qu'ils·elles sont capables de se protéger contre les grossesses ? Pourquoi dites-vous cela ?
- ▶ Dans votre environnement, quelles sont les ressources dont vous disposez pour accéder à une écoute et une information sur la puberté (*infirmier·ère scolaire, centre de santé, associations, sites internet, ami·e·s, grandes frères/sœurs, cousin·e·s, etc.*) ?
- ▶ Dans votre environnement, savez-vous où vous procurer des protections ?
- ▶ Que diriez-vous à votre petite sœur pour la préparer à la survenue des menstruations ?
- ▶ Avez-vous déjà vécu ou été témoins de stigmatisations en lien avec les menstruations (*moqueries, rejet, isolement liés à des fuites de sang menstruel sur les vêtements...*) ? Que s'est-il passé ? Comment avez-vous réagi/qu'avez-vous ressenti ?

### ABAQUE DE RÉGNIER – ÉCHANGER AUTOUR DES FAUSSES CROYANCES

#### Proposition d'affirmations :

- ▶ « *Une fille/femme qui a ses règles est sale. Elle doit rester à la maison* »

Le saignement menstruel est naturel et tout à fait normal. Il s'agit d'un processus biologique **utile et sain** par lequel le corps se renouvelle et entretient sa fécondité. Il n'y a aucune honte à avoir. L'hygiène menstruelle est très importante pour le bien-être et la santé des filles, qui doivent avoir accès à du matériel (protections hygiéniques) et des installations appropriées (points d'eau et savon). Mais une fille qui a ses règles est aussi propre que celle qui ne les a pas. Par ailleurs, les filles peuvent continuer leurs activités habituelles même si elles ont leurs règles (y compris aller à l'école, cuisiner, faire du sport...).

Du point de vue de la religion musulmane, on dit que la femme n'est pas « pure » parce qu'elle ne peut pas accomplir certaines pratiques, telles que le jeûne ou les prières.

## ► « *L'éjaculation nocturne résulte d'une envie sexuelle non satisfaite* »

Au moment de la puberté, les premières éjaculations se produisent souvent de manière spontanée pendant le sommeil. On parle d'éjaculations nocturnes (« pollution nocturne » ou « rêves mouillés »). La plupart des garçons ont des éjaculations nocturnes. C'est parfaitement normal et témoigne du bon fonctionnement des organes sexuels. Pendant la puberté, la forte production de sperme contribue à ce phénomène qui peut se produire très régulièrement et ne peut pas être contrôlé. Il n'y a rien à faire pour empêcher ce réflexe. Durant le sommeil, le désir sexuel s'exprime au travers des rêves et peut conduire à l'éjaculation. Parfois, on ne se souvient même pas d'avoir rêvé. La fréquence de la pollution nocturne n'a aucune importance. Certains garçons n'en ont pas et certains adultes en ont. Avec le temps, ces éjaculations nocturnes seront moins fréquentes.

## ► « *À la suite d'une forte excitation, si l'homme n'a pas de rapport sexuel, il risque d'avoir des maux de ventre et d'en mourir* »

En cas d'excitation sexuelle, l'absence d'éjaculation peut causer une gêne temporaire, une sensation de lourdeur, voire une douleur. Cette sensation est causée par l'afflux de sang qui fait gonfler les organes sexuels lors de l'excitation. Cependant, cette sensation diminue et disparaît d'elle-même, généralement en moins d'une heure, sans effet durable. Tout le monde peut s'arrêter à tout moment d'un acte sexuel. Cela n'a pas d'effet néfaste sur la santé.

## ► « *La première fois, on ne risque rien* »

Une fille peut tomber enceinte dès le premier rapport sexuel. La grossesse survient suite à des rapports sexuels, quand le pénis pénètre dans le vagin et que l'homme éjacule son sperme. En effet, la fécondation survient lorsqu'un spermatozoïde (présent dans le sperme) s'unit à un ovule. Un embryon peut alors se former.

## ► « *Une fille peut tomber enceinte même si elle n'a pas encore eu ses règles* »

L'ovulation<sup>1</sup> survient environ deux semaines avant le début des menstruations, y compris avant les toutes premières règles, ce qui signifie qu'une fille peut tomber enceinte avant même que ses premières règles n'apparaissent. Il est donc important que les adolescent·e·s sexuellement actif·ve·s au cours de la puberté utilisent un moyen de contraception pour éviter une grossesse (même si la fille n'a pas encore eu ses premières menstruations). L'utilisation du préservatif permet également de se protéger des IST/VIH.

## ► « *La puberté correspond à l'âge auquel on peut avoir des relations sexuelles* »

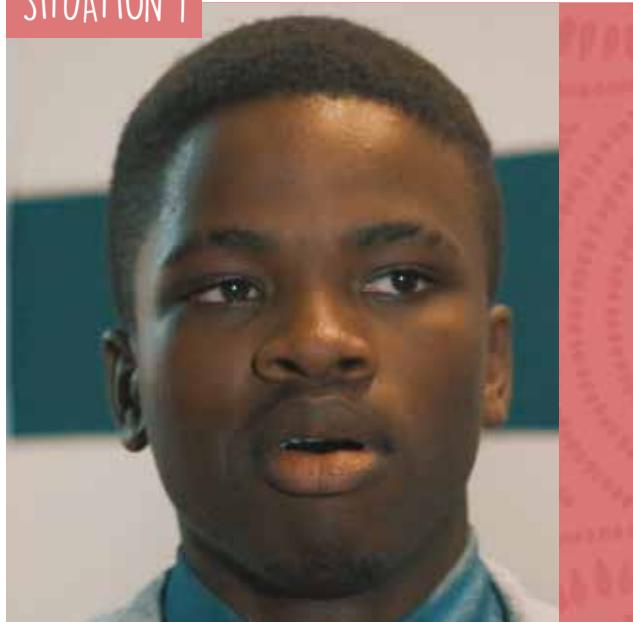
L'apparition des éjaculations (pour les garçons) et des règles (pour les filles), ainsi que la possibilité de tomber enceinte ne signifient pas que les adolescent·e·s peuvent (ou doivent) commencer à avoir des rapports sexuels. Chaque personne peut déterminer elle-même le moment où elle se sent prête, suivant son niveau de maturité, sa relation, ses valeurs et ses sentiments. Par ailleurs, certains pays ont adopté des lois sur l'âge auquel une personne est jugée capable de consentir à une activité sexuelle (âge de la majorité sexuelle ou âge légal du consentement à des rapports sexuels).

<sup>1</sup> L'ovule est la cellule sexuelle féminine. La cellule sexuelle masculine est le spermatozoïde. La fécondation survient lorsqu'un spermatozoïde (présent dans le sperme) s'unit à un ovule.

# Axe 3

## CARTES SITUATIONS

### SITUATION 1



« C'est la fin du cours de français et tous les élèves sont en train de sortir de la classe.

Lorsque l'une des filles se lève, j'aperçois du sang sur sa chaise et je remarque qu'elle a une tâche à l'arrière de sa jupe...? »

### Comment réagir ?

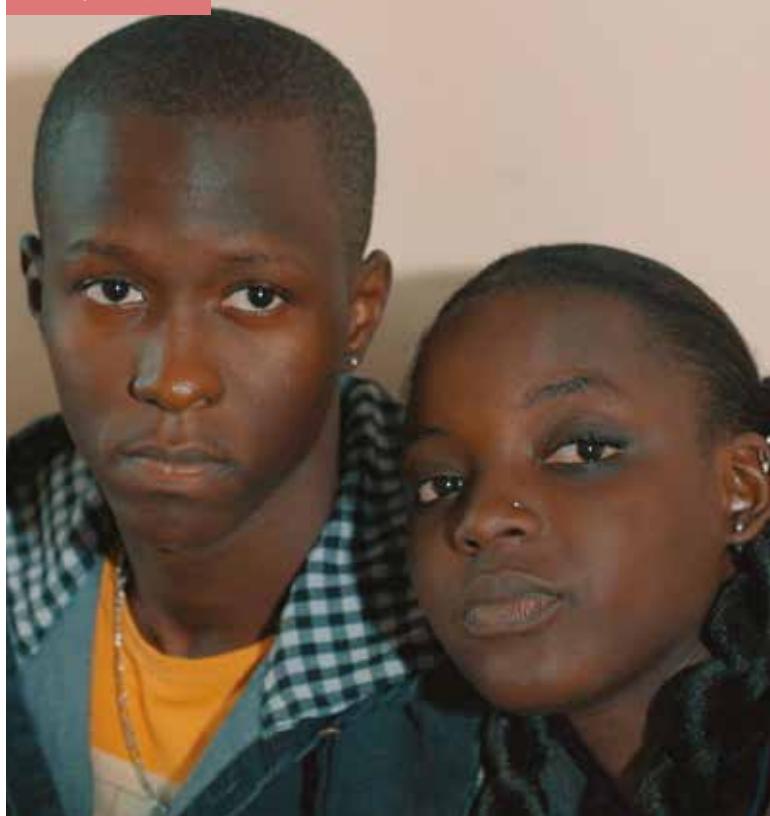
#### DÉCISIONS POSSIBLES

- 1 Je montre la tâche de sang à mes copains et nous nous moquons de la fille. C'est vraiment la honte !
- 2 Je vais voir cette fille et je la préviens qu'elle a une tâche de sang sur sa jupe. Je lui conseille d'aller voir l'infirmier·ère scolaire ou un·e adulte de confiance qui pourra l'aider et l'informer.
- 3 Je ne dis rien, car on ne parle pas de ces choses-là. Mais avec mes copains, nous décidons de ne plus nous approcher de cette fille. C'est vraiment trop sale.
- 4 Autre décision ?

#### CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Les autres élèves se sont mis à rire et la fille a été humiliée. Elle est partie en pleurant et n'est pas revenue à l'école les jours suivants...
- La fille a eu accès à des protections hygiéniques et à des informations sur les menstruations. Elle est revenue à l'école dès le lendemain, malgré ses règles. Elle sera capable de mieux les gérer à l'avenir. La puberté est une période difficile. C'est important de pouvoir s'entraider...
- La fille a été rejetée par les autres élèves. Elle s'est retrouvée seule. Finalement, elle a quitté l'école.

## SITUATION 2



« J'ai eu mes premières règles/éjaculations pendant les vacances.

C'est bientôt la rentrée et je profite de mes derniers après-midi libres pour passer du temps avec mon copain/ma copine.

Nous nous sommes isolés pour être tranquilles et nous nous sommes embrassés.

Nous sommes sur le point d'avoir une relation sexuelle.

Ce serait notre première fois à tous les deux...»

## Que dois-je faire ?

### JE SUIS UN GARÇON...

#### DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je demande à ma copine d'arrêter. Ce n'est pas parce que j'ai eu mes premières éjaculations que je dois avoir des relations sexuelles. Je préfère attendre de me sentir prêt.

2 J'utilise un préservatif. Je me sens prêt à avoir une relation sexuelle et je sais que ça protège des grossesses et des maladies. Je dois nous protéger.

3 Je ne suis plus un enfant et je décide d'avoir une relation sexuelle avec ma copine. De toute manière, une grossesse ne peut pas arriver la première fois...

4 Autre décision ?

#### CONSÉQUENCES POSSIBLES

→ Nous n'avons pas eu de relation sexuelle, mais nous avons passé un moment très agréable et notre première fois sera parfaite.

→ Nous avons eu notre premier rapport sexuel. Je suis fier d'avoir été capable de nous protéger contre une grossesse ou une infection sexuellement transmissible.

→ Ma copine est enceinte. Je ne comprends pas comment cela a pu arriver. Nos parents veulent que l'on se marie... mais moi, je ne voulais pas me marier si tôt. Et puis, je n'imagine pas être père...

## JE SUIS UNE FILLE...

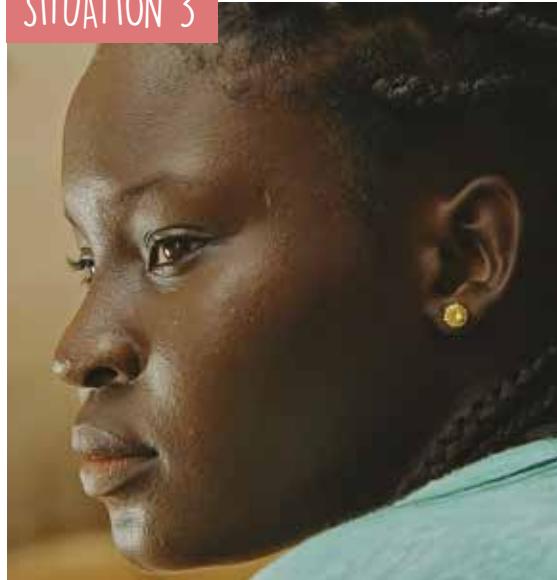
### DÉCISIONS POSSIBLES

- 1 Je demande à mon copain d'arrêter. Ce n'est pas parce que j'ai eu mes premières règles que je dois avoir des relations sexuelles. Je préfère attendre de me sentir prête.
- 2 Je demande à mon copain de mettre un préservatif. Je me sens prête à avoir une relation sexuelle, mais je sais que je peux tomber enceinte ou attraper une maladie. Je dois me protéger.
- 3 Je ne suis plus une enfant et je décide d'avoir une relation sexuelle avec mon copain. De toute manière, une grossesse ne peut pas arriver la première fois...
- 4 Autre décision ?

### CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Nous n'avons pas eu de relation sexuelle, mais nous avons passé un moment très agréable et notre première fois sera parfaite.
- Nous avons eu notre premier rapport sexuel. Je suis fière d'avoir été capable de nous protéger contre une grossesse ou une infection sexuellement transmissible.
- Je suis tombée enceinte et j'ai dû quitter l'école. L'accouchement a été long et douloureux. Je ne comprends pas comment tout cela a pu arriver.

## SITUATION 3



« J'ai 14 ans et depuis 2 semaines, j'ai des douleurs au niveau des seins et du ventre.

Je me sens tout le temps fatiguée et je m'énerve pour un rien.

Ce matin, je me suis mise à saigner et je suis terrorisée... »

## Que dois-je faire ?

### DÉCISIONS POSSIBLES

1 J'en parle tout de suite à ma mère (ou à un·e adulte de confiance) pour qu'elle m'aide et m'explique ce qui m'arrive.



### CONSÉQUENCES POSSIBLES

Ma mère m'a dit que j'avais mes règles et m'a rassurée. Elle m'a expliqué que les douleurs et les saignements sont normaux et naturels et qu'il n'y a aucune honte à avoir. Ils montrent que mon corps de petite fille se transforme en corps de femme. Elle m'a aussi expliqué que désormais, je pouvais tomber enceinte et qu'il fallait que je sois capable de me protéger. Et puis, elle m'a donné des protections hygiéniques et des conseils d'hygiène pour que je puisse aller à l'école sans crainte. **Aujourd'hui, je me sens bien préparée et je suis capable de me protéger.**

2 Je ne dis rien à personne car j'ai honte. Je n'ose pas aborder la question et je ne sais pas à qui en parler. Je me débrouillerai toute seule.



Les saignements m'ont empêchée d'aller à l'école et de me déplacer car j'avais honte. Je n'ai pas su comment les gérer. J'ai cru que j'étais malade et j'ai continué à avoir peur. Lorsque j'ai eu mes premières relations sexuelles, je ne savais pas que je pouvais tomber enceinte et je ne me suis pas protégée.

3 Je ne vais pas à l'école et je me confie à ma meilleure amie parce que j'ai peur d'en parler à un adulte.



Mon amie n'en savait pas plus que moi et n'a pas su m'aider. Elle m'a dit que le sang portait malheur et qu'elle avait entendu dire que si un homme me touchait pendant les saignements, je pouvais tomber enceinte. J'ai continué à avoir honte et je n'ai pas su me protéger lors de mes premiers rapports sexuels.

4 Autre décision ?

AUTRE SITUATION POSSIBLE (À CHOISIR/ADAPTER EN FONCTION DU CONTEXTE)

DÉCISIONS POSSIBLES

CONSÉQUENCES POSSIBLES

1



2



3



4

# Synthèse & conclusion

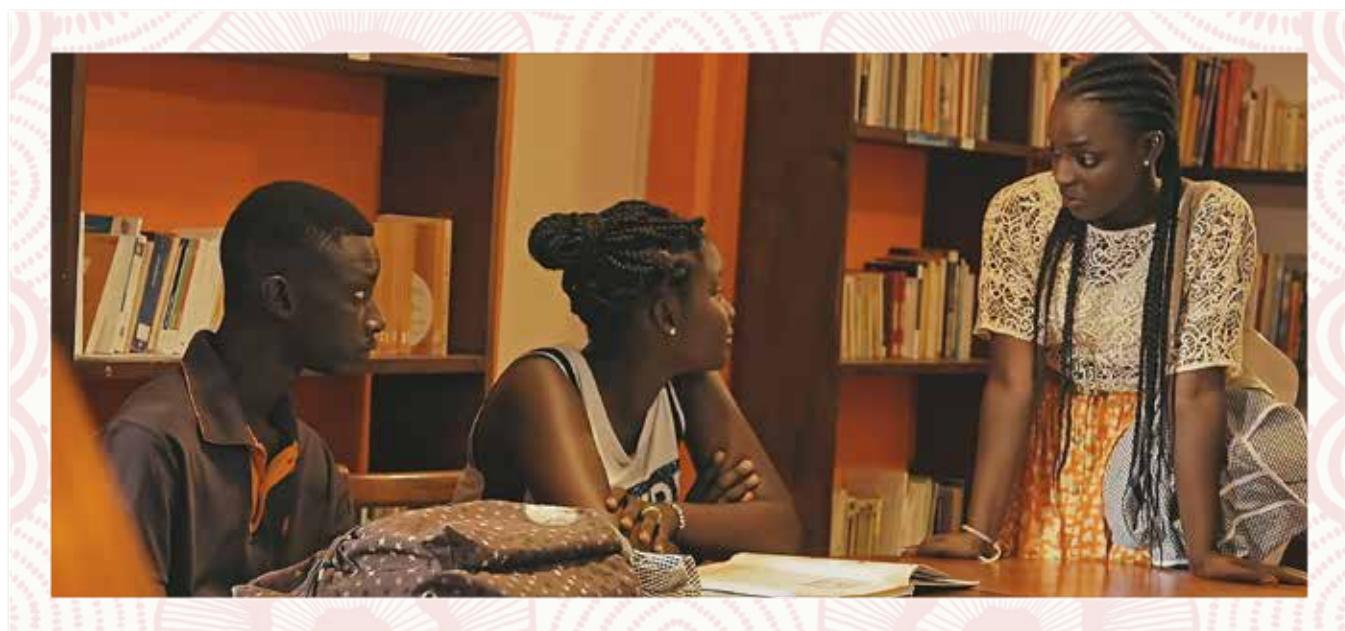
Au-delà de l'atelier...

## TOUR DE TABLE

- ▶ Quelle est l'idée principale/le point le plus important que vous retiendrez de cet atelier ?
- ▶ Pouvez-vous citer les actions (individuelles ou collectives) que vous pourriez/souhaiteriez mettre en place pour :
  - améliorer l'accès des adolescent·e·s à une information fiable et suffisamment précoce sur la puberté, afin qu'ils/elles soient capables de mieux vivre cette période et de mieux se protéger des grossesses.
  - encourager l'entraide/le soutien entre filles et garçons durant la puberté (et notamment réduire les attitudes négatives et stigmatisantes des garçons vis-à-vis des filles qui ont leurs règles).

## INDIVIDUELLEMENT

- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez également définir, pour vous-même, des objectifs de changement (« poser des questions à mes parents sur la puberté » ; « ne jamais me moquer d'une fille qui a des fuites de sang menstruel, mais l'aider » ; « anticiper la survenue de mes premières menstruations » ; « toujours me protéger en cas de rapport sexuel », etc.).



# Évaluation de l'atelier

Le questionnaire suivant est à donner aux participant·e·s avant et après l'atelier afin d'évaluer l'évolution de leurs connaissances et de leur sentiment d'auto-efficacité.

La **version pdf** (sur la clé USB) intègre, sur un même document, les questionnaires à remplir avant et après l'atelier. Il peut donc être distribué en début de séance (utilisation de la partie 1), puis conservé par les participants jusqu'à l'issue de l'atelier pour l'évaluation finale (utilisation de la partie 2).

Il est important de préciser aux participants que cette évaluation est anonyme et qu'il est important de répondre sincèrement pour permettre d'évaluer la qualité de l'atelier ➔ Ne pas hésiter à écrire que l'on ne sait pas ou que l'on ne se sent pas capable.

1. Quel âge avez-vous ? .....
2. Quel est votre sexe ?  Femme  Homme
3. Où habitez-vous (nom de la ville ou du village) ? .....
4. Suivez-vous la série télévisée *C'est la vie !* ?  Oui  Non
5. Si oui, avez-vous vu :  La saison 1  La saison 2  Les 2 saisons
6. Selon vous, qu'est-ce que la puberté ?  
.....  
.....
7. Quels sont les principaux changements physiques qui se produisent chez les garçons et les filles au moment de la puberté ? .....
8. Au moment de la puberté, quelle modification chez le garçon, montre qu'il peut causer une grossesse ?  
.....
9. Au moment de la puberté, quelle modification chez la fille, montre qu'elle peut dès lors tomber enceinte ?  
.....
10. Lisez attentivement les phrases ci-dessous, puis indiquez votre degré de confiance à accomplir ces actions en entourant le chiffre correspondant.
  - ▶ 0 signifie : « Je suis tout à fait sûr·e que je n'y arriverai pas ».
  - ▶ 5 signifie : « Je suis tout à fait sûr·e· que je réussirai ».
 Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :
  - a. Je suis capable d'aller chercher de l'aide/des informations concernant les changements qui se produisent à la puberté auprès de professionnel·le·s de santé 0 1 2 3 4 5
  - b. Je suis capable de me protéger (ou de protéger ma/mon partenaire) contre une grossesse non désirée 0 1 2 3 4 5
  - c. Je suis capable d'aborder la question de la puberté (règles, éjaculation, reproduction...) avec mes parents (ou un adulte de confiance) 0 1 2 3 4 5
  - d. Je suis capable d'anticiper et de gérer l'arrivée des menstruations (pour les filles) 0 1 2 3 4 5
  - e. Je suis capable d'expliquer comment une grossesse peut arriver 0 1 2 3 4 5

## À RETENIR !

- ▶ À l'approche de l'adolescence, le corps commence à produire des hormones (substances chimiques) à l'origine de changements physiques, physiologiques, émotionnels et comportementaux. Cette période est appelée « la puberté ».
- ▶ Les filles atteignent la puberté entre 8 et 13 ans. Pour les garçons, la puberté commence entre 10 et 13 ans.
- ▶ Au moment de la puberté, le corps de l'enfant se transforme peu à peu en corps d'adulte et les organes de la reproduction deviennent fonctionnels.
- ▶ Lors de la puberté, les normes et l'identité de genre se précisent. Il est très important que les adolescent·e·s comprennent les changements qui se produisent chez chacun des sexes, et soient capables de se respecter les uns les autres.
- ▶ L'apparition des règles (pour les filles) et des éjaculations (pour les garçons) témoigne de la capacité de chacun à procréer.
- ▶ L'éjaculation est l'émission de sperme, contenant généralement des centaines de millions de spermatozoïdes. Un garçon qui peut éjaculer peut entraîner une grossesse.

### Les menstruations

- ▶ Le premier saignement vaginal est un signe clair du début de la menstruation et la fille peut dès lors tomber enceinte si elle a des rapports sexuels non protégés.
- ▶ Le saignement menstruel est naturel et normal. Il s'agit d'un processus biologique utile et sain par lequel le corps se renouvelle et entretient sa fécondité. Il n'y a aucune honte ni peur à avoir.
- ▶ Les filles doivent pouvoir de vivre leurs menstruations dans la dignité, le confort et la sécurité.
- ▶ L'arrivée des règles et la possibilité de tomber enceinte ne signifie pas que les jeunes filles ont atteint leur plein développement physique et psychologique et doivent /soient prêtes à :
  - ▶ avoir des rapports sexuels
  - ▶ se marier
  - ▶ avoir un enfant
- **La grossesse avant l'âge de 18 ans s'accompagne de risques accrus de complications pour la santé et le bien-être de la jeune mère et de son enfant.**

### Fécondité et reproduction : comment tombe-t-on enceinte ?

- ▶ Une grossesse peut survenir suite à des rapports sexuels, quand le pénis pénètre dans le vagin et que l'homme éjacule son sperme.
- ▶ Il est donc important que les adolescent·e·s sexuellement actif·ves au cours de la puberté utilisent un moyen de contraception pour éviter une grossesse (même si la fille n'a pas encore eu ses premières règles).



