



**Fiche thématique**

# **Puberté et reproduction**

**ATELIER À L'INTENTION DES PARENTS\***

\* Le terme « parents » désigne ici tous les adultes jouant un rôle dans l'éducation des enfants/adolescent·e·s (pères, mères, oncles, tantes, frères, belles-mères, etc.)



# 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 ?

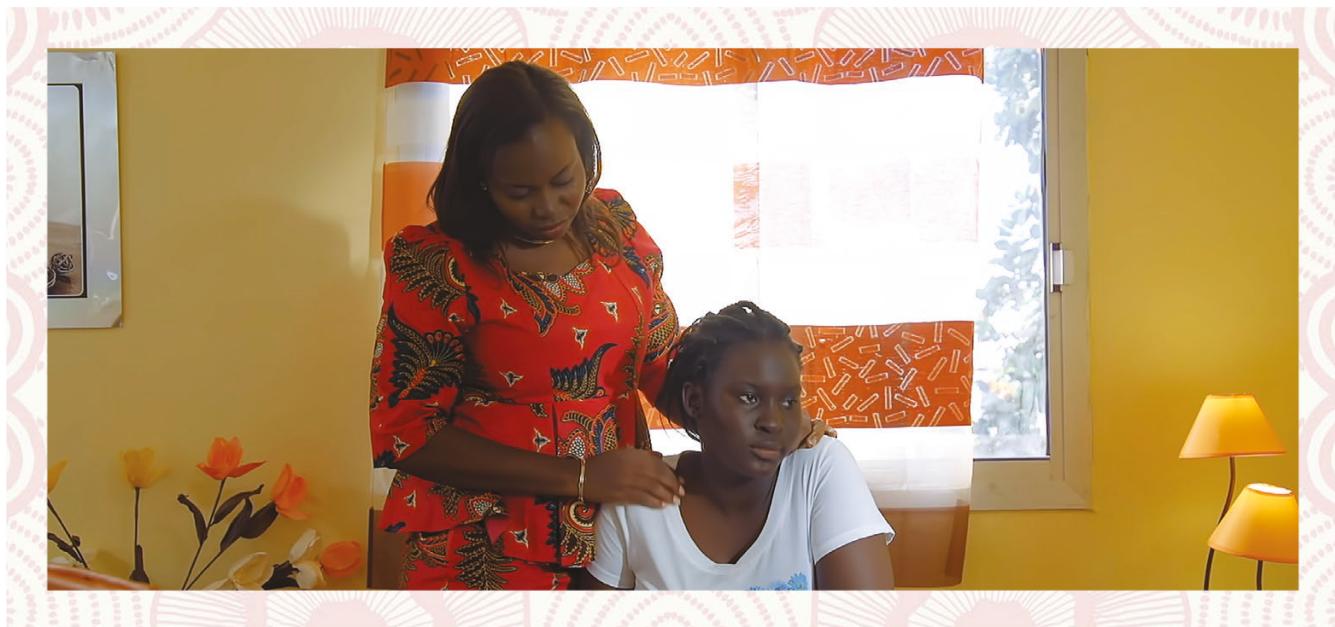
- ▶ À la puberté, les adolescent·e·s deviennent fécond·e·s : les filles commencent à ovuler (chaque mois, l'un des ovaires libère un ovule) et les garçons produisent des millions de spermatozoïdes ➔ cela signifie qu'ils peuvent faire des enfants.
- ▶ La grossesse peut survenir suite à des rapports sexuels, 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 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 règles).

## LE RÔLE DES PARENTS

- ▶ Au moment de la puberté, les parents (et adultes vivant dans l'entourage des adolescent·e·s) ont un rôle fondamental à jouer pour aider leurs enfants à comprendre les modifications physiques et comportementales qui surviennent, ainsi que les capacités de reproduction qu'elles engendrent.
- ▶ **Les parents doivent disposer des connaissances et de la confiance nécessaires pour engager le dialogue avec leurs enfants sur les questions liées à la puberté (ou les orienter vers des personnes ressources disposant d'informations fiables).**
- ▶ Concernant les menstruations, l'absence de transfert de savoirs entre les femmes plus âgées, les mères et les jeunes filles s'explique par des facteurs tels que les tabous culturels, la gêne à aborder le sujet et le manque d'informations<sup>1</sup>.
- ▶ **Or, il est préférable d'aborder le sujet des menstruations avec les filles avant qu'elles aient leurs premières règles**, afin qu'elles sachent ce dont il s'agit et comprennent que c'est un phénomène normal qui s'inscrit dans le cadre de la croissance.
- ▶ L'appui des parents, des établissements scolaires et des communautés aide les filles à gérer la phase de transition physiologique de la puberté et leur permet de poursuivre leurs études.

**L'éducation complète à la sexualité** (qui permet notamment de comprendre les changements survenant lors de la puberté) ne conduit pas à une initiation sexuelle précoce, n'augmente pas l'activité sexuelle, ni les comportements sexuels à risque. Il a été démontré que l'éducation à la sexualité n'avait pas d'impact direct sur l'âge des premiers rapports sexuels ou alors qu'elle entraînait un comportement sexuel plus tardif et plus responsable\*.

\* UNESCO. Les Nations Unies préconisent une approche globale de l'éducation sexuelle, Janvier 2018.



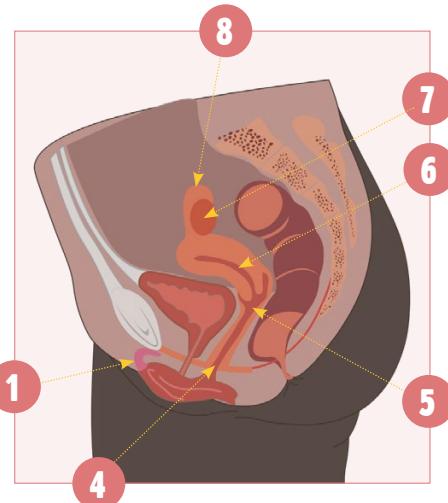
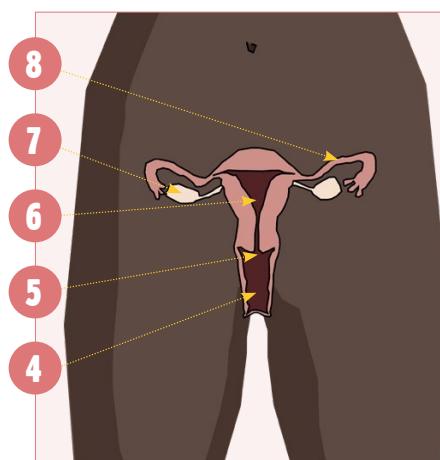
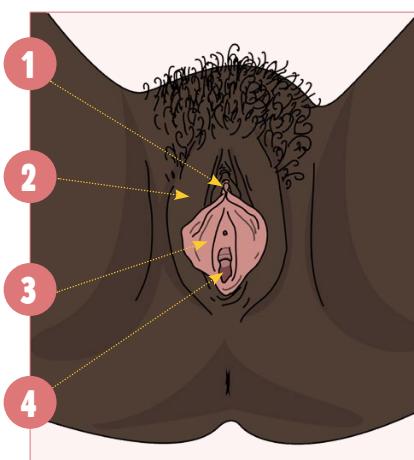
<sup>1</sup> UNESCO. « Education à la puberté et à la gestion de l'hygiène menstruelle », 2014

# 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.

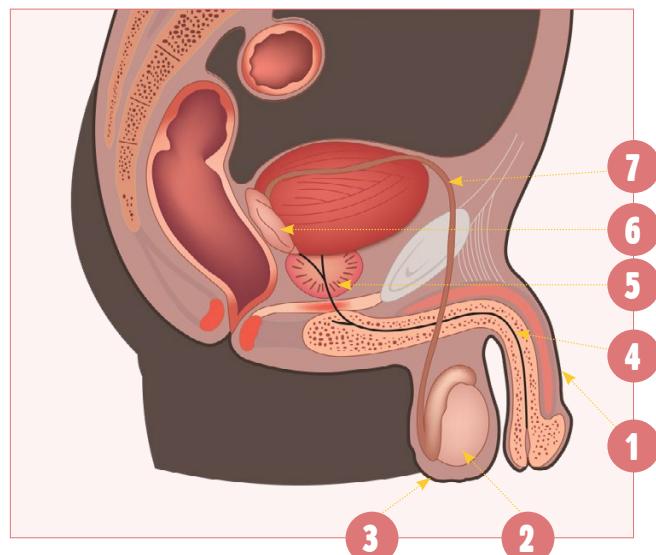
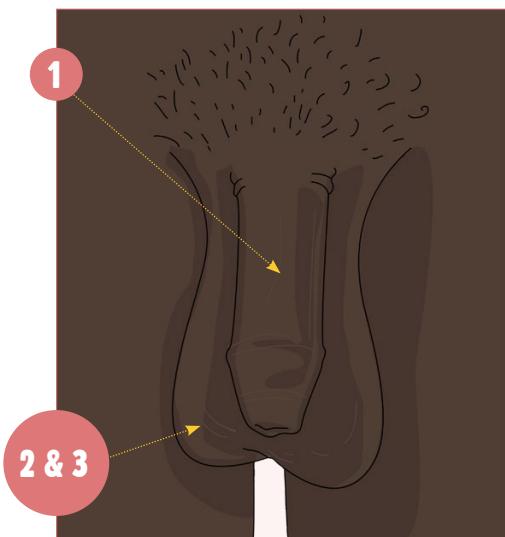
**5** **Le col de l'utérus** relie le vagin à l'utérus. Les règles s'écoulent depuis l'utérus à travers ce col. Le sperme passe par le col pour atteindre l'utérus. Lors de l'accouchement, le col se détend pour laisser passer l'enfant.

**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 participant·e·s auront mobilisé leurs connaissances et exprimé leurs représentations relatives à la puberté et aux changements physiques, physiologiques et comportementaux qu'elle induit.
- ▶ Les participant·e·s auront exprimé leurs ressentis : inquiétude, crainte, gêne ou encore soulagement en lien avec la survenue de la puberté chez leurs enfants.
- ▶ Les participant·e·s seront capables d'expliquer :
  - ▶ Les modifications anatomiques et 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 participant·e·s auront échangé sur les implications sociales de la puberté et auront compris que **la survenue des premières menstruations ne signifie pas que les filles :**
  - ▶ sont prêtes à avoir des relations sexuelles, à se marier et à avoir un enfant
  - ▶ doivent cesser d'aller à l'école.
- ▶ Les participant·e·s se seront interrogé·e·s sur le rôle des parents (tuteur·rice·s) pour aider les adolescent·e·s/jeunes à comprendre et gérer les changements rencontrés pendant la puberté.
- ▶ Les participant·e·s auront identifié les obstacles pouvant rendre difficile la communication sur ce sujet avec les adolescent·e·s et les jeunes.



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

---

- ▶ Les participant·e·s auront fait le lien entre les thématiques traitées dans l'extrait vidéo et les situations réelles rencontrées dans leur vie quotidienne.
- ▶ Les participant·e·s auront échangé sur les croyances et tabous socioculturels associés aux menstruations afin de prévenir les attitudes stigmatisantes et aider leurs filles à comprendre et accepter leur corps.
- ▶ Les participant·e·s auront identifié leurs propres résistances, difficultés et stratégies pour accompagner leurs enfants au moment de la puberté.
- ▶ Les participant·e·s auront identifié dans leur environnement, des personnes ressources et/ou des services compétents pour accéder à des informations fiables et des conseils sur la puberté.

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

---

- ▶ Les participant·e·s auront amélioré leur motivation et leur capacité à discuter de la puberté avec leurs enfants (pourquoi, quand et comment leur parler de la puberté et de sexualité en général ?)
- ▶ Les participant·e·s seront capables d'informer et de rassurer leurs enfants/adolescent·e·s concernant les différents changements liés à la puberté.
- ▶ Les participant·e·s seront capables d'aider les filles à comprendre, anticiper et gérer leurs menstruations, et donc à poursuivre leur scolarité normalement.
- ▶ Les participant·e·s auront amélioré leur capacité à protéger leurs filles d'un mariage d'enfants (suite à la survenue des menstruations).
- ▶ Les participant·e·s seront capables de renforcer l'aptitude des adolescent·e·s/jeunes à se protéger d'une grossesse (ex : comprendre la fécondité, la reproduction ; savoir refuser des rapports sexuels non protégés...).
- ▶ Les participant·e·s seront capables de favoriser les attitudes positives de leurs enfants : résister aux influences négatives des pairs, améliorer la confiance et l'estime d'eux-mêmes, respecter l'autre.
- ▶ Les participant·e·s auront formulé les messages qu'ils souhaiteraient transmettre à leurs enfants (ou les sujets qu'ils souhaiteraient aborder) pour les aider et les protéger au moment de la puberté.



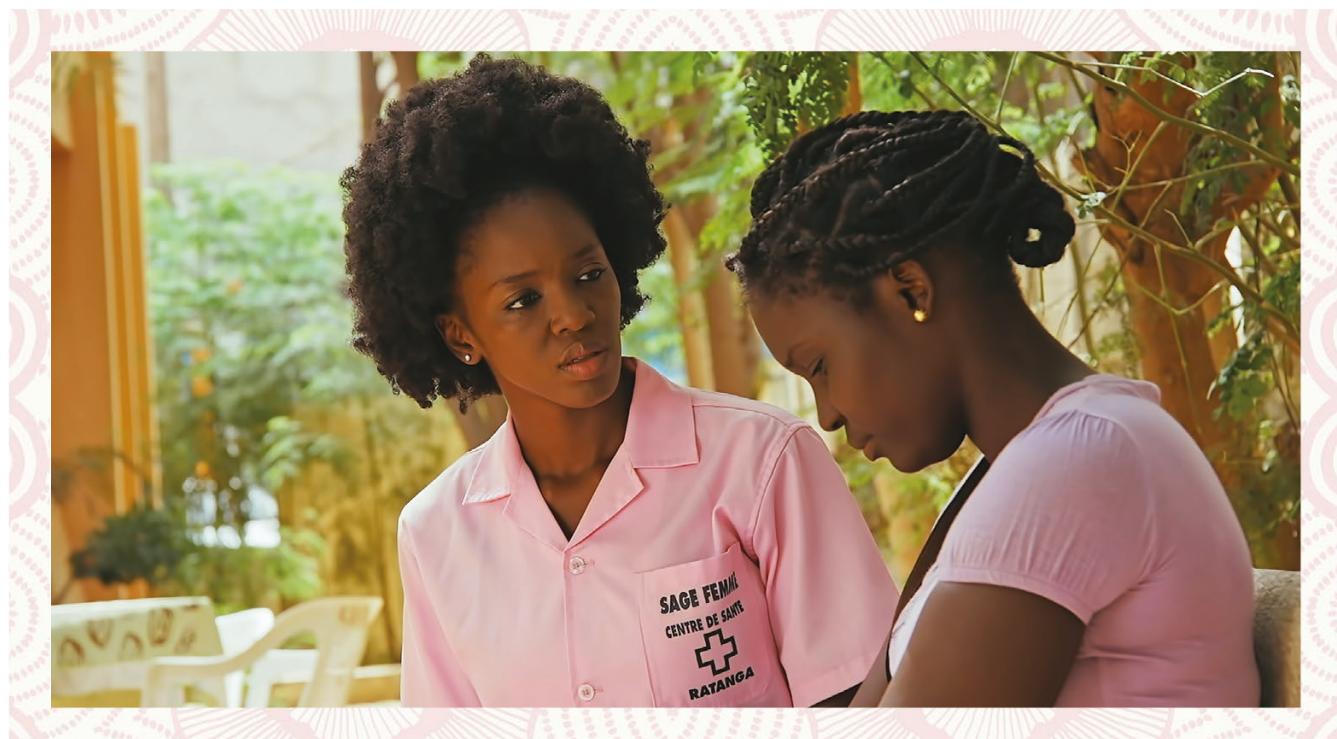
# Pour accompagner l'animation

## 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. 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 jeunes filles 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 rôle des proches ou des 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, il faut pouvoir leur expliquer que 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 ?) Sa mère (Korsa) est-elle une ressource ?
  - **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. Sa mère pourrait-être une ressource, mais elle ne joue pas son rôle.
- ▶ 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.

► D'après-vous, Korsa joue-t-elle son « rôle de mère » pour accompagner sa fille pendant la puberté (changements corporels, risques de grossesse, relations amoureuses, etc.) ? Quel pourrait-être le rôle des pères (notamment auprès des garçons) ?

● **Réponses possibles :** Korsa semble préoccupée par sa fille, mais elle ne prend pas le temps de lui parler, malgré les douleurs abdominales et l'inquiétude manifestées par Penda. Elle ne l'a pas préparée à la survenue de ses règles. Elle n'orienté pas non plus Penda vers une autre personne de confiance pour aborder la question. Parallèlement, Ramatou raconte que Yaye (sa tante) lui avait tout expliqué sur la puberté et la sexualité et que cela lui avait permis de ne pas se sentir perdue.

Il n'y a pas une seule et bonne façon d'accompagner son enfant au moment de la puberté. C'est à chaque parent/tuteur·rice de déterminer comment il désire le faire, selon sa culture, ses valeurs et la sensibilité de son enfant. Néanmoins, les parents devraient être informé·e·s des ressources disponibles au niveau local et être en mesure de communiquer avec leurs enfants sur ces questions (ou de demander à un adulte tiers de le faire, après s'être assuré·e·s que la personne est en mesure de dispenser une information juste). Les parents devraient s'assurer que leurs enfants ne soient pas seul·e·s et aient accès à des informations fiables.

► 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 : sentiment de peur lors de la survenue de vos propres règles ; difficultés à parler de la puberté/menstruations avec votre fille ; inquiétude liée aux changements physiques / comportementaux de vos adolescent·e·s, 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) ?
- ▶ Avez-vous déjà parlé des changements liés à la puberté avec votre enfant (fille ou garçon) ? Pourquoi ? Pensez-vous que c'est votre rôle ? Que cela peut aider ? Si non, à qui revient ce rôle ?
- ▶ Vous-même, que ressentez-vous lorsque vous devez aborder la question des menstruations ou des éjaculations avec vos enfants (de la honte, de la gêne, du soulagement...) ? Vous sentez-vous suffisamment informé·e·s sur ces questions ?
- ▶ Pensez-vous que vos enfants (adolescent·e·s/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 ?
- ▶ Lorsque votre fille a ses règles, peut-elle aller à l'école et poursuivre ses activités habituelles ? Si non, pourquoi ? Comment pourriez-vous l'aider ?
- ▶ Dans votre environnement, quelles sont les ressources dont vous disposez pour accéder à une information et des conseils au sujet de la puberté (centre de santé, professionnel·le·s de santé, associations, etc.) ?
- ▶ Avez-vous entendu parler/observé certaines attitudes stigmatisantes en lien avec les menstruations (moqueries, rejet ou isolement, notamment à l'école) ? Que s'est-il passé ? Avez-vous déjà abordé cette question avec votre fille et/ou fils ? Que lui avez-vous dit ?

## ABAQUE DE RÉGNIER – ÉCHANGER AUTOUR DES FAUSSES CROYANCES

### Proposition d'affirmations :

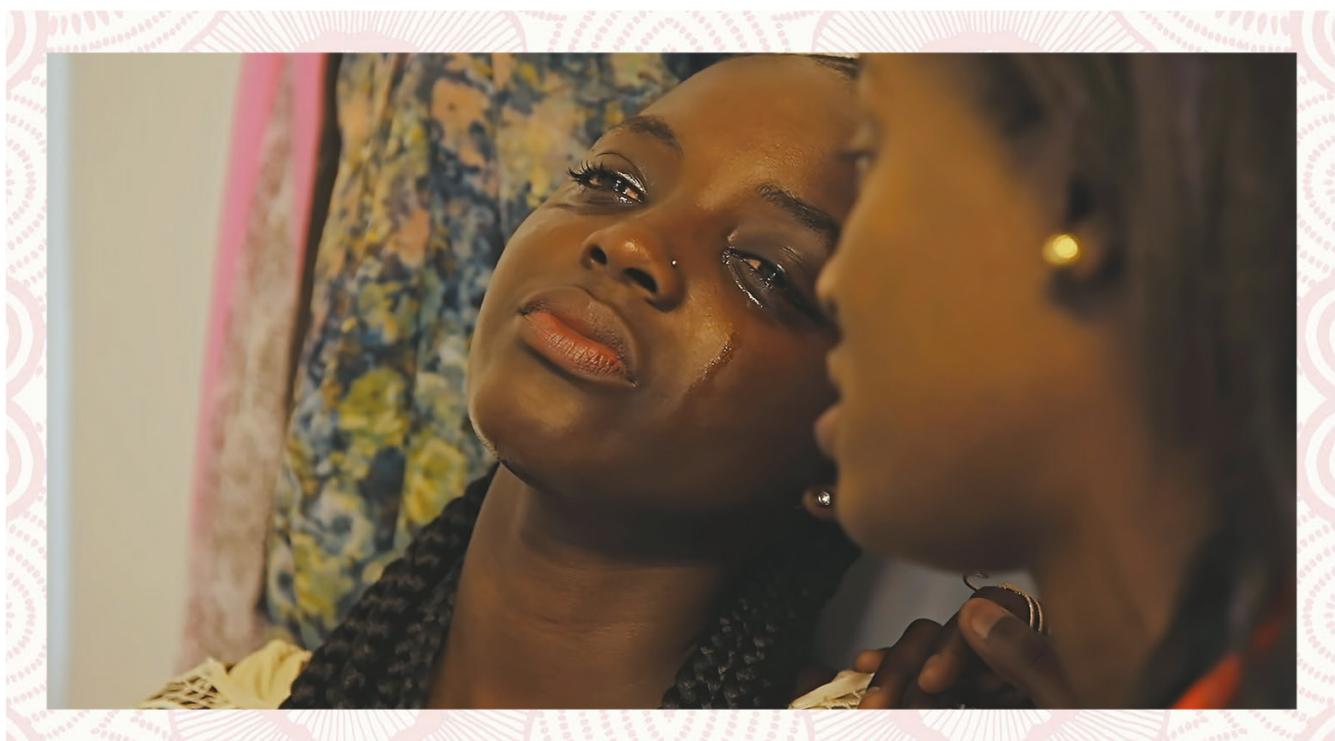
► « *Une fille/femme qui a ses règles est sale. Elle doit rester à la maison* »

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.

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

L'ovulation<sup>2</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 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.

► « *Lorsqu'une fille a ses règles, elle est prête à être mariée* »

L'apparition des premières règles, ainsi que la possibilité de tomber enceinte ne signifient pas que les adolescentes sont physiquement et psychologiquement prêtes à se marier, à avoir des rapports sexuels et à être mères. Le mariage d'enfants constitue une violation des droits humains et une violence liée au genre. Il menace la vie, le bien-être et la santé physique, mentale et sociale des filles. 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.

► « *Aborder les questions de santé sexuelle avec les adolescent·e·s, ça les encourage à avoir des rapports sexuels plus précoce*s »

L'éducation à la santé sexuelle et reproductive (y compris sur la puberté, la fécondité et la reproduction) ne conduit pas à une initiation sexuelle précoce, n'augmente pas l'activité sexuelle, ni les comportements sexuels à risque. Il a été démontré que l'éducation complète à la sexualité n'avait pas d'impact direct sur l'âge des premiers rapports sexuels **ou alors qu'elle entraînait un comportement sexuel plus tardif et plus responsable**<sup>3</sup>.

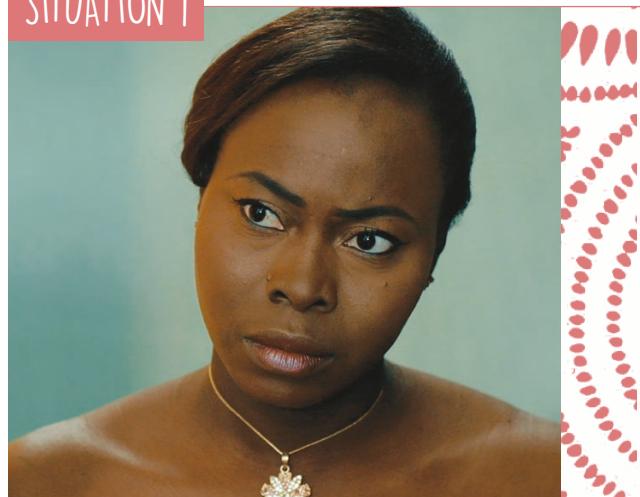
<sup>2</sup> L'ovule est la cellule sexuelle féminine. La cellule sexuelle masculine est le spermatozoïde. La fécondation survient lorsqu'un spermatozoïde (présent dans le sperme) s'unit à un ovule.

<sup>3</sup> UNESCO. Les Nations Unies préconisent une approche globale de l'éducation sexuelle, Janvier 2018.

## Axe 3

### CARTES SITUATIONS

#### SITUATION 1



« Ma fille a 14 ans. Depuis 2 semaines, elle se plaint de douleurs au niveau des seins et du ventre. Elle est toujours fatiguée et s'énerve pour un rien.

Je pense qu'elle va bientôt avoir ses premières règles. »

#### Que dois-je faire ?

#### DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je prends un moment pour lui expliquer qu'elle va bientôt avoir ses règles. Je la rassure en lui disant que les douleurs et saignements sont naturels et normaux. Ils montrent que son corps de petite fille se transforme en corps de femme. Il ne faut pas avoir peur, ni honte. Je lui explique qu'une fois qu'elle aura ses règles, elle pourra tomber enceinte suite à des rapports sexuels non protégés. Et puis, je lui donne des protections et des conseils d'hygiène pour qu'elle puisse aller à l'école sans crainte.

2 Je ne lui dis rien car c'est un sujet tabou ici. On ne parle pas de ces choses là. Je n'ai moi-même reçu aucune information quand j'étais enfant.

3 Je lui explique qu'elle aura bientôt ses règles et que c'est une maladie qui arrive à toutes les femmes. Je la mets en garde contre les garçons en lui disant que quand une fille a ses règles, elle peut tomber enceinte si un homme la touche.

4 Autre décision ?



#### CONSÉQUENCES POSSIBLES

Ma fille a vécu ses premières menstruations sans crainte et était suffisamment préparée. Ses règles ne l'empêchent pas d'aller à l'école et elle est aussi davantage capable de se protéger d'une grossesse. Je suis rassurée.

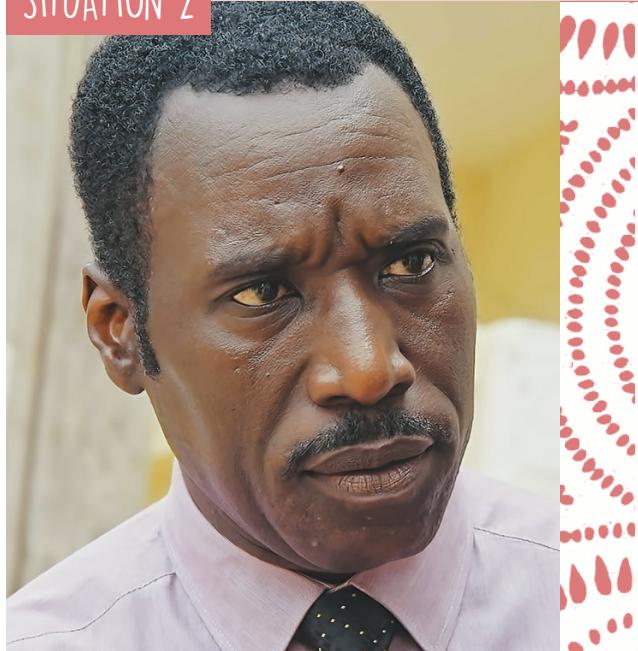


Lorsque ma fille a eu ses règles, elle ne voulait plus aller à l'école car elle avait honte et ne savait pas comment les gérer. Ses résultats scolaires ont baissé. Lorsqu'elle a eu ses premières relations sexuelles, elle ne savait pas qu'elle pouvait tomber enceinte et ne s'est pas protégée.



Ma fille a longtemps été terrorisée lorsqu'elle avait ses règles. Elle ne sortait plus de la maison et avait peur des hommes et des garçons. Mais elle n'avait pas compris qu'elle pouvait tomber enceinte suite à des rapports sexuels et n'a pas su se protéger.

## SITUATION 2



« J'ai un fils de 15 ans. Hier, je suis rentré plus tôt et je l'ai entendu discuter avec ses copains. Il se vantait en disant :

« Ça y est je suis un homme ! Je l'ai fait ! »

Je sais qu'à son âge on est souvent inconscient du danger, mais je ne sais pas si je dois réagir et comment... »

## Que dois-je faire ?

## DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je ne fais rien. Mon fils fait simplement l'expérience de sa virilité. C'est de son âge. Je me rassure en me disant que le risque de grossesse, c'est surtout une affaire de fille. Ça ne le concerne pas. Et puis, je me sens trop gêné pour parler de sexualité avec lui.

2 Je trouve un moment pour lui parler et je lui explique que s'il a des relations sexuelles, il est important qu'il se protège car il peut causer une grossesse ou attraper une maladie. Je lui dis qu'être un homme, c'est aussi respecter les femmes ! Et puis, je lui explique que le préservatif est la seule méthode qui protège des grossesses et des IST.

3 Je lui dis que je l'ai entendu parler avec ses copains et je le préviens qu'il n'a pas intérêt à mettre une fille enceinte. Sinon, il devra quitter la maison !

4 Autre décision ?

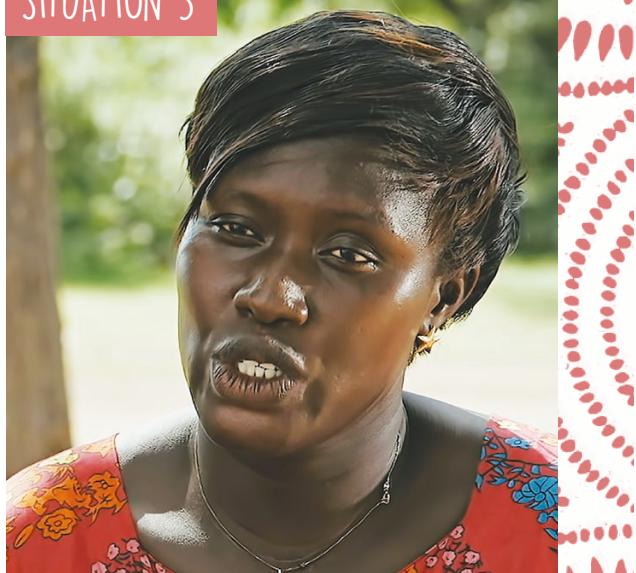
## CONSÉQUENCES POSSIBLES

→ Lorsque mon fils a eu 16 ans, les parents de sa copine sont venus à la maison pour nous annoncer que leur fille était enceinte et que mon fils était le père. Nous avons dû les marier et mon fils a quitté l'école pour trouver un emploi. Je regrette de ne pas l'avoir informé des risques de grossesse.

→ Grâce à notre discussion, mon fils est aujourd'hui capable de se protéger et de protéger ses copines des risques de grossesses et de maladies. Il peut prendre les bonnes décisions. Je suis fier de l'avoir aidé à se protéger et de lui avoir transmis des valeurs de respect.

→ Mon fils a eu des rapports sexuels sans se protéger. Il a subi la pression de ses copains qui considéraient qu'un vrai homme sait prendre des risques et n'utilise pas de préservatif. Je ne sais pas s'il a causé des grossesses, mais il a contracté le VIH/SIDA. Je regrette tant de ne pas avoir pris le temps de lui expliquer.

## SITUATION 3



« Mon fils a 13 ans. Il m'a certainement entendu parler avec sa grande soeur (Awa) car ce matin il m'a demandé :

« Pourquoi Awa a mal au ventre? Elle a dit qu'elle saignait... C'est quoi les règles ? » »

## Que dois-je lui répondre ?

### DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je lui dis que ce sont des histoires de femmes et que cela ne le regarde pas. On ne parle pas de ces choses là avec un garçon !

### CONSÉQUENCES POSSIBLES

Mon fils n'a pas reçu d'informations fiables pour comprendre les menstruations. Par contre, il a entendu de nombreuses rumeurs et a aujourd'hui un comportement stigmatisant vis-à-vis des filles qui ont leurs règles.

2 Je lui explique que les règles sont un processus naturel qui permet aux corps des femmes de se préparer à porter une grossesse. Je lui dis que pendant les règles, les filles perdent un peu de sang, mais que ce n'est ni sale, ni une maladie. Les filles n'ont pas de honte à avoir. Je lui explique aussi pourquoi ce n'est pas toujours facile à gérer pour les filles, et qu'il ne faut surtout pas se moquer.

Mon fils a compris le rôle naturel des menstruations et ce que vivent les filles pendant cette période. Il ne se moque jamais de ses camarades qui ont leurs règles. Il fait aujourd'hui parti d'un club d'élèves qui soutient la scolarisation des filles pendant leurs menstruations. Je suis très fière de lui.

3 Je lui réponds que les règles montrent qu'une fille peut tomber enceinte. Je profite de sa question pour lui expliquer qu'au moment de la puberté, le corps des filles et des garçons change. Ils deviennent capables de faire des bébés. Il est donc très important de se protéger et d'utiliser des préservatifs si on a des relations sexuelles.

Je suis soulagée d'avoir pu aborder la question de la puberté et informer mon fils des risques de grossesses. J'espère qu'il sera capable de se protéger et de protéger ses partenaires.

4 Je lui explique qu'au moment des règles, les filles et les femmes doivent s'isoler et qu'un garçon ne doit jamais s'approcher d'une fille pendant cette période.

Mon fils a aujourd'hui une image honteuse des règles et interdit à sa soeur de l'approcher ou d'aller à l'école avec lui quand elle a ses règles.

5 Autre décision ?

## SITUATION 4



« Ma fille a eu ses premières règles cet été.

C'est bientôt la rentrée scolaire et je suis très inquiète.

J'ai confiance en ma fille, mais je sais qu'au collège, beaucoup d'adolescent·e·s ont des rapports sexuels. On entend tellement d'histoires... »

## Que dois-je faire ?

### DÉCISIONS POSSIBLES

1 Je décide d'avoir une discussion avec ma fille. Je lui explique que les règles permettent au corps de la femme de se préparer à porter une grossesse, ce qui signifie qu'elle peut dès lors tomber enceinte. Je lui dis qu'il faut qu'elle soit capable de refuser des relations sexuelles, surtout si elles sont non protégées. Elle est encore jeune, mais l'informer, c'est la protéger.

2 Je décide de ne rien faire. Lui parler pourrait l'inciter à découvrir la sexualité et à avoir des rapports sexuels avant le mariage. De toute manière, ce n'est pas possible que ma fille ait des relations sexuelles à son âge.

3 Je lui interdis de fréquenter les garçons et je la mets en garde contre le péché de la chair. Avec mon mari, nous envisageons de la retirer de l'école et de lui trouver un mari avant qu'elle ne tombe enceinte. Ce serait le déshonneur pour notre famille.

4 Moi, je ne suis pas à l'aise pour parler de ces choses là. Mais je demande à une personne de confiance de lui expliquer ce que sont les règles et de l'informer des risques de grossesse et de maladies.

5 Autre décision ?

### CONSÉQUENCES POSSIBLES

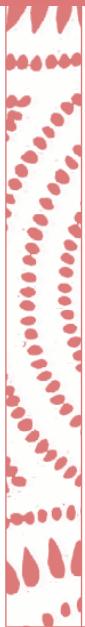
→ Ma fille a compris qu'elle pouvait désormais tomber enceinte et est davantage capable de se protéger. Maintenant, elle sait aussi qu'elle peut venir me voir si elle a des questions à ce sujet.

→ Ma fille a eu des relations sexuelles et n'a pas su se protéger car elle ne connaissait pas les risques. Elle est tombée enceinte et a dû quitter l'école. L'accouchement a été long et douloureux. Je regrette de ne pas l'avoir mieux informée.

→ Nous avons obligé notre fille à quitter l'école et nous l'avons mariée à un homme du village voisin. Elle a eu son premier enfant à 15 ans et a eu d'importantes complications au moment de l'accouchement. Nous avons eu très peur de la perdre.

→ Ma fille a compris qu'elle pouvait désormais tomber enceinte et est davantage capable de se protéger. Maintenant, elle sait aussi qu'il y a des adultes de confiance à qui elle peut se confier et poser des questions. Je suis rassurée.

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/l'élément le plus important que vous retiendrez de cet atelier ?
- ▶ Suite à cet atelier, quel(s) message(s) souhaiteriez-vous transmettre à vos adolescent·e·s (filles et garçons) pour les aider et les protéger au moment de la puberté ?
- ▶ Que diriez-vous à votre fille pour la préparer à la survenue des menstruations ?

Pour aborder le sujet de la puberté avec ses enfants/adolescent·e·s, il est important d'être conscient·e des obstacles qui peuvent rendre difficile la communication sur ce sujet. Pour dépasser ces obstacles, nous pouvons réfléchir à ce que nous souhaitons concrètement leur livrer comme messages et aux rôles que nous sommes prêt·e·s à jouer pour les soutenir.

## INDIVIDUELLEMENT

- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez-également définir, pour vous-même, des objectifs de changement (« discuter de la puberté avec mon enfant » ; « m'assurer que mes enfants ont compris qu'il fallait toujours se protéger en cas de rapports sexuels » ; « mieux aider ma fille à comprendre et gérer ses règles », 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 est votre sexe ?  Femme  Homme
  
2. Assitez-vous à l'atelier en tant que :  
 Parent  Tante/Oncle  Belle-mère/Beau-père  Tutrice/Tuteur  Autre:.....
  
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'aborder la question de la puberté (règles, éjaculation, reproduction) avec mes enfants. 0 1 2 3 4 5
  - b. Je suis capable d'expliquer à mes enfants comment une grossesse une peut arriver 0 1 2 3 4 5
  - c. Je suis capable d'aider ma fille à comprendre et gérer ses menstruations 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 « 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 leur menstruation 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·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).

## Rôle des parents

- ▶ Au moment de la puberté, les parents/tuteur·rice·s ont un rôle fondamental à jouer pour aider leurs enfants à comprendre les modifications physiques et comportementales qui surviennent, ainsi que les capacités de reproduction qu'elles engendrent.
- ▶ Les parents doivent disposer des connaissances et de la confiance nécessaires pour engager le dialogue avec leurs enfants sur les questions liées à la puberté.





