



Programme
National
de Santé
de l'Adolescent



Ministère
de la Santé Publique,
Hygiène et Prévention

unicef
pour chaque enfant

Santé et Bien-être des Adolescents & Jeunes

LIVRET
en Questions - Réponses



Ministère de la Santé Publique, Hygiène et Prévention
Secrétariat Général

PNSA - Programme National de Santé de l'Adolescent

Comité de pilotage :

Mr Mbadu Muanda PNSA - Dr Mimie Kabanga PNSA - Mme Pierrette Muanda PNSA - Dr Lievain Lueki Mabilia PNSA - Dr Freddy Salumu UNICEF - Mme Francine Kimanuka UNICEF - Mme Julia Doli UNICEF - Mr Thierry Kazadi UNICEF - Mme Giuliana Serra UNICEF - Mr Medard Moke UNICEF - Mme Genevieve Begkoyiam UNICEF - Mme Mariette Neema Mwesha UNICEF - Mme Priscille Ntumba Kadima UNICEF - Mr Felly Lonzolo PNMLS - Dr Faustin Kite-tele PEDIATRIE KALEMBE-LEMBE - Dr Robert Kanke OMS - Mme Charlotte Makengo PNLs - Mme Agathe Mudumbi EPST - Mme Esanga Nkengo PNSSU - Mr Jonathan Mpoyo RAJECOPOD - Dr Florette Mangwangu PEDIATRIE KALEMBE-LEMBE

Consultante : Marie-Louise Mbula Kambulu
Infographe & Illustrateur : Isaac Bintodi

Santé et Bien-être des Adolescents & Jeunes

LIBRET
en Questions - Réponses



SOMMAIRE

1.	Puberté, sexualité et Gestion de l'Hygiène Menstruelle	6
1.1.	Puberté	7
1.2.	Sexualité	10
1.3.	Gestion de l'hygiène menstruelle	14
2.	Grossesses précoce, contraception et avortement	18
2.1.	La Grossesse précoce	19
2.2.	La Contraception chez les ados & jeunes	24
2.3.	L'avortement provoqué	26
3.	IST/VIH	28
3.1.	Infections Sexuellement Transmissibles	29
4.	Violences sexuelles et mariages précoces	38
4.1.	Les violences sexuelles	39
4.2.	Mariages précoces	46



An illustration of a young man and a young woman standing side-by-side against a solid pink background. The man on the left is shirtless and has a surprised expression with his mouth open. The woman on the right is wearing a light blue bikini top and white bikini bottoms with a red stripe, also with a surprised expression. The text '1. Puberté, Sexualité et Gestion de l'Hygiène menstruelle' is overlaid in the center in a light blue font.

1. Puberté, Sexualité et Gestion de l'Hygiène menstruelle

1 Puberté

C'est quoi la Puberté ?

La puberté est la période de croissance des garçons et des filles, entre l'enfance et l'adolescence, au cours de laquelle **leurs corps et leurs sentiments** connaissent des transformations.



Transformations
Physiques &
Emotionnelles



Oh! Mon Dieu
Qu'est ce qui
m'arrive ?



CHEZ LE GARÇON

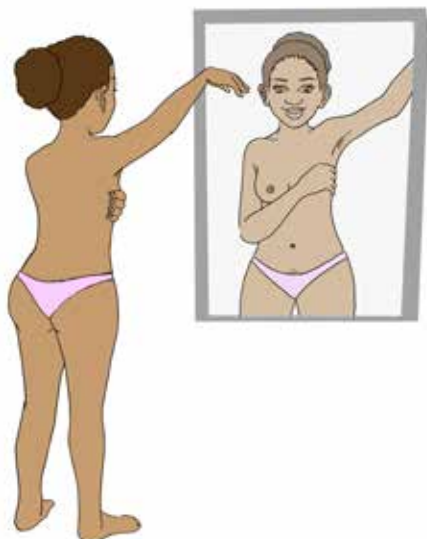
- La voix devient rauque ;
- Les poils apparaissent au menton (barbe) ;
- Les épaules s'élargissent ;
- Les spermatozoïdes se libèrent involontairement pendant le sommeil (pollution nocturne). Dans ce cas, il ne faut pas paniquer, la pollution nocturne est un fait normal, qui montre que les organes génitaux de l'adolescent se préparent au rôle de reproduction. Il faut juste prendre son bain et nettoyer les vêtements souillés par les spermatozoïdes.

Quels sont les signes qui annoncent la Puberté ?

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Pour les deux sexes, la taille et le poids augmentent ; les boutons peuvent apparaître sur le visage, le dos et le torse; les poils apparaissent sous les aisselles et le pubis ; les organes génitaux se développent (prennent du volume).





CHEZ LA FILLE

- Les seins commencent à prendre du volume ;
- Le bassin s'élargit ;
- Les premières règles apparaissent. Dans ce cas, l'adolescente ne doit pas paniquer ! Elle devra juste en parler à ses parents pour une orientation afin de maintenir l'hygiène corporelle.

SUR LE PLAN EMOTIONNEL / PSYCHOLOGIQUE

L'adolescente et l'adolescent présentent :

- L'envie d'appartenir à un groupe et le manque de confiance de soi ;
- L'attrance au sexe opposé ;
- L'affirmation de soi, une faible perception du risque, l'insouciance et le manque de discipline ;
- Le rejet de toute autorité, le désir de plus d'autonomie et le sentiment d'être incompris par les adultes ;
- Le besoin de plus d'intimité, le fait de beaucoup plus se soucier de son apparence ;
- L'augmentation de la curiosité sur la sexualité.
- Il est normal d'éprouver de sentiments diffus : la colère, la tristesse, le manque de sécurité.



Message-clé : La puberté est un passage biologique obligatoire pour devenir un adulte. Elle se manifeste de façon différente d'une personne à une autre. C'est tout à fait normal et rien ne sert de paniquer.

2 Sexualité

C'est quoi la Sexualité ?

La sexualité est l'ensemble des conditions anatomiques, physiologiques et psychologiques qui caractérisent le sexe masculin et le sexe féminin.

C'est quoi la santé sexuelle ?

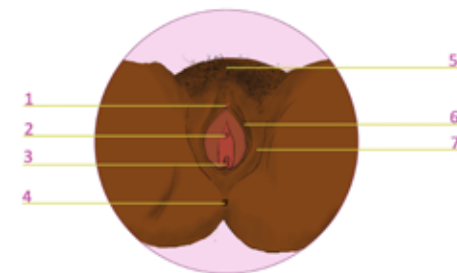
La santé sexuelle se définit comme étant une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles. C'est également la **possibilité de vivre des expériences sexuelles agréables et sûres**, exemptes de coercition, de discrimination et de violence.

A la découverte de nos organes génitaux



A. GARÇON

1. Pubis
2. Pénis
3. Testicules
4. Méat urinaire



B. FILLE

1. Clitoris
2. Méat urinaire
3. Vagin
4. Anus
5. Pubis
6. Petite lèvre
7. Grande lèvre

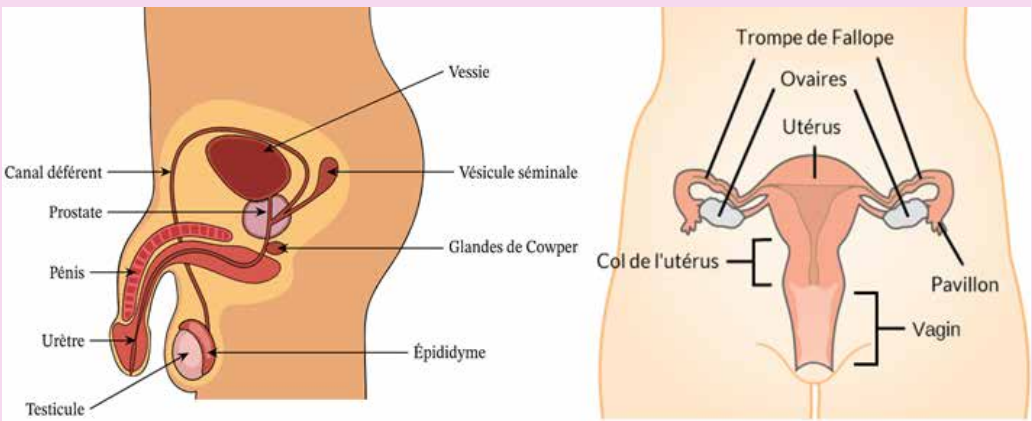


C'est quoi la santé de la reproduction ?

On entend par santé de la reproduction le bien-être général tant physique, que mental et social, de la personne humaine **pour tout ce qui concerne l'appareil génital, ses fonctions et son fonctionnement** et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

C'est quoi la relation sexuelle ?

Le rapport sexuel. Les expressions « rapport sexuel », « relation sexuelle » et « faire l'amour » sont couramment utilisés pour désigner les attouchements et la pénétration vaginale. Par extension, ces expressions générales englobent les préliminaires et désignent également la pénétration anale et buccale.



Pourquoi il est souhaitable de retarder le premier rapport sexuel ?

- Pour éviter une grossesse précoce pouvant empêcher de poursuivre les études ;
- Pour permettre aux organes de reproduction d'arriver à maturation (pas avant 18 ans) ;
- Pour permettre aux adolescents et adolescentes de comprendre la sexualité responsable, c'est-à-dire une sexualité qui réfère à la capacité de prendre des décisions éclairées en matière de protection pour soi et pour l'autre ;
- Pour permettre que les adolescents et adolescentes soient prêts et capables d'assumer les conséquences des rapports sexuels.

Pourquoi les jeunes font des rapports sexuels précocement ?

Les adolescents et les adolescentes font précocement les rapports sexuels par curiosité, par l'influence des amis, des médias et réseaux sociaux, pulsions/envie, suite à la forte consommation des excitants sexuels, en échange de faveur, par preuve d'amour.



avec ce jus de racine africaine, elle va me sentir



Les filles de mon âge font des rapports sexuels et ne meurent pas. Pourquoi dois-je attendre ?

Comment gérer les pulsions sexuelles ?

Les pulsions sexuelles sont normales pendant la croissance de chaque adolescent et adolescente. Elles sont l'expression que les organes génitaux s'appêtent à jouer le rôle reproducteur. **Il est recommandé une forte maîtrise de soi, pour éviter de commettre les erreurs de mener une vie sexuelle irresponsable.** Mais aussi avoir les informations correctes et avoir quelqu'un de confiance à qui en parler.

Pour mieux gérer les pulsions, il est également recommandé la canalisation des énergies vers les activités socioculturelles, activités de résilience et créatives (lecture) surtout vers les études.

Quels sont les comportements sexuels à éviter ?

- Avoir des rapports sexuels avant la maturation biologique des organes sexuels ;
- Avoir des rapports sexuels avec plusieurs partenaires ;
- Avoir des rapports sexuels non protégés (sans préservatif).

Message-clé : La sexualité doit être saine et responsable. Pour ce faire, l'adolescent et l'adolescente devraient s'abstenir des rapports sexuels précoces et non protégés.

3

Gestion de l'hygiène menstruelle

C'est quoi la menstruation ?

La menstruation c'est le fait d'avoir les menstrues ou les règles. Les menstrues sont du sang qui coule de l'utérus vers le vagin. Elles durent 3 à 7 jours selon les filles/Femmes. L'apparition des règles est un fait normal qui indique l'évolution du corps qui se prépare à la vie d'adulte. Cette apparition des règles signifie qu'une fille peut tomber enceinte en cas des rapports sexuels non protégés.

De manière générale, les filles commencent à avoir leurs règles entre l'âge de 9 et 16 ans. Les règles reviennent chaque mois jusqu'à l'âge de 45 à 50 (cette période s'appelle «ménopause») ans en moyenne. Etant donné que l'âge de premières règles d'une fille varie en fonction de plusieurs facteurs, celles qui n'ont pas encore vu leurs règles ne devraient pas s'inquiéter. Au besoin consulter un prestataire qualifié plus d'information.

Ooh ! Du sang !
mais je ne suis pas
blessée



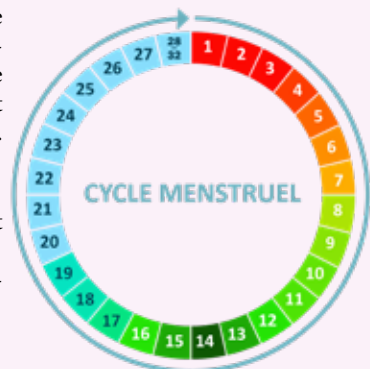
Apprenons sur nos cycles menstruels

Le cycle menstruel est un mécanisme qui prépare chaque mois le corps féminin à accueillir une grossesse de la puberté à la ménopause. Il commence le premier jour des règles, se termine le jour précédant les règles suivantes. Cela dure en moyenne 28 jours.

Le cycle menstruel a trois périodes à savoir :

- Du 1er jour des règles au 7è,
- c'est la période probablement fertile, celle allant du 8è au 19è est dite fertile.
- Enfin, du 20è au 28/32è est infertile moins probable mais faire attention.

L'alternatif du cycle menstruel est le collier de cycle.



C'est quoi la gestion de l'hygiène menstruelle ?



La gestion de l'hygiène menstruelle couvre la façon dont les adolescentes restent propres et en bonne santé pendant la période des règles et comment elles obtiennent, utilisent et gèrent les produits qui absorbent le sang.

Apprenons sur le Collier du cycle

- La perle rouge marque le début des règles. L'anneau noir doit être déplacé tous les jours, partant de la perle rouge vers les perles marrons.
- Les perles marrons indiquent les jours où il est peu probable de tomber enceinte
- Les perles blanches indiquent les jours fertiles, où il y a une forte probabilité de tomber enceinte.
- La perle marron foncé indique si le cycle dure moins de 26 jours.



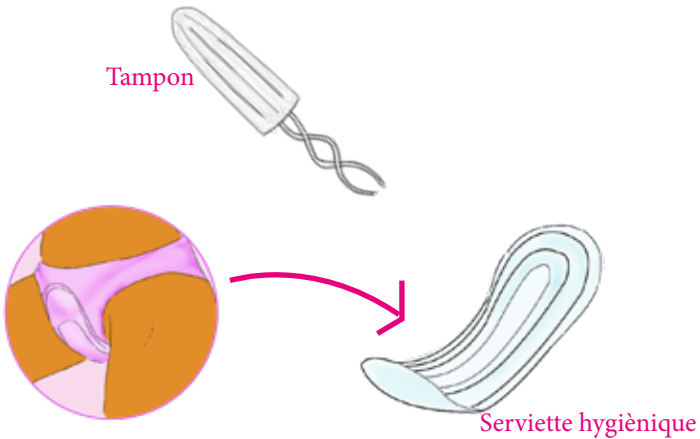
Le collier est un bon moyen pour suivre le cycle menstruel. Sachez que le jour de fécondité est variable d'une fille à une autre.

Quels sont les matériels à utiliser pour l'hygiène menstruelle ?

Pour bien gérer le flux de sang qui coule pendant la période des règles, il y a plusieurs matériels qu'on peut utiliser : une serviette hygiénique (réutilisable et jetable), serviettes lavables, morceaux de tissu en coton propre, tampon hygiénique, sous-vêtement des règles, compresses hygiéniques, ... qui ont comme critères :

- Hyper absorbant (qui empêche de tâcher les vêtements) ;
- Aéré (qui fait passer l'air).

A. Matériels jetables



B. Matériels réutilisables et lavables



Quels sont les principes de gestion de l'hygiène menstruelle ?


(1) la propreté du corps, (2) la propreté du matériel de protection et (3) la gestion de matériel de protection.

1. Pour garder son corps propre, la jeune fille doit en prendre soins en se lavant le corps entier au moins deux fois par jour pour rester propre et se sentir bien.
2. Il ne faut jamais laisser les traces de sang après usage des toilettes.
3. Il faudrait également changer le matériel de protection chaque fois que vous le pouvez par jour (4 à 8 heures) après chaque bain ;
4. Bien gérer les matériels utilisés : le matériel jetable (serviette lavable et tampon) doit être proprement jeter, sans laisser les traces de sang. Le matériel de protection réutilisable doit être nettoyé et séché au soleil pour éviter les allergies et les infections.



Message-clé : pour bien gérer l'hygiène menstruelle, les adolescentes doivent :

- maîtriser le cycle menstruel et reconnaître les signes qui annoncent l'arrivée des règles ;
- bien prendre soins de leurs corps et du matériel utilisé.

An illustration of a woman with dark skin and hair tied back, wearing a purple tank top and a patterned skirt. She is holding a white condom packet labeled 'CAPOTE' in her right hand and giving a thumbs-up gesture with her left hand. The background is a solid blue color.

2. • Grossesse précoce, Contraception et Avortement

1 Grossesse précoce

C'est quoi la Grossesse précoce ?

Une grossesse précoce est celle qui survient lorsque l'adolescente n'a pas encore atteint la maturité des organes sexuels (avant 18 ans).



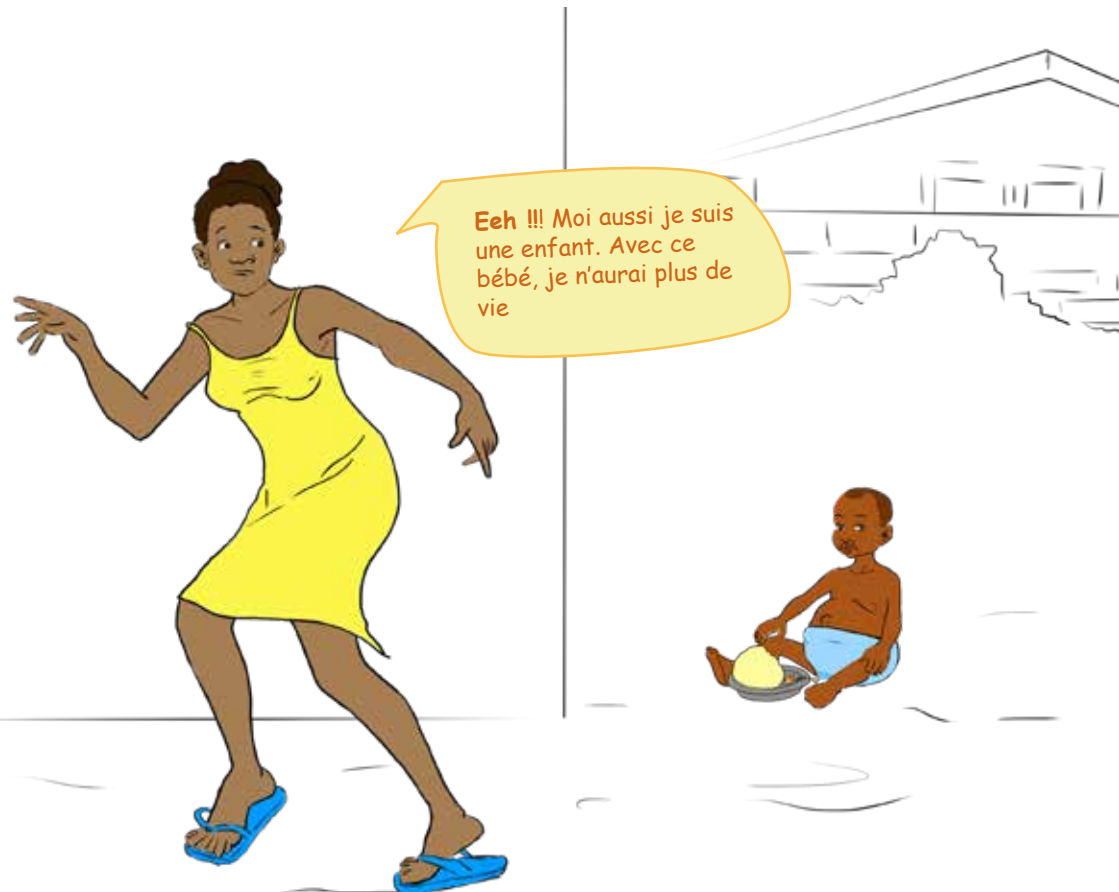
Pourquoi les adolescentes tombent elles enceintes ?

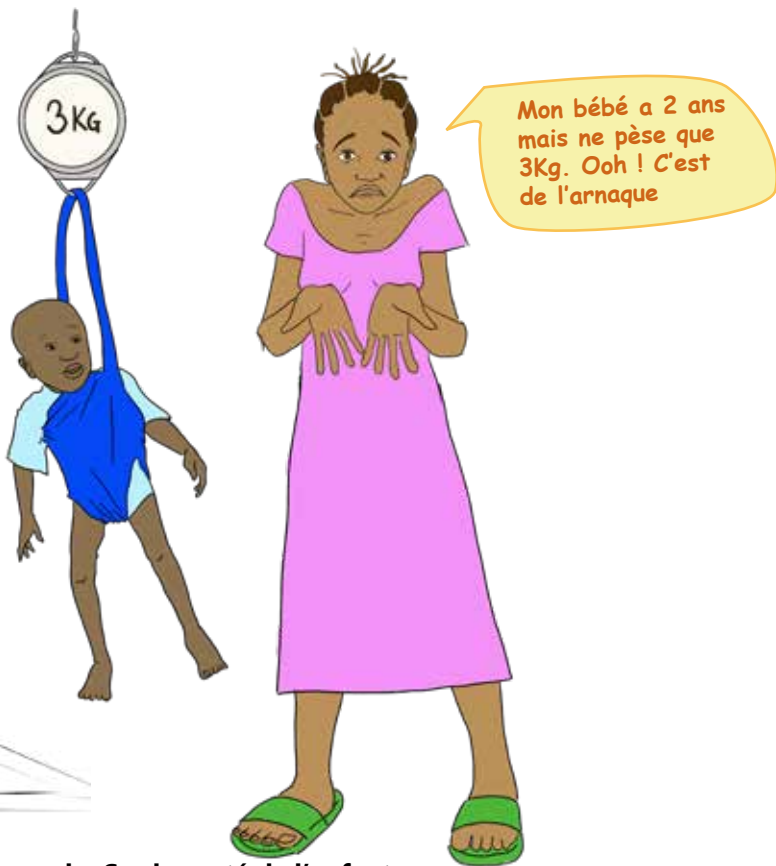
- N'ont pas suffisamment d'informations correctes sur le fonctionnement de leurs organes génitaux (calcul du cycle menstruel) ;
- N'ont pas suffisamment d'informations sur la contraception ;
- ont un faible accès aux méthodes contraceptives ;
- Ne discutent pas de la sexualité avec les parents, les autres membres de la famille, les enseignants et tout autre adulte ayant des connaissances sur la matière ;
- Veulent découvrir par curiosité les relations sexuelles ;
- Peuvent être victimes des viols ;
- Ont des rapports sexuels précoces et non protégés.

Quelles sont les conséquences des grossesses précoces ?

a. Sur la santé de la jeune adolescente

- Physiquement et médicalement, chez l'adolescente enceinte, l'accouchement peut s'avérer difficile et causer une invalidité comme la fistule (déchirure des organes), rupture utérine et les hémorragies de la délivrance.
- Psychologiquement, la stigmatisation et le rejet de l'adolescent. Ces situations peuvent causer une perte de l'estime de soi.





b. Sur la santé de l'enfant :

- Il a un risque des malformations congénitales
- Souvent les bébés des adolescentes naissent prématurés.
- Et quand la grossesse a atteint le terme, ils ont un faible poids à la naissance. Ce qui les expose aux risques d'infection et de mortalité périnatale et /ou néonatale.

c. Sur le plan socio-économique

- L'adolescente n'a pas suffisamment de moyens financiers pour subvenir à ses besoins ainsi qu'à ceux du bébé ;
- Elle a de fortes chances de rupture et/ou abandon scolaire ;
- Le mariage forcé ou union de fait avec le père de l'enfant ;
- L'abandon de l'enfant par sa mère ;
- Ces grossesses augmentent des charges économiques des familles des adolescents nouveaux parents ;
- Abandon scolaire ;
- Stigmatisation ;
- ...

Que faire en cas d'une grossesse précoce ?

- Informer les parents ;
- S'informer auprès de son enseignante ou femme professeure ou un adulte ayant l'information ;
- Se rendre dans un centre de santé pour avoir accès au service de santé adapté aux adolescents et aux jeunes ;
- Ne pas interrompre ses études ;
- Ne pas se faire avorter par un personnel non qualifié car cela comporte beaucoup de risques pouvant entraîner des complications graves ;
- En cas de viol, inceste et lorsque la grossesse met en danger la santé mentale et physique de l'adolescente, consulter un prestataire des soins qualifié.



Message-clé : Adolescente et adolescent évitons la survenue des grossesses précoces en retardant le plus possible le premier rapport sexuel et/ou en évitant les rapports sexuels non protégés.



Que faire pour éviter les grossesses précoces chez les adolescent(e)s et jeunes ?

- Retarder les rapports sexuels ;
- Utiliser correctement et systématiquement le préservatif ;
- Dialoguer avec les parents sur la sexualité ;
- Participer au programme d'éducation sexuelle complète notamment, (centres de jeunes, les espaces des jeunes, écoles, universités, ...) ;
- Fréquenter les milieux d'encadrement des adolescents et jeunes ;
- Fréquenter les centres de santé pour les conseils sur l'utilisation des méthodes contraceptives ;
- Connaître son corps et son horloge biologique (la jeune fille doit maîtriser son cycle menstruel).

2

La contraception

C'est quoi la contraception ?

La contraception est l'ensemble des moyens et méthodes utilisés pour éviter la survenue d'une grossesse non désirée.

Quelles sont les méthodes contraceptives qui existent ?

Il existe plusieurs méthodes contraceptives, dont voici quelques-unes :



Préservatif

Préservatifs féminin et masculin forment un obstacle qui empêche les spermatozoïdes et l'ovocyte de se rencontrer. Le préservatif protège aussi contre les Maladies Sexuellement Transmissibles et le VIH/SIDA.



Pilule d'urgence

Elle se prend après un rapport sexuel non protégé. Elle empêche ou retarde la libération des ovocytes des ovaires. Les pilules sont prises pour éviter une grossesse jusqu'à cinq jours après des rapports sexuels non protégés.



Pilule

Elle se prend pendant 25 jours. Elle empêche la libération des ovocytes des ovaires (l'ovulation) et/ou épaissit la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes et l'ovule de se rencontrer.



Sayana press

C'est une méthode injectable indiquée pour la contraception chez l'adolescente (pendant environ 13 semaines).



Implant

Il épaissit la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes et l'ovule de se rencontrer ; ils inhibent l'ovulation.



Stérilet

ou Dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre, endommage les spermatozoïdes et les empêche de rencontrer l'ovule.

Pour plus d'informations concernant les méthodes contraceptives rendez-vous au centre de santé.

Où se procurer un moyen de contraception ?

- Les formations sanitaires ;
- La communauté (distribution à base communautaire) ;
- Les pharmacies ;
- Les centres des jeunes ;
- Les Centres d'Ecoute et d'Information Conviviale des Adolescent(e)s.



Message-clé : Retarder le rapport sexuel permet d'éviter/prévenir les grossesses non désirées ; l'utilisation correcte et systématique du préservatif offre une double protection (éviter à la fois la survenue des grossesses non désirées et les Infections Sexuellement Transmissibles).

3 Avortement provoqué

C'est quoi l'avortement provoqué ?

L'avortement provoqué, c'est un avortement provoqué, pratiqué pour des raisons médicales, souvent à cause d'une anomalie ou d'une maladie du fœtus mettant sa vie en danger après la naissance ou entraînant les graves problèmes de santé, ou encore lorsque la vie de la mère est en danger.

Quelles sont les raisons des avortements clandestins chez les adolescentes et jeunes filles ?

- Crainte d'être renvoyées de l'école ou de suspendre les études ;
- Manque de ressources financières pour prendre soins d'un enfant ;
- Stigmatisation sociale ;
- Absence de relation stable, surtout en cas de refus de l'auteur de la grossesse ;
- Echec de la contraception.



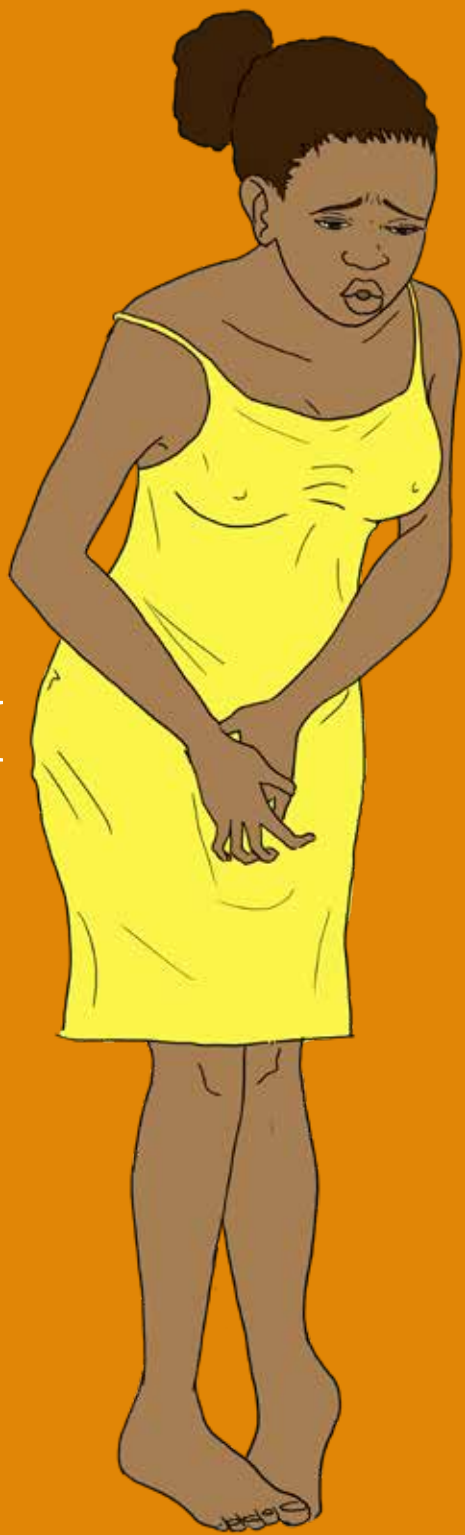


Quelles sont les conséquences des avortements clandestins ?

Ils peuvent provoquer :

- Le décès maternel (durant l'avortement plusieurs facteurs concourent au décès de l'adolescente tels que l'hémorragie survenant pendant ou après un avortement, les infections après l'avortement, ...)
- La fistule obstétricale (Par suite des manipulations instrumentales sur l'adolescente enceinte) ;
- Les infections post-opératoire (Instruments, vêtements et linges souillés ou infectés) ;
- Le risque de développer un cancer du col de l'utérus suite aux traumatismes que subit le col ;
- La stigmatisation ;
- La peur du rejet familial ;
- L'abandon scolaire.

Message-clé : Les adolescentes ayant commis un avortement clandestin doivent se rendre immédiatement dans un centre de santé pour recevoir les soins post avortement appropriés et éviter de mourir de suite des complications éventuelles.



3. IST / VIH

1

Infection Sexuellement Transmissible (IST)

C'est quoi l'IST ?

Une IST est une infection qui se transmet principalement par la voie sexuelle.

C'est quoi le VIH/SIDA ?

- VIH : Virus de l'Immunodéficience Humaine, qui cause la maladie appelée SIDA.
- SIDA : Syndrome d'Immunodéficience Acquis qui est une maladie causée par le VIH.

Quelles sont les IST les plus courantes ?

- La blennorragie ou gonococcie (chaude pisse) ;
- Le syphilis ;
- Le trichomonas ;
- La candidose ;
- L'herpès génital ;
- L'hépatite B ;
- Le VIH/SIDA.

Aïe ! Ayuu !
ce pipi brûle hein !
Ouuuuuuuuuh !

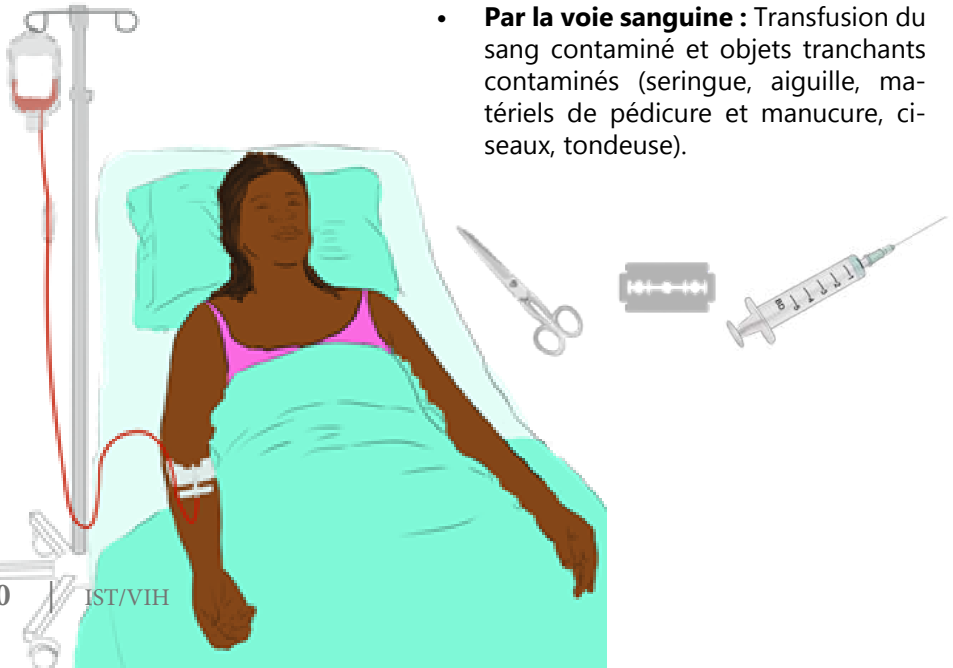


Comment peut-on attraper une IST et le VIH/SIDA ?

- **Par la voie sexuelle** : à travers un rapport sexuel non protégé avec une personne infectée, ça peut être par la bouche, le vagin et/ou par l'anus.

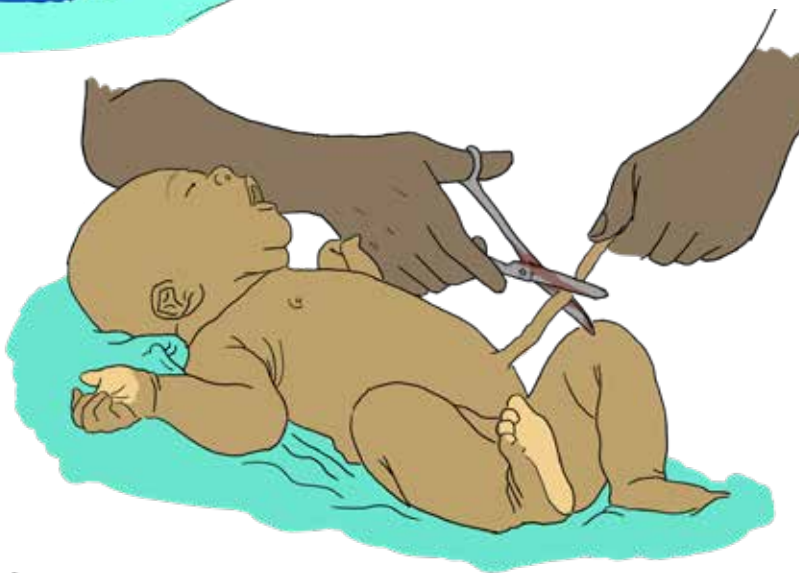


- **Par la voie sanguine** : Transfusion du sang contaminé et objets tranchants contaminés (seringue, aiguille, matériels de pédicure et manucure, ciseaux, tondeuse).





- **De la mère infectée à l'enfant :** avant, pendant et après l'accouchement.



- **Autres manières :** il est a noté que l'allaitement est un autre moyen de transmission du VIH de la mère à l'enfant et l'utilisation des objets des toilettes intimes d'une personne contaminée est un autre moyen de contracter une IST.

Comment savoir si je suis infecté par une IST ?

Souvent, il n'est pas facile de savoir si on est infecté par une IST, car certaines IST n'ont pas des signes visibles. Pour savoir si on est atteint du VIH ou pas, c'est-à-dire connaître son état sérologique, il faut se faire dépister au VIH et suivre les conseils du prestataire.

Pour les autres IST, voici quelques signes qui peuvent apparaître selon le sexe :

- **Chez le garçon** : démangeaisons, difficulté d'uriner, douleur ou sensation de brûlure au moment d'uriner, des douleurs au niveau des testicules, plaies ou bubon au niveau des organes génitaux, présence du pus au moment d'uriner, crête de coq, etc.

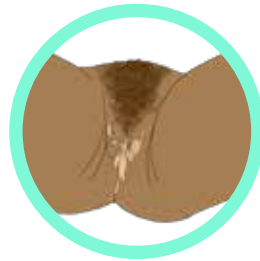
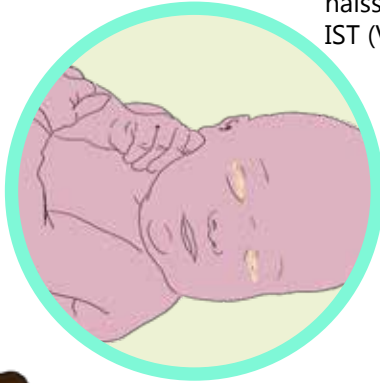


Ooooooh !
Ca chatouille grave-
ment !!!





- **Chez le nouveau-né** : conjonctivite du nouveau-né contractée après naissance d'une mère atteinte d'une IST (VIH, syphilis, gonococcie)



- **Chez la fille** : pertes vaginales qui changent de couleur, abondantes et avec une mauvaise odeur, démangeaison, douleur ou sensation de brûlure au moment d'uriner, douleur au bas ventre, douleur pendant les rapports sexuels, plaies ou bubon au niveau des organes génitaux, crête de coq, etc.

Que faire en cas d'apparition d'un des signes d'IST ?

- Se rendre le plus vite possible dans un centre de santé pour une prise en charge correcte avec un traitement souvent simple et moins coûteux ;
- Se présenter avec son ou ses partenaires sexuels pour une prise en charge médicale efficace ;
- S'abstenir de tout rapport sexuel ou utiliser un préservatif pendant la période de traitement ;
- Eviter l'auto-médication.



Quelles sont les conséquences des IST ?

- Infertilité ou stérilité chez la femme et chez l'homme ;
- Avortements spontanés à répétition ou accouchements prématurés ;
- Grossesses extra-utérines (GEU) ;
- Infections des enfants pendant la grossesse ou l'accouchement (Conjonctivite du nouveau-né, malformation en cas de syphilis) ;
- Malformation du fœtus, ...

Comment éviter les IST ?

- S'abstenir de tout rapport sexuel ;
- Utiliser correctement et systématiquement le préservatif lors de chaque rapport sexuel pour les jeunes qui ne peuvent pas s'abstenir ;
- Observer une bonne fidélité entre partenaires sexuels. (N'avoir qu'un seul partenaire sexuel) ;
- Exiger le sang testé en cas de transfusion sanguine ;
- Utiliser les objets tranchants et les objets de toilette intime individuels ;
- Suivre le traitement précoce des malades testé positif au VIH, ;
- Se rendre au centre de santé pour commencer la consultation prénatale en cas de grossesse ;
- Accoucher dans une maternité qui a intégré la Protection de la Transmission de la Mère à l'Enfant (PTME).



Je ne peux pas sortir avec toi, je tiens à mes études. Et puis, tu sors avec ma copine, ce n'est pas sérieux

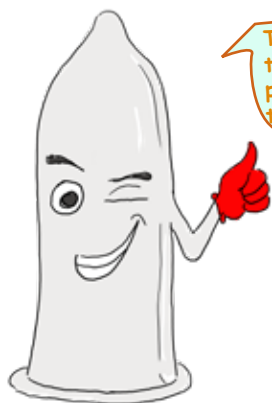
YOYO !! une fois seulement, y a pas de risques. Ta copine NIANIA n'est pas sérieuse, on n'a pas d'avenir.

Comment vivre avec le VIH/SIDA ?

Le VIH/Sida est une maladie comme toutes les autres. Être atteint du VIH n'est pas une fatalité, on peut vivre longtemps avec le VIH sans développer la maladie SIDA. Il faut juste respecter la prise correcte des médicaments (Antirétroviraux) et appliquer les conseils du prestataire. Il est recommandé d'adhérer à un groupe d'auto-support pour être accompagné, soutenu et surtout éviter de s'isoler.

Respectes la prescription médicale pour te garder en forme tout le temps





Toi qui ne peux pas te retenir ne m'oublis pas pour ta protection.

Même lorsqu'une personne est atteinte du VIH, on peut manger avec elle, dormir sur le lit ou jouer (vivre normalement). Il ne faut pas la mettre à l'écart ou la fuir parce qu'on ne court aucun risque de contamination en ayant une vie saine avec elle.



Message-clé :

- Il suffit d'un seul rapport sexuel non protégé pour transmettre ou être contaminé d'une IST. Jeunes, abstenez-vous et/ou bannissez les rapports sexuels non protégé pour éviter de contracter une IST.
- Si votre état sérologique est négatif continuez à vous protéger en pratiquant l'abstinence ou en utilisant correctement et systématiquement le préservatif. Ayez vos propres instruments de manucure et cas de transfusion, le sang doit être bien testé. Mais si votre état sérologique est positif respectez les conseils du prestataire pour vivre longtemps.



4. Violences sexuelles et Mariages précoces

1 Violences sexuelles

C'est quoi la violence sexuelle ?

Une violence sexuelle peut être une tentative, un acte à caractère sexuel physique ou verbal, commis sur une personne sans son consentement (sans sa volonté).

Qui peut être survivant(e)s des violences sexuelles ?

Toute personne peut être victime d'une forme des violences sexuelles, mais les adolescents y sont beaucoup plus exposés.



Quelles sont les facteurs favorisant des violences sexuelles ?

Ceux liés à la personne elle-même ou facteurs individuels : la dépendance financière, la pauvreté, l'abus d'alcool ou de drogues, la promiscuité, stress lié au conflit, à la fuite et au déplacement, Ignorance/manque des connaissances des droits individuels prévus par le droit national et international.

Quoi qu'il arrive, la personne ayant subi les actes ne doit pas se sentir coupable.

Il y a des facteurs qui augmentent le risque à des personnes qui ne fréquentent pas l'école.



Les Normes sociales et culturelles qui justifient les violences chez les filles et les femmes : Les croyances et pratiques culturelles et traditionnelles discriminatoires, les croyances religieuses ;

Le cadre et pratiques juridiques :

- La faible application des lois : Loi Portant protection de l'enfant et loi sur les violences sexuelles ;
- Les conflits armés et guerres.

Quelles sont les conséquences des violences sexuelles ?

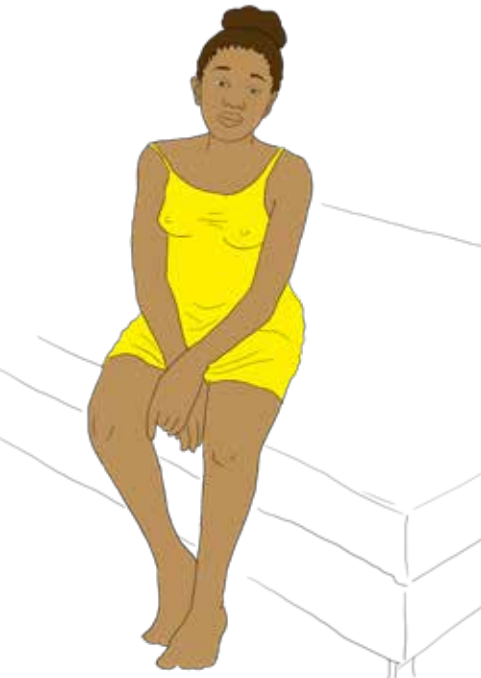
Sur le plan psychologique :

- la colère, la peur, la haine, la honte, la culpabilité, les cauchemars, le trouble de la mémoire, la frigidité, l'apathie, le repli sur soi, le sentiment d'insécurité, la perte de la capacité de jouer un rôle familial et social, la dépression, le trouble de sommeil, le manque d'appétit, l'isolement/rejet de la victime, le suicide ou l'état suicidaire, etc.



Sur le plan socio-économique :

- La stigmatisation, le rejet, le divorce, la déscolarisation, etc.



Sur le plan médical :

- Les traumatismes,
- Les blessures,
- l'hémorragie,
- Les grossesses non désirées,
- La contamination (IST et VIH),
- La mort.



Qu'est-ce qu'un jeune est censé faire pour prévenir les Violences Sexuelles ?

Aux garçons

- Ne pas juger la personne sur son mode d'habillement ;
- Respect de soi et des autres.

Aux filles

- Faire attention aux endroits isolés, aux rentrées tardives, aux lieux chauds, être en groupe





Quelles sont les principales formes des violences sexuelles ?

Loi n° 06/018 du 20 juillet 2006 modifiant et complétant le Décret du 30 janvier 1940 portant Code pénal congolais, reconnaît 15 formes de violences sexuelles :

- 1) Le viol : Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise ;
- 2) L'esclavage sexuel : le fait de séquestrer quelqu'un contre son gré, pour qu'il devienne la propriété d'une ou de plusieurs personnes à qui il doit fournir des services sexuels ;
- 3) La transmission délibérée des infections sexuellement transmissibles incurables ;
- 4) Le trafic et l'exploitation d'enfants à des fins sexuelles ;
- 5) Le mariage forcé : Une femme ou une fillette est donnée en mariage par ses parents, ses tuteurs, sans qu'elle ait le droit de refuser ; ou une femme est cédée par son mari, sa famille à une autre personne ; ou, une fois veuve, elle est léguée à une autre personne ;
- 6) La mutilation sexuelle : Ablation partielle ou totale des organes génitaux ;
- 7) La zoophilie forcée : c'est la contrainte à avoir des relations sexuelles avec un animal ou la personne qui, volontairement, aura eu des rapports sexuels avec un animal ;
- 8) L'attentat à la pudeur : Tout acte de caractère sexuel contraire aux mœurs exercé intentionnellement et directement sur une personne sans son consentement ;
- 9) La pornographie mettant en scène des enfants ;
- 10) la prostitution d'enfants
- 11) la grossesse forcée
- 12) la stérilisation forcée
- 13) l'incitation des mineurs à la débauche
- 14) le souteneur et du proxénétisme
- 15) la prostitution forcée.

Que faire si l'on est victime des Violences Sexuelles ?

La jeune victime des Violences Sexuelles devra tout d'abord informer ses parents ou tuteurs, amener la victime au centre de santé dans les 72 heures pour recevoir les soins appropriés afin de prévenir la grossesse, les IST et l'infection à VIH, orienter la survivante vers la clinique juridique recevoir un accompagnement ; la victime doit dénoncer le bourreau devant les autorités compétentes. L'adolescente/adolescent peut se confier à un adulte en qui elle/il fait confiance.

Lutter contre la stigmatisation des VVS et leur acceptation dans la communauté.



A faire

- Ne pas se culpabiliser
- Chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance (parents, enseignants, ...)
- Ne pas juger
- Amener la victime au Centre de santé.

A ne pas faire

- La communauté ne doit pas stigmatisée et discriminée la victime.



2 Mariage précoce

C'est quoi le mariage précoce ?

C'est une union contractée au cours de l'adolescence et sans la maturité totale de la jeune fille, c'est à-dire à moins de 18 ans. La loi congolaise interdit le mariage précoce, les parents imposent à la fille de se marier. C'est un acte avec des conséquences physiques, médicales, psychologiques, sociales, éducationnelles (abandon de l'école).



Quelles sont les conséquences du mariage précoce ?

Dans le foyer, les naissances trop rapprochées ont un risque accru sur la santé de l'adolescente mais aussi des conséquences sur le plan social comme l'abandon scolaire, l'isolement social et le faible pouvoir de décision.

Qu'est-ce qu'un jeune est censé faire pour prévenir le Mariage précoce ?

Les jeunes doivent apprendre à dire non aux pratiques sexuelles néfastes (acquérir l'aptitude d'auto-défense), - Les jeunes doivent avoir la capacité dénoncer tout cas de pratique sexuelle néfaste auprès des autorités locales, politico-administratives et judiciaires ; - Les jeunes doivent impliquer les autorités locales dans la lutte contre les pratiques sexuelles néfastes ; - Les jeunes devront fréquenter les centres des jeunes ou les espaces d'informations et de communication pour s'informer d'avantages. Les jeunes peuvent aussi se confier en une personne de confiance.

Aux parents

- Eviter de marier vos enfants avant 18 ans.

Aux enfants

- Négocier/discuter avec les parents
- Chercher de l'aide auprès des personnes de confiance (enseignants, pasteurs, prêtres, ...)
- Connaître vos droits pour prendre des décisions libres et responsables



