

# CHOISIR LA VIE

par World Relief  
avec Sessions Supplémentaires et Adaptations  
par Food for the Hungry

Guide pour Educateurs Pairs et Leaders Jeunes  
pour les jeunes de 15 ans et plus

Publications Nazaréenes des Caraïbes  
avec permission de Food for the Hungry, Inc.

© 2007

Tous droits réservés



## Table des matières

|  |     |
|--|-----|
| Comment utiliser ce guide.....   | E   |
| Structure des Sessions d'Apprentissage .....   | G   |
| Adaptier le Guide a Divers Environnements .....  | J   |
| Questions Pré et Post Test .....   | M   |
| Session 1 • Etre soi-même, Etre Content .....  | 1   |
| Session 2 • Bonne Communication .....  | 8   |
| Session 3 • Choisir un Bon Mentor .....  | 16  |
| Session 4 • Faire les Bons Choix.....  | 25  |
| Session 5 • Rencontre entre mon Mentor et Moi .....                                    | 36  |
| Session 6 • Comprendre la Sexualité .....  | 45  |
| Session 7 • Santé Sexuelle.....  | 53  |
| Session 8 • Les Conséquences d'une Mauvaise Utilisation de la Sexualité.....           | 61  |
| Session 9 • Infections Sexuellement Transmissibles (IST).....                          | 69  |
| Session 10A • Considérer l'Abstinence.....   | 76  |
| Session 10B • L'abstinence, est-ce viable? .....                                       | 84  |
| Session 11 • Les Stratégies d'Abstinence .....   | 93  |
| Session 12 • Je suis Capable / Je Peux! .....  | 101 |
| Session 13 • Prendre un Engagement.....  | 110 |
| <i>Pour les Jeunes qui Prennent un Engagement envers l'Abstinence</i>                  |     |
| Session 14A • Maintien de l'Abstinence .....   | 117 |
| Session 15A • Surmonter les Obstacles de l'Abstinence .....                            | 124 |
| <i>Pour les Jeunes qui n'ont pas Pris un Engagement envers l'Abstinence</i>            |     |
| Session 14B • Options de Réduction de Risques .....                                    | 132 |
| Session 15B • Discussion autour du Condom.....   | 147 |
| Session 16 • Rôles se rapportant au Genre .....  | 151 |
| Session 17 • Le Droit de Dire "Non" aux Avances Sexuelles.....                         | 159 |
| Session 18 • S'occuper des Gens Vivant avec le VIH .....                               | 171 |
| Session 19 • Plan de Maintien des Groupes Y2Y.....                                     | 180 |
| <i>A Distribuer aux participants</i>   |     |
| Guide de Discussion pour les Sessions Choisir La Vie .....                             | 182 |
| Guide pour Parler aux Jeunes .....   | 189 |
| <i>Ressources</i>  |     |
| Ressource A: Utilisation des Petits Groupes .....                                      | 193 |
| Ressource B: Utilisation des Saynettes et Jeux de Rôles .....                          | 194 |
| Ressource C: Information Additionnelle sur le VIH et le SIDA .....                     | 195 |
| Ressource D: Jeu de Rôle en Trois Parties sur la Prévention du VIH .....               | 201 |
| Ressource E: Infections Sexuellement Transmissibles .....                              | 210 |
| Ressource F: Comment montrer aux Jeunes que vous vous Souciez d'eux .....              | 214 |
| Ressource G: Capacités de Bonne Ecoute .....   | 216 |
| Ressource H: Directive pour une Sélection Appropriée des Sessions Choisir La Vie ..... | 219 |
| Ressource I: Histoires Supplémentaires .....   | 227 |
| Réponses du Pré et Post-test .....   | 229 |
| Crédits .....  | 238 |

# Session 1 • Etre Soi-même, Etre Content

## Notes au Facilitateur

Souvent les adolescents et jeunes adultes souffrent d'une image de soi (ce que nous pensons de nous-mêmes) médiocre et ont besoin de savoir qu'ils sont acceptés et aimés tels qu'ils sont. Beaucoup d'entre eux n'aiment pas la personne qu'ils sont ou leur situation. Ils se comparent constamment avec leurs pairs. Ils veulent avoir plus d'argent, ressembler aux stars de cinéma, vivre dans une maison différente, être plus populaire, être plus âgé, etc. Ils sont vulnérables aux pressions de leurs pairs. Afin de se sentir mieux ou de se sentir acceptés et admirés par les autres, ils essaient de faire certaines choses même s'ils savent que cela peut leur être néfaste.

L'objectif de cette leçon est d'aider les jeunes à bâtir leur estime de soi, leur confiance en soi, à considérer la différence comme une chose normale, à s'accepter et à se sentir bien dans leur peau. Le fait d'améliorer son image de soi peut réduire la vulnérabilité d'une jeune personne face à de mauvais choix qui peuvent les mettre à risque face au VIH.

### **Durant cette session d'apprentissage, les jeunes auront:**

1. Décrit les conséquences négatives d'une image de soi médiocre.
2. Identifié les avantages/bénéfices de l'acceptation de soi.
3. Identifié certaines de leurs bonnes qualités et de leurs capacités.
4. Décrit le lien entre respect de soi/confiance et l'habileté à se protéger du VIH.
5. Défini ce qu'est le VIH et le SIDA.
6. Décrit comment le VIH affecte le système immunitaire.

### **Valeurs, Attitudes et Croyances renforcées à travers cette session:**

7. Les jeunes découvrent qu'ils sont uniques et ont de la valeur.

**Durée:** 65 - 85 minutes

### **Matériels nécessaires:**

- panier ou autre conteneur pour le jeu "Devine Qui".
- Boite couverte avec un trou sur le couvercle ou un panier où l'on peut déposer des questions privées
- (facultatif) un parapluie et un morceau de papier froissé ou un carton pour la démonstration du VIH.

### **Activités (principales activités en gras):**

1. **Introduction** - 25 minutes
2. **Histoire et Discussion** - 20 minutes
3. **Les Faits du VIH** – 10 minutes
4. Histoire et discussion - 15 minutes
5. Verset de réflexion - 2 minutes
6. **Révision et renforcement** - 10 minutes

## Introduction – 25 minutes

*Prière d'Ouverture*

### **Directives pour le jeu “Devine Qui”**

*L'objectif de ce jeu est de créer un environnement amical et ouvert et encourager les jeunes dans leurs bonnes qualités. Si le groupe a plus de 20 personnes, divisez-le en plus petits groupes.*

**Expliquer:** *Demander aux participants d'écrire sur un morceau de papier, quelque chose de positif au sujet d'eux-mêmes et que les autres peuvent reconnaître chez eux. Demandez-leur de plier ces papiers et les mettre dans un conteneur panier, chapeau). Demandez ensuite à chaque participant de choisir un papier du conteneur. S'ils prennent leur propre papier, ils devront le déposer et en prendre un autre. Laissez les jeunes marcher autour de la salle pour trouver la personne au nom correspondant écrit sur le papier qu'ils ont pris. Après dix minutes, si tout le monde n'a pas encore trouvé son correspondant, arrêtez le jeu et demandez au groupe d'essayer de voir, ensemble, qui correspond aux descriptions qui restent.*

**Option 2:** *Si les membres du groupe ne sont pas familiers les uns avec les autres, demandez à chaque personne de choisir un partenaire. Donnez-leur deux minutes pour découvrir ces trois choses concernant leur partenaire: 1) leur nom, 2) leur nourriture favorite, et 3) une personne qu'ils admirent. Chaque personne devrait ensuite rapidement introduire leur partenaire au reste du groupe en disant ces trois choses. Par exemple – “C'est John. Sa nourriture favorite est le ragout de boeuf, et il admire Nelson Mandela.”*

**Expliquer:** *Une fois le groupe réuni, présentez-vous, avec la série.*

Aujourd'hui et dans les semaines à venir, nous explorerons les questions de la vie auxquelles les jeunes font face. Nous discuterons de vos rêves pour l'avenir, des choix que vous avez à faire et des changements que vous expérimentez. Nous parlerons aussi de certains défis auxquels nous faisons face aujourd'hui, y compris le sexe et le VIH/SIDA.

Ce ne sera pas comme les classes à l'école. Vous n'avez pas besoin de prendre note, à moins de le vouloir. Je ne suis pas là uniquement pour vous enseigner, je viens aussi apprendre de vous.

Ce qui est important, c'est que nous discutons ensemble. Soyez libre de parler de ce qui vous passe par l'esprit et de ce que vous avez sur le cœur. Quelle que soit la question, quelle que soit ce qu'il vous faut savoir, j'essaierai de répondre.

*Introduisez la Boîte à Questions...*

Vous pouvez aussi poser vos questions en privé, en les écrivant sur un morceau de papier que vous mettez ensuite dans la boîte à questions. Ce n'est pas la peine de mettre votre nom. J'essaierai de répondre à ces questions au début de la session, à chaque rencontre.

*Dépendant du degré de sécurité de la boîte, vous pouvez mettre l'accent sur le fait que leurs questions seront gardées en sûreté et leur intimité respecté.*

## Histoire en Série et Discussion – 20 minutes

**Expliquer:** A chaque rencontre, je vous raconterai des histoires de certaines jeunes personnes de différents âges et comment ils ont géré les questions de la vie. Certains pourraient être comme vous et d'autres comme vos frères et sœurs ou des gens que vous connaissez. Nous essaierons de comprendre ce qu'ils endurent et les suivre dans leurs décisions importantes pour changer leurs vies, pour le meilleur ou pour le pire.

*Changer les noms des personnages de l'histoire pour s'adapter au contexte. Bien connaître l'histoire et en pratiquer le récit avant que la session ne commence. Vous pouvez aussi demander à un participant de lire l'histoire pour augmenter la participation.*

### *Histoire de Rebecca et de Pierre*

**Raconter une Histoire:** Rebecca a 17 ans, elle est en classe secondaire. Elle travaille très bien à l'école et espère trouver une place à l'université pour étudier le Droit. Elle sera la première femme dans sa famille à fréquenter l'université, et parfois elle sent peser sur elle comme un fardeau les attentes de sa famille à son endroit.

Récemment, il ne lui fut pas facile pour Rebecca de se concentrer durant la classe de maths. Deux semaines auparavant, alors que le professeur décida de réarranger les sièges, elle se retrouva assise en face d'un garçon qui l'intéresse depuis le début de l'année. Rebecca dut vraiment se concentrer pour suivre le professeur. Autrement, elle pourrait passer tout le temps du cours à imaginer ce que ça serait d'être sa girlfriend.

*En lisant l'histoire, soyez expressif et levez la tête de temps en temps.*

Rebecca est jolie mais n'essaie pas d'attirer l'attention sur sa personne. Quand elle était plus jeune, les garçons prêtaient beaucoup attention à elle, mais une fois qu'ils réalisèrent qu'elle s'intéressait beaucoup plus à ses études plutôt qu'à flirter avec eux, ils laissèrent tomber. Maintenant elle a presque l'impression d'être invisible pour les garçons, particulièrement celui de sa classe de maths. Elle a peur de parler en face de lui de peur de dire une bêtise. Elle ne lève pas la main pour répondre aux questions, parce qu'elle ne veut pas qu'il pense qu'elle est plus intelligente que lui. Quand elle le voit parler et rire avec d'autres filles, elle se met à se comparer à elles. Elle souhaiterait que sa peau soit aussi claire que celle-ci ou que ses cheveux ressemblent à celle-là. Parfois elle a l'impression qu'elle donnerait n'importe quoi, même sa place à l'université, simplement pour sentir qu'elle plait à ce garçon à qui elle n'a jamais parlé d'ailleurs!

Pierre a 15 ans et il va en classe à la même école que Rebecca. Son grand frère David est dans la classe de Rebecca. Pierre a toujours admiré son grand frère et s'arrangeait pour se trouver avec lui et fréquenter ses amis, autant que possible. Ils le taquinaient parfois et il se compare toujours avec eux.

Maintenant, Pierre souhaite non seulement faire ce que fait son grand frère, mais il désire aussi se joindre à la chorale de l'église et participer à la troupe de théâtre de la communauté. Il ne peut que s'imaginer ce que David et ses amis diraient s'il leur raconte qu'il ne peut plus jouer au football après la classe, du fait qu'il désire plutôt chanter et jouer du théâtre. Il se voit déjà sur scène!

*Encourager la participation mais ne pas pressurer les gens à répondre.*

**? Comment Rebecca se considère t-elle?**

*Les réponses incluraient: elle n'est pas sûre d'elle, elle est timide en face des garçons, elle n'aime pas son allure.*

**? Comment Pierre se considère t-il?**

*Les réponses incluraient: il se sent inférieur à son frère, il veut faire quelque chose de différent.*

**? Comment, d'après vous, la façon de se considérer peut-elle affecter les choix qu'ils font?**

*Encouragez les jeunes à mémoriser cette expression, "Il existe des choses en vous que vous pouvez changer maintenant, des choses que vous pouvez changer à l'avenir et des choses que vous ne pouvez changer."*

**? Quelles sont certaines des choses de votre vie qui ne peuvent être changées maintenant?**

**? Quelles sont celles que vous pouvez changer maintenant?**

**? Quelles sont celles qui pourraient changer à l'avenir ?**

*Demandez aux jeunes de se choisir un partenaire et de discuter:*

**? Quelles sont certaines choses en vous que vous n'aimez pas et que les autres pourraient considérer comme positives?**

*Après les discussions en paires, demandez aux groupes s'ils voudraient partager. Ecoutez plusieurs réponses.*

Chacun de nous est spécial. Dieu nous a conçu tel que nous sommes pour un but spécial. Mais, souvent, nous ne sommes pas heureux de ce que nous sommes et nous voulons ressembler à quelqu'un d'autre. Parfois, nous faisons certaines choses, pas parce que nous le voulons, mais simplement pour porter les autres à nous accepter ou nous aimer.

*Demandez au groupe:*

**? Quels sont les avantages à être content avec soi, simplement comme vous êtes?**

*Encouragez la participation*

*Ecoutez les réponses des jeunes et ajoutez ensuite:*

Durant nos rencontres en groupes, nous allons discuter du VIH et du SIDA. Nous savons que cette maladie affecte énormément les gens autour de nous.

**Expliquer:** Certains d'entre vous sont peut-être fatigués d'entendre parler du VIH et du SIDA. Nous entendons souvent un tas de choses sur le VIH dans la communauté autour de nous. En fait, un grand nombre de gens peuvent penser qu'ils savent déjà tout concernant le sujet. Faisons un petit test pour voir ce que nous savons là-dessus!

*Demandez aux participants de se mettre par deux et de répondre aux quatre (4) questions suivantes. Assurez-vous qu'au moins un groupe répond à chaque question. Accordez 2-3 minutes aux groupes pour se mettre d'accord sur une réponse et répondez ensuite en grand groupe.*

*Acclamez fortement les groupes quand ils donnent la réponse correcte. Renforcez les réponses correctes de sorte que tout le monde soit édifié. Ajoutez n'importe lequel des points suivants, s'ils n'ont pas été mentionnés.*

### 1. Que signifie VIH?

*Réponse: Virus Immuno-déficient Humain.*

### 2. Que signifie SIDA?

*Réponse: Syndrome Immuno Déficient Acquis.*

### 3. Quelle différence existe-t-il entre VIH et SIDA?

*Réponse: VIH, c'est le nom du virus ou microbe qui cause l'infection. Le SIDA est le nom de la maladie causée par le VIH. Après avoir porté le virus du VIH dans son corps pendant plusieurs années, une personne devient très malade, souffrant de différentes maladies. Quand cette personne développe toutes ces maladies, on dit qu'elle a le SIDA.*

### 4. Action du VIH sur le corps? Pourquoi est-il si dangereux?

*Réponse: Une fois que le VIH est entré dans le corps d'une personne, il commence à attaquer le système immunitaire de la personne (ou système de lutte contre les microbes). Le système immunitaire lutte contre les maladies et garde le corps en bonne santé en identifiant, en attaquant puis détruisant les microbes qui entrent dans le corps et le rendent malade. Le VIH, graduellement "fait des trous" dans le système immunitaire et le détruit jusqu'à ce qu'il ne peut plus se protéger de la maladie. Quand une personne est infectée du VIH et devient malade, affectée par différentes maladies communes, on dit qu'elle a le SIDA.*

**Expliquer:** La moyenne d'espérance de vie pour une personne ayant le SIDA et qui ne suit pas de traitement, à partir du moment où se présentent les symptômes, est de un à cinq ans. Il n'y a pas de guérison pour le SIDA. Il existe des médicaments, dit ARV (antirétroviraux) qui aident à réduire le VIH pour qu'il cesse d'attaquer le système immunitaire. Ces médicaments aident à prolonger la vie d'une personne ayant le VIH, aussi longtemps qu'elle continue de prendre régulièrement ses médicaments.

*Démonstration facultative: Expliquez que le système immunitaire fonctionne comme un parapluie qui vous protège du soleil et de la pluie. Montrez une ombrelle aux participants. Demandez à quelqu'un de verser une tasse d'eau sur le parapluie pour montrer*

*comment il protège de la pluie. Dites ensuite, si un chien sauvage attaquait mon parapluie, il ne serait pas très efficace. Expliquez que le chien peut avoir fait des trous dans le parapluie et endommager la toile. Maintenant tenez un morceau de papier ou de carton froissé. Expliquez qu'après l'attaque du chien, votre parapluie n'est pas plus solide qu'un morceau de carton ou de papier. Demandez s'il y a des volontaires qui voudraient tester votre "parapluie de papier," pour voir comment il tient sous la pluie. Expliquez que le système immunitaire est comme le parapluie. Il protège les organes à l'intérieur de notre corps contre les microbes. Si votre système immunitaire est attaqué par le VIH, il perd de sa force et ne peut plus vous protéger contre les microbes qui causent la maladie. C'est pourquoi les personnes ayant le VIH tombent malades et souffrent de beaucoup de maladies.*

### **? Quelle relation faites-vous entre le respect de soi et le VIH & le SIDA?**

*Accordez quelques minutes aux participants pour donner leurs opinions et ajoutez ensuite les points suivants:*

**Expliquez:** Les gens qui ont confiance en soi et se respectent sont moins susceptibles d'être pressurés ou forcés par les autres dans des activités sexuelles. Les activités sexuelles nous mettent en position de risque face à la transmission du VIH. Avec une connaissance adéquate combinée au respect de soi, vous pouvez faire le bon choix et vous y attacher – qu'importe ce que les autres peuvent dire.

Nous comprenons aussi qu'il existe certaines situations où la confiance et le respect de soi ne suffisent pas. Certains enfants et jeunes sont sexuellement abusés et sont incapable de respecter leurs propres choix en matière de sexe. Nous parlerons d'abus plus tard dans nos rencontres. Aujourd'hui, cependant, nous nous concentrons sur les situations où un choix vous est donné et, le respect de soi est un outil qui vous permet de faire des choix sains et de les respecter.

## **Histoire et Discussion – 15 minutes**

*L'histoire est tirée de Luc 19:1-9. Vous pouvez lire l'histoire à partir de la Bible ou la raconter telle que présentée ici.*

**Raconter une Histoire:** Écoutons une autre histoire concernant un homme nommé Zachée qui vécut il y a plus de 2000, aux temps de Jésus.

Zachée était chef publicain et important collecteur d'impôt dans sa ville et il était très riche. Mais, il était très impopulaire aux yeux de ses voisins. Zachée était de petite taille et avait du mal à voir par-dessus la tête des autres. Il apprit que Jésus venait dans la ville et voulait savoir qui était ce Jésus. Ainsi, il grimpa sur un grand arbre pour bien regarder. Jésus vit Zachée sur l'arbre et sut qu'il fallait que cet homme sache qu'il avait du prix aux yeux de Dieu. Jésus dit à Zachée, "Zachée, descends immédiatement car il faut que je demeure en ta maison aujourd'hui."

Les gens ayant assisté à la scène commencèrent à murmurer car ils pensaient que Zachée n'était pas digne de cet honneur. Mais Zachée les étonna tous en disant, "Voici Jésus, à compter d'aujourd'hui, je donne la moitié de mes biens aux pauvres et si j'ai fait tort de quelque chose à quelqu'un, je lui rends le quadruple!"

*Demander à un volontaire de reprendre les principaux points de l'histoire puis posez les questions suivantes (ou vos propres questions):*

**? Que pensaient les gens de Zachée, dans l'histoire?**

**? Que pensait Jésus de Zachée?**

**? Comment le fait que Jésus accepta et honora Zachée le porta-t-il à agir différemment?**

*Aidez les jeunes à découvrir, à partir de l'histoire, comment les gens sont portés à faire du bien quand ils ont le sentiment que les autres croient qu'ils sont bons.*

Nous pouvons voir, dans cette histoire, que le fait de savoir que nous sommes aimés et le fait d'avoir une bonne attitude de nous-mêmes, nous aide à faire de bonnes choses.

### **Verset de Réflexion – 2 minutes**

**Psaume 139:14**

“Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse; tes oeuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien.”

### **Révision et Renforcement – 10 minutes**

*Demandez au groupe:*

**? Qu'avez-vous appris aujourd'hui qui pourrait vous aider à vous accepter tel que vous êtes?**

*Encouragez la participation, particulièrement parmi ceux qui n'ont pas encore participé de manière active.*

**Action:** Cette semaine, faites une chose pour encourager quelqu'un et l'aider à se sentir mieux au sujet de lui/elle-même. Au cours de la prochaine rencontre, nous entendrons vos histoires.

**Tâche Créative:** *Expliquez que chaque semaine, des personnes différentes auront la chance de montrer leur créativité en écrivant une chanson, en créant une pièce de théâtre, en dessinant un poster, etc. Cette semaine, demandez à 5-8 volontaires de créer un petit sketch (cinq minutes) concernant l'importance d'avoir une bonne image de soi. Ils devraient se préparer à jouer leur sketch à la prochaine session.*

*Prière de clôture (facultatif)*

*Chaque fois que vous priez au sein d'un programme financé par le gouvernement Américain, il est important de dire clairement que la prière est facultative. N'importe qui peut quitter avant la prière s'ils ne sont pas à l'aise pour prier en général, ou pour prier au sein de ce groupe. Cloturez la session et donnez aux participants le temps de s'en aller sans les gêner s'ils choisissent de ne pas participer à la prière.*