

# LE DÉFI DES JEUNES AIGLES :

Manuel de formation des pairs éducateurs des jeunes des Premières Nations sur le VIH/sida et diverses questions s'y rapportant.

---



LE DÉFI DES JEUNES AIGLES :

**Manuel de formation des pairs éducateurs des jeunes des Premières Nations sur le VIH/sida et diverses questions s'y rapportant.**

Publié par le Secrétariat à la santé des Premières Nations

COVER PAINTING: *In the Sweatlodge* by John Tenasco

ILLUSTRATIONS by James Haslett

Le Secrétariat à la santé des Premières Nations autorise la reproduction de ce document à des fins communautaires.

© 2004



Assembly of First Nations  
1, rue Nicholas, pièce 1002  
Ottawa (Ontario)  
K1N 7B7

Téléphone : 613.241.6789  
Télécopieur : 613.241.5808

Pour des renseignements sur ce manuel, veuillez consulter notre site ou nous faire parvenir un courriel :  
[www.afn.ca](http://www.afn.ca)  
[bhendry@afn.ca](mailto:bhendry@afn.ca)



Nous remercions le Conseil des jeunes des Premières Nations pour leur apport pendant la rédaction de ce document. Le financement de ce projet a été assuré par Santé Canada.

Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement les avis exprimés par Santé Canada.

# L'AIGLE

Pour plusieurs Premières Nations, l'aigle est un symbole sacré qui, grâce à ses dons, est un chef de file au sein de la grande famille de nos amis à plumes. Certains aspects de sa façon de vivre et d'assumer ses responsabilités s'apparentent au contenu de ce manuel.

Les aigles sont réputés être de redoutables chasseurs. Ils volent tellement haut que l'on croit qu'ils peuvent transmettre nos prières au Créateur. D'une telle hauteur, ils voient parfaitement les dangers et leur vue est si perçante qu'ils peuvent distinguer leur nourriture jusque sous l'eau. Les aigles s'accouplent pour la vie et tant le mâle que la femelle veillent à protéger et prendre soin des aiglons dans leur nid.

Même la façon dont l'aigle construit son nid dénote beaucoup de planification. La construction débute avec de larges branches. La circonférence du nid lui-même peut atteindre 20 pieds. Il y ajoute ensuite quelques matériaux rudimentaires, tel que du verre et des petites branches pour le solidifier. Mais, bien sûr, des branches et du verre ne constituent pas un environnement assez doux pour des bébés. Il y place donc de la paille, qu'il recouvre ensuite de plumes pour obtenir un lit bien douillet où les aiglons peuvent se blottir. Le mâle et la femelle veillent sur leur progéniture à tour de rôle.

Lorsque les aiglons sont prêts à voler de leurs propres ailes, leur maman commence à les préparer en retirant du nid tout ce qui sert à l'adoucir. Elle enlève les plumes et la paille de façon à ce que les aiglons reposent sur une couche rugueuse. Elle rend le nid inconfortable parce qu'elle sait que ses petits doivent le quitter pour affronter le monde extérieur. Finalement, les petits aiglons en ont assez de se tenir sur leurs pattes et s'envolent. Les parents ont fait leur travail.

Ce manuel est destiné aux jeunes aigles qui ont quitté le nid familial. Bien que les parents protègent et prennent soin de leurs enfants, vient le moment où ces derniers doivent affronter le monde et se débrouiller seuls. Seul le temps leur permettra de se rendre compte si les enseignements de leurs parents s'avèrent suffisants. Ce manuel est un moyen d'informer les jeunes aigles d'une grave menace pour qu'ils puissent se protéger par eux-mêmes. Conformément à notre héritage, il prévoit également le partage de ces informations parce qu'il est important que tout le monde sache.

Volez haut et avec fierté, jeunes aigles, et partagez les enseignements.

# REMERCIEMENTS :

Ce manuel a été élaboré par J. Kevin Barlow Consulting. L'APN tient à remercier les nombreuses personnes qui ont consacré du temps à réviser et commenter cet ouvrage. Tout oubli ne relève que d'une simple omission et nous nous en excusons. Nous remercions toutes les personnes qui ont apporté leur contribution, et en particulier (sans ordre précis) : Ashley Norton, Kim Martyn, Gwen Medicine, Trevor Stratton, Orpah MacKenzie, Ginger Gossnel, Terry Young, et tous les représentants du Conseil national des jeunes de l'APN, Jason Whitebear, analyste des politiques pour les jeunes de l'Organisation nationale sur la santé des Autochtones - Centre des Premières Nations, Nadine Erikson et Leticia Grace du Projet sur le sida de Red Prairie, Cliff Orr, Geoff Stonefish.

# ACRONYMES UTILISÉS DANS CE MANUEL :

Un acronyme est une abréviation sous forme de lettres.

**VIH** = Virus de l'immunodéficience humaine

**Sida** = Syndrome d'immunodéficience acquis

**AAVS** = Autochtone atteint du VIH/sida

**PAVS** = Personne atteinte du VIH/sida

**OASS** = Organisme autochtone de services liés au sida

**OSS** = Organisme de services liés au sida

**RSC** = Représentant en santé communautaire

**ISC** = Infirmière en santé communautaire

**ISP** = Infirmière en santé publique

**HRSH** = Hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes

**UDI** = Utilisateurs de drogue par injection

**HRSH/UDI** = Hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes  
et Utilisateurs de drogue par injection

**Epi** = Épidémique

**ITS** = Infection transmissible sexuellement

**CPCMI** = Centre de prévention et de contrôle des maladies  
infectieuses












**N** = nombre

**N-9** = Nonoxynol-9








**HIV+** = séropositif au VIH

**HIV-** = séronégatif au VIH









# TABLE DES MATIERES

L'aigle .....	iii
Remerciements .....	v
Acronymes .....	vii
<b>Chapitre 1 :</b>	
<b>Introduction:</b> .....	<b>1</b>
 Ce qu'il est bon de savoir.....	1
 À qui s'adresse ce manuel?.....	3
 Qu'est-ce que l'éducation par les pairs? .....	5
 Pourquoi avoir recours à l'éducation par les pairs? .....	8
 Comment utiliser ce manuel?.....	11
 Le modèle d'éducation par les pairs.....	12
 Mentorat .....	16
<b>Chapitre 2 :</b>	
<b>Reseignements importants sur le VIH/sida :</b> .....	<b>17</b>
 Qu'est-ce que le VIH/sida? .....	17
 Où se cache le VIH?.....	22
 Comment le VIH se propage-t-il? .....	23
 Les risques les plus élevés de propagation du VIH sont : .....	26










	Symptômes du VIH et d'autres maladies liées au sida .....	33
	Maladies associées au sida chez les femmes .....	38
	Maladies associées au sida chez les hommes .....	40
	Test de détection des anticorps anti-VIH .....	43
	À propos de la sexualité sans risques .....	52
	Qui court le plus de risques? .....	58
	Conclusion.....	66










### Chapitre 3 :

<b>Questions entourant le VIH/sida : .....</b>	<b>69</b>	
	Santé-sexualité, santé holistique .....	69
	Étapes du cercle d'influences .....	74
	Questions entourant la grossesse et la responsabilité .....	80
	Infections transmissibles sexuellement .....	85
	Orientation et identité sexuelles .....	88
	Négocier une sexualité sans risques .....	89
	Abus sexuel / Agression sexuelle.....	91
	Sexe, drogues et alcool .....	95

**Chapitre 4 :****Développement de aptitudes à la facilitation :.....99**

	Dynamique du discours de motivation .....	99
	Comprendre et faire la promotion de la santé pour et par les jeunes .....	104
	Aborder des sujets sensibles .....	117
	Aborder les questions qui découlent de choix de vie différents ..	118
	Utilisation de l'équipement audiovisuel et des accessoires.....	122
	Planification des ateliers .....	123
	Comptes-rendus .....	126

**Outils :**

	Tests vrai ou faux .....	129
	Exercices divers .....	137
	Services d'écoute téléphonique .....	142
	Sites Web.....	144
	Livres .....	147
	Manuels de ressources .....	148
	Vidéos .....	149
	Fiches de ressource à l'échelle locale .....	150
	Formulaire d'évaluation d'un atelier .....	151

**Lexique .....153**

# CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

Le présent manuel fait suite au manuel de formation intitulé " Relever le défi " rédigé auparavant par l'Assemblée des Premières Nations. Il préconise une approche fondée sur l'éducation par les pairs afin que les jeunes des Premières Nations aient deux possibilités :

- a) prendre connaissance des informations qu'il contient;
- b) partager ces informations avec leurs proches pour les aider à se protéger du VIH/sida.

L'autre objectif est de mieux comprendre le VIH/sida et les questions qui l'entourent pour que, si une personne contracte le virus, son entourage soit plus en mesure de l'aider aux événements qui peuvent survenir.

## CE QU'IL EST BON DE SAVOIR:

Les populations autochtones du Canada sont grandement préoccupées par le VIH/sida. De plus en plus de gens contractent ce virus alors qu'ils pourraient l'éviter. Ce manuel est un outil pour aider les jeunes des Premières Nations à faire face à cette réalité. Il est bon de savoir que, pour différentes raisons, certaines personnes ne seront pas d'accord avec ce qui est expliqué dans ce manuel. Le VIH/sida est une maladie

transmissible sexuellement, et ce facteur peut donner lieu à diverses opinions quant à l'origine des dangers qui guettent la population et aux mesures à prendre.

Par exemple, certaines personnes pensent qu'il est plus important d'enseigner aux jeunes d'attendre jusqu'au mariage avant d'avoir des relations sexuelles. D'autres pensent que, en parlant de relations sexuelles mieux protégées ou en distribuant des préservatifs, on encourage les jeunes à être actifs sexuellement. En outre, il y en a qui considèrent certaines orientations sexuelles, telles que l'homosexualité, comme un péché en regard de leurs convictions religieuses.

Ce manuel **N'A PAS** pour objet de prendre position sur ces questions. Son seul objectif **EST** d'enseigner aux jeunes deux choses fondamentales :

- 1) L'importance de se respecter soi-même pour mieux se protéger;
- 2) Comment faire les meilleurs choix possibles en disposant d'informations précises.

L'objet de ce manuel est d'expliquer aux jeunes des Premières Nations quels sont les comportements risqués et comment éviter ou réduire les risques. Les informations qu'il contient respectent les choix individuels. Il s'adresse aussi bien aux jeunes qui ont décidé de ne pas avoir de relations sexuelles avant le mariage qu'à ceux qui ont été actifs sexuellement et attendent maintenant de rencontrer la bonne personne. Ce modèle d'éducation par les pairs reconnaît que la décision d'une

personne est fondée sur plusieurs facteurs. Les jeunes qui bénéficient d'informations véridiques et précises, formulées par des pairs d'une manière qu'ils comprennent, peuvent contribuer à sauver des vies, parce qu'il n'y a AUCUN REMÈDE au VIH/sida!

## À QUI S'ADRESSE CE MANUEL?






Ce manuel est conçu à l'intention des jeunes des Premières Nations, qu'ils vivent ou non dans une réserve. Le système scolaire vise particulièrement les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 13<sup>e</sup> année. On qualifie de jeunes ceux et celles qui ont entre 15 et 24 ans. Ce manuel répond au besoin d'informer ceux et celles qui n'entrent pas dans cette catégorie. Plusieurs personnes pensent que ce genre d'éducation devrait débiter bien plus tôt, avant la puberté, afin que les jeunes ne soient pas confrontés à des besoins physiques émergents alors qu'ils ne disposent que peu ou pas d'information pour les aider à traverser cette période leur vie.







JEUNES AIGLES

Les centres pour les jeunes peuvent aussi offrir ce programme, tout comme les centres d'amitié ou les autres agences qui dispensent certains programmes destinés aux jeunes. Un comité devrait être mis sur pied. Il pourrait être composé d'un ou deux enseignants, d'un ou deux parents, d'une infirmière de la santé publique et(ou) d'un éducateur ou d'une éducatrice en santé-sexualité. L'apport d'un éducateur ou d'une éducatrice d'un organisme autochtone local de services liés au sida serait souhaitable, ainsi que la participation d'au moins deux ou trois étudiants et, si possible, d'un(e) aîné(e).

L'objet de ce comité directeur serait le suivant :

-  discuter des moyens d'introduire le programme en milieu scolaire ou dans les agences;
-  appuyer le programme pour en maximiser toutes les ressources;
-  guider les pairs éducateurs à jouer leur rôle;
-  veiller à obtenir les ressources adéquates pour l'administration du programme;
-  procéder à des levées de fonds et créer des stimulants pour donner aux jeunes des Premières Nations des raisons supplémentaires d'adhérer au programme;

-  consacrer du temps et de l'énergie pour que le programme accroisse la sensibilisation parmi les parents ainsi que la communauté, et qu'il soit soutenu;
-  faire face et surmonter les obstacles qui pourraient entraver le succès du programme;
-  prodiguer des encouragements et assurer de l'encadrement;
-  appuyer le recrutement d'orateurs invités.

## QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION PAR LES PAIRS?







Selon le *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, un pair est défini comme une " personne qui appartient au même groupe social, notamment sur le plan de l'âge, de l'éducation ou de la situation."<sup>1</sup> Dans le cas présent, il peut s'agir de personnes ayant plus d'une chose en commun, tel que l'âge et l'appartenance aux Premières Nations. Elles peuvent aussi avoir d'autres traits en commun, tels que le sexe, l'orientation sexuelle, le souvenir d'un événement grave ou un traumatisme, où même être atteintes d'une même maladie.

---

<sup>1</sup> Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 10<sup>e</sup> édition, Merriam-Webster, Springfield, MA, É.-U., 2002, p. 855.

La clé pour devenir un pair éducateur est d'avoir le sentiment d'appartenir à un certain groupe et d'être perçu comme tel. L'aspect éducatif consiste tout d'abord à apprendre, puis à partager des informations précises d'une façon claire pour votre entourage.

Les pairs éducateurs ne sont pas des éducateurs qualifiés et il est très important de comprendre que l'on ne peut leur DEMANDER :

-  d'avoir toutes les réponses;
-  de conserver des secrets, particulièrement lorsqu'ils soupçonnent d'autres étudiants de vouloir se nuire à eux-mêmes, peu importe la raison;
-  de tout savoir sur les questions de confidentialité, ce qui est la raison pour laquelle les mentors et le comité directeur peuvent s'avérer des appuis;
-  de donner un avis médical;
-  de prendre des décisions pour d'autres personnes et se sentir responsables de leurs choix;
-  de dispenser le programme individuellement ou de façon isolée.



Les pairs éducateurs enseignent ce qu'ils ont appris et peuvent aider d'autres étudiants à faire des choix responsables. Toutefois, il est important de savoir que plusieurs années de formation sont nécessaires aux professionnels pour analyser les comportements et aider les gens à modifier leur attitude. De plus, plusieurs facteurs ont une incidence sur l'éducation en matière de VIH/sida, tels que le développement sexuel, la santé-sexualité, les questions touchant au sexe et à la sexualité, la dépendance, l'estime de soi, le soutien ou le manque de soutien, etc.

Ce programme a été conçu dans l'optique d'un travail d'équipe entre les pairs éducateurs, le comité directeur et d'autres professionnels afin de communiquer avec les jeunes et les appuyer adéquatement. Par exemple, si un(e) étudiant(e) souhaite passer un test de dépistage du VIH et s'inquiète des résultats, un pair éducateur peut, s'il pense pouvoir jouer ce rôle, offrir du soutien. Cependant, ce genre de scénario, où le soutien est extrêmement utile, est un parfait exemple de situation où une orientation peut s'avérer nécessaire. Le pair éducateur peut offrir un soutien de base mais, si l'étudiant(e) qui souhaite passer le test indique qu'il(elle) songerait au suicide si les résultats étaient positifs, il doit alors aviser un responsable pour éviter que des gestes regrettables ne soient posés. Certaines techniques de soutien de l'entourage seront enseignées, mais il est très important de comprendre que personne ne s'attend à ce qu'un pair éducateur soit un conseiller professionnel. Cette question importante, ainsi que d'autres, seront abordées plus en détail au cours des séances de formation qui sont jumelées au présent manuel.

## POURQUOI AVOIR RECOURS À L'ÉDUCATION PAR LES PAIRS?

L'éducation par les pairs peut s'avérer efficace car, lorsque la personne qui la dispense appartient à un certain groupe et est acceptée comme telle, on l'écoute plus facilement. Cette approche est appelée " **pression positive par les pairs** ", non pas parce que le pair éducateur exerce des pressions sur les autres, mais parce les pairs qui exercent des pressions négatives à des fins de dénigrement ou de raillerie deviennent une minorité lorsque, pour la plupart, les autres " **adhèrent au programme** ".

Avec de la formation, les pairs éducateurs peuvent rendre des informations pertinentes car ils savent ce qui est important pour leurs pairs. Il n'est pas question de sermon après sermon, parce que les pairs éducateurs savent ce que cela signifie d'être jeune dans la société d'aujourd'hui. Ils savent ce qui est important en parlant avec leurs amis et en les écoutant. Bien que des présentations en classe soient prévues, les pairs éducateurs peuvent également être consultés en tête-à-tête. L'éducation par les pairs peut réussir là où d'autres méthodes échouent, parce que les pairs jouissent déjà de la confiance et du respect de leur entourage.








Une méthode qui mérite d'être envisagée est d'établir des volets d'éducation par les pairs en fonction du sexe, compte tenu de ce que certaines activités doivent concerner des groupes distincts de garçons ou

de filles pour permettre tout d'abord des conversations de base plus décontractées. Ce qui ne veut pas dire que des garçons et des filles ne seront pas réunis ensemble dans un même groupe pour d'autres activités. Au chapitre quatre, de plus amples instructions concernent l'emploi de cette méthode. La principale raison d'y recourir est qu'elle permet de résoudre tout déséquilibre de pouvoir, réel ou perçu, découlant seulement du sexe. Plusieurs pensent que notre société à encore beaucoup de chemin à faire avant que les hommes et les femmes ne soient sur un pied d'égalité; par exemple, il arrive encore souvent que des femmes soient moins rémunérées que leurs collègues masculins pour un même type de travail.

Par ailleurs, une telle méthode permet de s'assurer que des activités sont entreprises en fonction de certaines tranches d'âge. Il est sûrement moins efficace de faire une présentation devant une centaine d'étudiants de tous âges que de s'adresser à eux en fonction de leur niveau respectif. Autrement dit, un jeune âgé de 13 ans qui n'est pas encore actif sexuellement peut éprouver des difficultés à suivre une discussion concernant des jeunes de 18 ans dont certains peuvent être actifs sexuellement depuis déjà un certain temps.

Dans le fond, les pairs sont des gens comme nous. Dans ce cas précis, ce seront des jeunes des Premières Nations. Nous apprenons mieux à leur contact parce qu'ils utilisent les mêmes mots que nous, ils ont les mêmes idées, le même humour et ils savent à quels exemples nous sommes

habituels. Il est préférable de recourir à des pairs à l'échelle locale car les expressions et les moyens de communication sont différents dans chacune de nos communautés. Dans certains cas, cela signifie qu'ils parlent l'une de nos langues ou qu'ils emploient des expressions populaires locales. Quelques raisons importantes pour lesquelles il est préférable que les jeunes soient informés par des pairs éducateurs sont énumérées ci-dessous :

-  Ils parlent les langues des Premières Nations
-  Ils emploient les expressions populaires locales
-  Ils connaissent bien nos communautés
-  Ils savent où trouver des ressources à l'échelle locale
-  Ils donnent l'impression d'être des amis
-  Ils donnent l'impression d'être " comme nous "
-  Il est plus facile de s'ouvrir à des gens qui nous ressemblent beaucoup.

En apprenant comment devenir un pair éducateur, nous apprenons à communiquer avec des gens qui nous ressemblent. Nous développons et améliorons nos aptitudes pour le leadership.

## **COMMENT UTILISER CE MANUEL D'ÉDUCATION PAR LES PAIRS?**

**Ce manuel est divisé en quatre chapitres, plus une section consacrée aux ressources :**

1. Introduction
2. Renseignements importants au sujet du VIH/sida
3. Questions entourant le VIH/sida
4. Développement des aptitudes à la facilitation
5. Outils

Les informations sont présentées de façon franche et les lecteurs sont dirigés vers les sections où ils peuvent obtenir de nouveaux éléments afin d'actualiser leurs connaissances. Chaque section clé offre divers moyens de s'assurer que les informations qu'elle contient sont comprises, par exemple sous la forme de question de révision visant à vérifier le niveau de compréhension. La section consacrée aux ressources comprend des tests vrai-faux, des fiches de renseignements ainsi que des indications sur

des vidéos, des brochures ou autres manuels qui peuvent faciliter la présentation des informations sous diverses formes.

Les informations peuvent être communiquées soit en classe, soit dans le cadre de cercles de discussion dans des centres pour les jeunes ou des centres d'amitié, soit en tête-à-tête entre pairs. Ces diverses méthodes permettront également de déterminer où s'adresser pour trouver des orateurs invités pouvant aider à enseigner certains ou l'ensemble des sujets. Les pairs éducateurs peuvent mettre sur pied des équipes de deux ou trois personnes pour assurer l'animation des cercles de discussions ou pour des présentations en classe. Dans le cadre d'une affectation en classe, certains voudront écrire des articles sur le VIH/sida au sein des populations autochtones.

## **LE MODÈLE D'ÉDUCATION PAR LES PAIRS :**

Comité directeur du programme : composé de six à huit personnes, dont deux ou trois jeunes, qui se réunissent régulièrement pour concevoir, mettre en œuvre et orienter le programme.

Pairs éducateurs des jeunes : Au moins deux ou trois pairs éducateurs principaux qui siègeront également au Comité directeur et assureront la liaison entre celui-ci et d'autres pairs éducateurs. Ils agiront aussi à titre de mentors vis-à-vis des autres pairs éducateurs, à qui ils offriront leur soutien. De préférence, il y aura au moins un pair éducateur de chaque

sexe. Jusqu'à dix autres pairs éducateurs pourront être nommés afin d'assurer, chacun leur tour, deux ou trois présentations en classe par année scolaire, ainsi que des discussions en tête-à-tête à chaque fois que le besoin s'en fera sentir.

Réunions de planification : Une brève section est consacrée plus loin au mentorat. Tous les pairs éducateurs se réuniront à intervalles réguliers pour obtenir des informations récentes et parler de leurs expériences. Ceux qui participeront activement au programme pourront demander à ce que leur contribution soit évaluée et intégrée à certains de leurs cours. Ceci pourrait s'appliquer aux heures bénévoles qui sont obligatoires dans certaines provinces (par exemple en Ontario) pour l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Le Comité directeur devra prendre des dispositions à cet égard avant le début du programme et déterminer les cours dont le contenu et les objectifs correspondent à une telle activité, notamment les cours de sciences sociales. Certains établissements dispensent des cours sur le développement personnel et les relations qui pourraient correspondre à ce programme.

De plus, dans le cas de conférences axées sur les jeunes, si des levées de fonds sont organisées pour inciter un ou des étudiants ainsi qu'un représentant du Comité directeur à participer, les pairs éducateurs étudiants y verront également un stimulant pour continuer à contribuer activement au programme. Ceci est un exemple d'idée dont la réalisation





nécessitera de rédiger et soumettre des résumés lors des conférences, une situation où les mentors s'avèreront de précieux auxiliaires.

Dans le cadre de la conception et de l'introduction du programme, on pourra demander aux étudiants d'aider à choisir un nom unique pour celui-ci. Par exemple, le présent manuel est intitulé " Le défi des jeunes aigles " parce qu'il est destiné aux jeunes. Le défi est que tous les jeunes vont progresser dans la vie et que, tôt ou tard, ils trouveront utiles les informations contenues dans ce programme. Les étudiants peuvent donc choisir le nom qui a été donné à ce manuel ou en trouver un autre qu'ils préfèrent. L'aigle est un symbole sacré pour de nombreuses Premières Nations. En plus de voler le plus haut, c'est également un excellent chasseur, qui distingue de loin les dangers ou la nourriture. Le véritable défi pour les jeunes aigles est de déceler et éviter les dangers (VIH/sida) et de digérer ces informations comme de la nourriture dont ils ont besoin pour demeurer en vie et en bonne santé.

Dans les cas où leur seul outil sera un centre ou un programme pour les jeunes, les participants devront faire preuve de plus de créativité, c.-à-d. que, outre des stimulants pour convaincre les jeunes de participer, ils devront trouver des moyens de les faire communiquer entre eux car ils ne seront pas regroupés en un seul endroit comme une école. Certains travailleront, alors que d'autres poursuivront des niveaux plus élevés d'apprentissage tels que l'université, le collège ou même une école de commerce. Certains seront sans emploi ou auront déjà des enfants à qui



ils consacreront une grande partie de leur temps et de leur énergie. Quelques stimulants éventuels pourraient être :

-  des fêtes ou des repas-partage occasionnels où ils pourront se réunir et passer du temps ensemble;
-  des soirées cinéma ou dansantes sont d'autres exemples d'activités prévues sans que l'on soit obligé d'aborder la question du VIH/sida;
-  ceux dont la contribution au programme est plus active, qui sont par exemple chargés des présentations, pourront également être admissibles à des voyages en vue de participer à des conférences, si des fonds ont été récoltés à de telles fins;
-  les pairs éducateurs qui adhéreront à ce genre de formation et la poursuivront acquerront également des aptitudes qui s'avéreront utiles dans d'autres emplois. Ils pourront aussi en faire état en tant que travail bénévole, ce qui sera un atout sur le plan de l'expérience pour des finissants du secondaire.

## MENTORAT

Le mentorat consiste à jumeler des personnes expérimentées avec d'autres personnes qui sont encore en période d'apprentissage. Dans ce cas précis, des pairs éducateurs des jeunes peuvent tirer profit d'être jumelés avec des mentors qui peuvent être plus âgés, d'un niveau plus élevé, qui travaillent pour un organisme de services liés au VIH/VIH/sida et sont enseignants, membre du personnel infirmier ou conseillers. Les mentors qui possèdent certaines connaissances et aptitudes aideront les pairs éducateurs des jeunes à acquérir ces mêmes connaissances et aptitudes. Au bout d'un certain temps, les pairs éducateurs des jeunes qui auront été formés et connaîtront bien ce programme pourront à leur tour agir comme mentors auprès de nouveaux pairs éducateurs des jeunes débutants. Les mentors peuvent être des membres du Comité directeur ou être au service d'agences externes qui sont à l'écoute des pairs éducateurs des jeunes et leur servent de guides. Les mentors peuvent également être des parents. La clé est que ces mentors aient eux aussi été formés aux sujets abordés dans ce manuel et qu'ils désirent poursuivre leur apprentissage en partageant les connaissances déjà acquises.

# CHAPITRE 2 : RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LE VIH/SIDA

Objectif : Inculquer les connaissances de base au sujet du VIH/sida, de ses vecteurs de propagation et des moyens d'éliminer ou de réduire les risques.

## QU'EST CE QUE LE VIH/SIDA?

Le VIH est un virus qui est présent en Amérique du Nord depuis plus de vingt ans. Il s'attaque au système immunitaire qui nous permet de combattre des maladies courantes telles que le rhume ou la grippe. VIH signifie virus de l'immunodéficience humaine.

Lorsqu'une personne est infectée par le VIH, son système immunitaire commence à s'affaiblir. Elle contracte tout d'abord le VIH, qui se transforme éventuellement en sida. Le sida est l'étape à laquelle l'organisme est atteint par diverses maladies et où de nouvelles infections peuvent s'avérer fatales. Sida signifie syndrome d'immunodéficience acquise.

L'organisme humain comprend des lymphocytes T auxiliaires, ou cellules T4. Ces cellules, qui sont de véritables gardiennes, se lancent à l'assaut de toute menace pour notre santé. Dès qu'elles décèlent un intrus - par exemple un virus qui ne devrait pas se trouver dans notre organisme - elles tentent immédiatement de nous en débarrasser.

Les choses se passent différemment avec le VIH. Les cellules T4 meurent les unes après les autres. L'organisme se retrouve alors sans défense ou sans gardiennes pour le protéger. La plupart des êtres humains possèdent environ 1 700 cellules T4 en temps normal. Ce nombre varie selon divers facteurs, tels que le stress ou la malnutrition.

Lorsqu'une personne est infectée par le VIH, le nombre de cellules T4 commence à diminuer. Plusieurs années peuvent s'écouler avant que la situation ne devienne grave. Aujourd'hui, les personnes atteintes du VIH vivent beaucoup plus longtemps qu'avant, notamment parce que les médecins en savent plus et disposent de nouveaux médicaments pour les aider à demeurer en bonne santé. Le problème est que le sida est toujours destructeur. En se basant sur des données fournies par BioChem ainsi que sur une étude de Glaxo Wellcome, un reportage de Pride Vision TV a révélé qu'une personne atteinte du VIH/sida devait prendre entre six (6) et quatre-vingt seize (96) pilules par jour pour combattre la maladie.

Plusieurs de ces pilules ayant des effets secondaires, les malades se plaignent souvent de maux d'estomac ou souffrent de diarrhée. Vivre avec cette maladie n'est ni drôle, ni agréable. Certains Autochtones atteints du VIH/sida (AAVS) vivent dans la pauvreté et la misère. L'efficacité des pilules n'est pas la même pour tout le monde, car certaines personnes développent une forme de résistance à leur endroit et plusieurs d'entre elles (notamment des Autochtones) succombent toujours à diverses infections liées au sida. Dans bien des cas, plusieurs essais avec des combinaisons différentes de médicaments sont nécessaires, avec nombre d'effets secondaires, avant qu'un médecin ne trouve la solution pour prolonger la vie d'un ou d'une malade. N'oubliez pas qu'il n'y a toujours **AUCUN REMÈDE** au VIH/sida. Si vous contractez le virus, c'est pour la vie! Aucune pilule ne peut vous guérir par la suite. Aucun vaccin ne peut vous mettre à l'abri. Il n'y a que la PRÉVENTION. Vous devez donc être informé de ce virus, savoir comment il se propage et comment éviter de le contracter. Personne n'est automatiquement exposé et il n'y a QUE VOUS qui pouvez vous en protéger. Il n'est pas difficile de comprendre les notions élémentaires concernant le VIH/sida : c'est un virus dont on peut se protéger et qui est présent dans toutes les sécrétions corporelles. Tout contact avec ces sécrétions corporelles peut entraîner une infection au VIH et les risques dépendent du type de contact et du type de sécrétion.

Le véritable défi est d'étudier les comportements que vous pouvez adopter et les modifier afin d'éliminer ou diminuer les risques auxquels vous vous exposez peut-être. Par exemple, certaines personnes s'adonnent à des relations non protégées, c.-à-d. des relations sexuelles sans


préservatif. Une telle pratique est considérée comme extrêmement dangereuse lorsque l'on ne connaît pas son ou sa partenaire.

Le VIH se contracte :

- ☛ en ayant des relations sexuelles anales ou vaginales non protégées (les risques sont moindres dans le cas du sexe oral, mais ils existent);
- ☛ en partageant, pour s'injecter de la drogue, des seringues qui n'ont pas été nettoyées au préalable avec une solution d'eau et de désinfectant;
- ☛ en partageant des accessoires pour renifler de la drogue;



- ☛ par le sang (transfusion sanguine);
- ☛ par transmission de la mère à l'enfant lors de la naissance, si la mère est atteinte du VIH/sida;

 en ayant des relations sexuelles orales si certaines conditions sont réunies (infection de la gorge, saignement des gencives, etc.).

Une personne doit être atteinte du VIH ou être séropositive au VIH pour en infecter une autre. Parce que le VIH est un virus, les tests médicaux peuvent révéler l'ampleur du virus dans l'organisme. Cela s'appelle la **CHARGE VIRALE** et, sans médicaments, elle augmentera au fil des années chez la plupart des personnes infectées par le VIH.

C'est la principale raison pour laquelle les personnes qui prennent des risques devraient passer des tests pour savoir si elles ont été infectées. La médecine peut les aider à contenir la charge virale et maximiser le nombre de cellules T4. Si ces personnes apprennent au plus tôt qu'elles sont infectées, elles peuvent faire en sorte de vivre plus longtemps. L'autre raison importante est qu'elles peuvent éviter d'infecter des personnes qui leur sont chères ou d'avoir avec elles des relations sexuelles, par exemple leur petit(e) ami(e).

### **Questions de révision :**

Qu'est-ce que le VIH/sida?

Quelle est la différence entre le VIH et le sida?




Comment peut-on soigner le VIH/sida?

Qu'est-ce que les cellules T4 et pourquoi sont elles importantes?

## OÙ SE CACHE LE VIH?

Lorsqu'une personne est atteinte du VIH, on retrouve le virus dans TOUS les fluides corporels, mais le niveau ou la concentration de VIH peut varier selon le type de fluide. Lorsqu'une personne qui n'est pas atteinte par le VIH entre en contact avec le virus, elle s'expose à des RISQUES.



Le VIH est surtout présent dans :

-  la semence de l'homme (sperme et liquide pré-séminal);
-  le sang
-  les sécrétions vaginales

On en trouve des traces dans :

-  le lait maternel

Il n'y a presque aucune trace du VIH dans :

-  les larmes
-  la sueur










 les crachats

Le VIH est fragile à l'extérieur du corps et meurt rapidement à l'air libre!

## COMMENT LE VIH SE PROPAGE-T-IL?

Le VIH se propage par :

-  des relations sexuelles anales (par derrière) ou vaginales (par devant) sans utiliser de préservatifs.
-  des relations sexuelles orales (avec un homme ou une femme); cette pratique peut s'avérer risquée, en particulier en cas de problèmes buccaux tels que saignements des gencives, infection de la gorge ou réparations dentaires qui peuvent causer des saignements.
-  le partage de seringues pour s'injecter de la drogue (quand plusieurs personnes utilisent les mêmes seringues) alors que celles-ci n'ont pas été nettoyées au préalable avec de l'eau et du désinfectant. On entend par drogue toute substance injectée dans le flot sanguin pour planer ou des stéroïdes.
-  de l'équipement non stérilisé de perçage ou de tatouage s'il est entré en contact avec une personne atteinte du VIH avant d'être utilisé sur vous.

-  le partage d'accessoires qui sont utilisés pour renifler (inhaler par le nez) de la cocaïne et d'autres drogues. Ces drogues provoquent l'éclatement des vaisseaux sanguins et causent des saignements du nez. Lorsqu'il y a du sang et que plusieurs personnes utilisent une même paille ou un autre objet, il peut y avoir contamination par du sang contenant le VIH.
-  le partage de n'importe quel type d'équipement médical (tel que pour contrôler le niveau de glucose chez les diabétiques, etc.) qui peut avoir été contaminé par le sang ou les fluides corporels d'autres personnes et qui peut présenter des risques pour d'autres si l'une de ces personnes était atteinte du VIH.
-  transmission de la mère à l'enfant (lors de la naissance) à moins que la mère ne sache qu'elle est séropositive au VIH et qu'elle prenne des médicaments, en plus de recourir à une césarienne pour l'accouchement, ce qui réduit de beaucoup les risques.

Les instruments utilisés pour le tatouage ou le perçage peuvent présenter des risques s'ils ne sont pas neufs ou stérilisés. Il est prouvé que le nettoyage avec de l'eau et du désinfectant peut s'avérer insuffisant car certains virus tels que celui de l'hépatite C ne peuvent être éliminés de cette façon. Il est cependant préférable de les nettoyer et il vaut mieux utiliser de l'équipement neuf.

Pour contracter le VIH, une personne doit entrer directement en contact avec les fluides corporels (sperme, sang, sécrétions vaginales) d'une autre personne atteinte du virus. Les réserves de sang sont beaucoup plus sûres aujourd'hui qu'auparavant et tous les dons sont passés au crible afin d'éliminer le sang provenant de donneurs qui présentent un risque en matière de VIH. Les réserves de sang présentent des risques théoriques et certains sont d'avis qu'il y a toujours un risque, même mineur, parce que l'on ne peut vérifier toutes les réserves. De nombreuses personnes pensent que les réserves de sang sont beaucoup plus sûres que par le passé.

### **Questions de révision :**

Quels sont les trois fluides corporels dont la teneur en VIH est la plus élevée?

Comment le VIH se propage-t-il?

Quels sont les risques que posent le sexe oral? Pourquoi?

## LES RISQUES LES PLUS ÉLEVÉS DE PROPAGATION DU VIH SONT :








### LE CONTACT AVEC LE SANG

Le contact direct avec le sang constitue le risque le plus élevé de contracter le VIH. Le sang qui a été exposé à l'air présente MOINS de risque parce que le VIH meurt très rapidement dans ces conditions. Dans le cas d'une flaque de sang à la suite d'une rixe, d'un accident ou d'une coupure, le virus peut rester actif pendant un certain temps, surtout si la température de la pièce est très élevée. Il faut TOUJOURS porter des gants de latex pour nettoyer du sang.

Certains jeux peuvent présenter un risque, par exemple lorsqu'une personne en frappe une autre avec ses jointures et que la peau éclate. Si l'une de ces personnes est atteinte du VIH, le jeu peut présenter un risque. Lorsque vous entrez en contact avec le sang d'une personne atteinte du VIH ou du sida, les risques d'être contaminé sont ÉLEVÉS. Prendre part à une rixe peut également présenter des risques, quoique moins élevés car le sang est exposé à l'air libre et les personnes impliquées ont le plus souvent des contacts physiques qui ne durent que quelques secondes en comparaison de certaines activités.



On peut entrer en contact avec du sang :

-  en partageant pour s'injecter de la drogue des seringues qui n'ont pas été nettoyées avec un mélange d'eau et de désinfectant (le risque le plus élevé);
-  en se battant, lorsqu'il y a beaucoup de sang et éventuellement des blessures profondes;
-  en partageant des accessoires, tels qu'une paille ou un du papier roulé, pour renifler des drogues comme la cocaïne en les inhalant par le nez;
-  en partageant tout type d'équipement médical qui entre en contact avec le sang ou d'autres fluides corporels;
-  en se livrant à des jeux tels que celui des jointures en sang ou autres, et que le sang coule;
-  lorsqu'une personne se coupe, surtout si la coupure est profonde;
-  en pratiquant le sexe anal, oral, ou vaginal, même si la quantité de sang est minime.

## À PROPOS DES FEMMES :

Le VIH est une préoccupation croissante pour les femmes autochtones qui sont nombreuses à contracter le virus. Les femmes qui doivent vivre avec le VIH s'exposent à plusieurs conséquences négatives. Les facteurs de risques diffèrent quelque peu pour les femmes autochtones par rapport aux femmes non autochtones, comme nous le verrons plus loin.

Cependant, les preuves démontrent que l'utilisation de drogues par injection est un facteur clé pour plusieurs d'entre elles. Un autre facteur clé est le sexe non protégé et on doit se poser la question qui est de déterminer si les femmes autochtones sont assez fortes ou sûres d'elles-mêmes pour obliger leurs partenaires à utiliser un préservatif. Les agressions sexuelles sont un exemple évident de situations dans lesquelles les femmes ne peuvent exercer ce genre de contrôle. Dans certains cas, la dépendance peut s'avérer un facteur. L'infidélité en est un autre.

Les femmes sont PLUS EXPOSÉES au VIH à l'approche de leurs règles ou pendant celles-ci, parce que de petits vaisseaux sanguins du vagin éclatent et que le virus peut pénétrer plus facilement leur organisme. De la peau entaillée ou des vaisseaux éclatés signifient que, en cas d'éjaculation, le sperme contaminé par le VIH présente un risque élevé. Les femmes enceintes qui sont séropositives au VIH peuvent transmettre le virus à leur bébé lors de l'accouchement. Les femmes enceintes qui ont été informées être atteintes du VIH peuvent prendre des médicaments

afin de réduire les risques pour leur bébé après la naissance. Certains types d'accouchement (césarienne) peuvent contribuer à réduire les risques.

Un autre élément important est l'agression sexuelle, y compris le viol commis par une connaissance. Certains hommes, qui guettent leurs proies dans les discothèques ou les soirées, n'hésitent pas à déposer une pilule dans leur verre pour les rendre passives et inconscientes de ce qui leur arrive. Ils les emmènent ensuite ailleurs pour abuser d'elles alors qu'elles sont incapables de se défendre. Des agressions perverses de ce genre peuvent également se produire dans des soirées où une femme a trop bu et perd conscience. Dans certains cas, plusieurs hommes agressent la même femme. Des agressions de ce genre vont à l'encontre de la loi et de tels comportements doivent être corrigés et traités. N'importe laquelle de ces agressions sexuelles constitue un risque évident pour la femme si l'un des hommes est atteint du VIH ou d'une autre maladie transmissible sexuellement.

### **AUTRES MALADIES :**




Il y a d'autres maladies, qui peuvent s'avérer très graves et se propager par contact sanguin. On peut entre autre citer l'hépatite A, B ou C. Ces maladies attaquent le foie et certaines ont des conséquences très graves pour la santé.

Les ITS, ou infections transmissibles sexuellement, auparavant appelées maladies transmissibles sexuellement, peuvent également se propager lors de relations sexuelles non protégées. Les plus courantes sont le chlamydia, la syphilis, la gonorrhée, les papillomavirus, l'herpès génital et les poux. Nous les aborderons plus en détail au chapitre 3. Les personnes atteintes d'une infection transmissible sexuellement (ITS) sont plus exposées au VIH parce que leur système immunitaire est affaibli et que des plaies ouvertes facilitent la pénétration du virus dans l'organisme.


## LES RELATIONS SEXUELLES NON PROTÉGÉES

Avoir des relations sexuelles signifie des contacts physiques. Des relations sexuelles non protégées sont des relations sans préservatif ou autre moyen de protection, comme une digue dentaire ou une pellicule plastique que l'on utilise pour empêcher le contact avec les sécrétions corporelles.


Les relations sexuelles comprennent :


-  les relations orales (les partenaires utilisent leur langue);
-  les relations anales (pénétration par derrière);
-  les relations vaginales (pénétration par le vagin);





 la masturbation (se donner du plaisir à soi-même).

Toutes ces activités sexuelles présentent des risques à divers degrés. N'oubliez pas, une personne doit être atteinte du VIH pour le transmettre à une autre. Rappelez-vous aussi que l'on ne peut pas deviner qu'une personne est atteinte du VIH simplement en la regardant et qu'il n'est peut-être pas suffisant qu'elle vous affirme que ce n'est pas le cas. Il faut du temps pour que la confiance s'installe lors d'une relation intime. La teneur en VIH dans le sperme peut être très élevée, y compris dans le liquide pré-séminal. Les trois exemples qui suivent correspondent chacun à des activités sexuelles sans utiliser de préservatif ou d'autres moyens de protection tels qu'une digue dentaire.

 Les relations sexuelles orales (contact entre la bouche et le pénis ou le vagin) sont bien des relations sexuelles, même si le risque peut être moindre en l'absence de problèmes à l'intérieur de la bouche ou de la gorge, tels que saignements des gencives, infection de la gorge ou réparations dentaires récentes.

 Les relations sexuelles anales (pénétration dans l'anus avec le pénis) présentent un risque élevé parce que l'orifice anal peut se déchirer lors de la pénétration, facilitant ainsi la contamination au VIH. Il n'y a pas que les homosexuels qui pratiquent le sexe anal, d'autres personnes s'y adonnent.

-  Les relations sexuelles vaginales (pénétration dans le vagin avec le pénis) présentent un risque élevé parce que du liquide séminal (sperme) est libéré dans le vagin. Les jeunes filles se développent physiquement jusqu'à l'âge de seize ans environ et, si elles ont des relations sexuelles avant d'avoir atteint cet âge, le VIH peut s'infiltrer plus facilement dans leur organisme qui n'est pas encore arrivé à maturité.
-  Les relations sexuelles orales / anales (contact entre la bouche et l'anus) sont risquées par rapport à d'autres types de virus, tels que l'hépatite A et B, ou des parasites qui peuvent rendre une personne très malade et se propager dans son entourage.

Le sexe (pénis) d'un garçon peut présenter des coupures ou des égratignures qui présentent des risques si elles entrent en contact avec le VIH. Le canal (urètre) par lequel l'urine est évacuée est tapissé de minuscules vaisseaux sanguins qui constituent un moyen pour le VIH de s'infiltrer dans le flux sanguin. Dans le cas des garçons qui ne sont pas circoncis, il est extrêmement important de nettoyer la peau sous le prépuce car c'est un endroit de prédilection pour le HIV en raison de la chaleur moite qui y règne et qui lui permet de vivre plus longtemps à la suite d'un contact non protégé avec des sécrétions corporelles porteuses du virus.

### Questions de révision :

Citez les moyens les plus courants de propagation du VIH.

Citez quelques façons d'entrer en contact avec du sang infecté par le VIH.

Citez deux façons pour les femmes de contracter le VIH.

Citez quelques autres maladies que l'on peut contracter lors de relations sexuelles non protégées.

## **SYMPTÔMES DU VIH ET D'AUTRES MALADIES LIÉES AU SIDA**

Selon le Merriam Webster Collegiate Dictionary<sup>2</sup>, le mot " symptôme " signifie une « **preuve subjective de maladie ou de perturbation physique** ». Lorsqu'une personne contracte le VIH, des signes ou des preuves finissent par se manifester. Dans le cas du VIH, comme pour plusieurs infections, elle peut ressentir sans raison une grande fatigue ou avoir l'impression d'avoir attrapé une grippe qui dure plus longtemps que d'habitude. Des signes de ce genre se manifestent peu de temps après avoir contracté le virus. Ils ne signifient pas nécessairement que la

---

<sup>2</sup> Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 10<sup>e</sup> édition, Merriam-Webster, Springfield, MA, É.-U., 2002, p. 1191.

personne est atteinte du VIH, car ils peuvent correspondre à plusieurs autres infections.

Parce que le corps tente de combattre l'infection à l'aide des cellules T4, la personne infectée commence habituellement à se sentir mieux au bout de quelques jours. Peu à peu cependant, les cellules T4 commencent à mourir, le système immunitaire s'affaiblit, et la charge virale entame sa progression.

La plupart des experts sont d'avis qu'une personne contracte tout d'abord une infection au VIH qui, au fil du temps, se transforme en sida. Ce processus prend plusieurs années, surtout si cette personne subit des tests qui révèlent qu'elle est séropositive au VIH. Il n'y a AUCUN MOYEN DE GUÉRIR LE VIH/SIDA, aucun vaccin, et on ne peut s'en débarrasser avec une piqûre ou une pilule.

Quand on est atteint du VIH, c'est pour la vie!

Tel qu'indiqué ci-dessus, une personne atteinte du VIH doit prendre entre six et quatre-vingt seize pilules CHAQUE JOUR pour combattre la maladie. Plusieurs de ces pilules ont des effets secondaires néfastes, mais de nombreuses personnes les prennent quand même parce que c'est le seul moyen dont dispose la médecine pour contrer le virus.









De nombreuses personnes atteintes du VIH/sida tentent de conserver la meilleure santé possible, c.-à-d. qu'elles consomment des aliments plus sains, font de l'exercice, éliminent le stress et se documentent sur l'infection qu'elles ont contractée. Plusieurs recherchent du soutien auprès d'autres victimes du VIH/sida ou se tournent vers des proches, amis ou membres de leur famille, pour les aider à faire face à la situation.

Les personnes qui consomment régulièrement des drogues, de l'alcool ou des solvants peuvent ne pas rendre compte tout de suite qu'elles ne se sentent pas bien, car de telles substances provoquent de la fatigue et des maux de tête. De plus, les symptômes du VIH peuvent ressembler à ceux d'autres infections. Seul un test de détection des anticorps anti-VIH peut déterminer si elles sont ou non atteintes du VIH.









Les symptômes peuvent également varier entre les hommes et les femmes. De plus en plus de femmes contractent le VIH. Certains médecins avaient pris l'habitude de refuser de faire passer des tests de séropositivité aux femmes parce qu'ils étaient convaincus que les homosexuels et les consommateurs de drogue par injection encouraient les risques les plus élevés. Le fait est que n'importe qui peut contracter le VIH.

**SYMPTÔMES CHEZ LES HOMMES :** (N'oubliez pas que, chez de nombreuses personnes, les premiers signes de l'infection ne se manifesteront qu'après une période assez longue suivant la contamination.)

Lorsqu'un homme est atteint du VIH, les symptômes peuvent être les suivants :

-  Fièvre ou frissons
-  Transpiration nocturne extrême pendant des semaines
-  Importante perte de poids sur une courte période
-  Enflure prolongée des glandes (gorge, aisselles et aine)
-  Muguet (tâches ou mucus blanchâtres dans la bouche)
-  Forte diarrhée prolongée
-  Toux très sèche et souffle court
-  Fatigue - impression d'être exténué ou vraiment fatigué - l'un des nombreux symptômes communs entre les femmes et les hommes.

## SYMPTÔMES CHEZ LES FEMMES :

-  Infections aux levures répétées (difficile de s'en débarrasser)
-  Muguet (tâches ou mucus blanchâtres dans la bouche)
-  Changements du cycle menstruel
-  Endométrite (inflammation de la muqueuse endo-utérine)
-  Changements hormonaux
-  Pneumonie bactérienne
-  Enflure prolongée des glandes (gorge, aisselles et aine)
-  Modifications vaginales

Ces signes ou symptômes signifient que les choses deviennent plus graves et que d'autres maladies ont pu apparaître. À nouveau, bien que les maladies varient entre l'homme et la femme, les symptômes peuvent être semblables parce que l'organisme réagit à la nouvelle menace. En fin de

compte, ce sont les maladies graves, les cancers et ce que l'on appelle les infections opportunistes ultérieures qui coûtent la vie aux personnes atteintes du VIH/sida.

## **MALADIES ASSOCIÉES AU SIDA CHEZ LES FEMMES**

**INFECTIONS AUX LEVURES** : Les parois vaginales enflent, avec des pertes blanchâtres qui ressemblent à du fromage cottage. Les relations sexuelles peuvent être douloureuses. Les infections aux levures réapparaissent sans cesse et il est difficile de s'en débarrasser.

**ENFLURE DES GLANDES** : Les glandes deviennent enflées et sensibles au toucher. Il peut s'agir des glandes du cou, des aisselles, de l'arrière des oreilles et de l'intérieur des cuisses.

**MUGUET** : Il s'agit d'une infection commune chez les bébés. Elle survient dans la gorge et se traduit par des tâches blanchâtres sur la langue et dans la bouche.

**CHANGEMENTS DU CYCLE MENSTRUEL** : Les règles peuvent ne pas survenir à la date habituelle, ni même chaque mois. Elles peuvent devenir vraiment douloureuses ou simplement sembler différentes.



**ENDOMÉTRITE** : Cette maladie cause des douleurs à l'estomac, aux jambes et au dos. Elle provoque des pertes vaginales inhabituelles, pâteuses, qui dégagent une forte odeur. Uriner peut provoquer des douleurs. Des saignements peuvent survenir entre les règles, accompagnés de fièvre, de nausées ainsi que de vomissements, et les relations sexuelles deviennent douloureuses.

**CHANGEMENTS HORMONAUX** : Des changements hormonaux peuvent survenir soit au moment de la ménopause chez les femmes plus âgées, soit à cause de pilules contraceptives, soit pendant la grossesse. De tels changements sont normaux à l'intérieur du cycle menstruel, ou à la suite de l'ablation des ovaires. Le VIH peut provoquer des changements hormonaux, tels que des accès soudains de transpiration, des changements d'humeur et certains types d'infections vaginales.

**PNEUMONIE BACTÉRIENNE** : Cette infection attaque les poumons. Elle ressemble à un refroidissement, en général accompagné de fièvre, de frissons, de toux et de mucus dans la gorge. La région de la poitrine peut être douloureuse et la respiration est difficile. Ce type de pneumonie est courant chez les femmes atteintes du VIH/sida.

**MODIFICATIONS VAGINALES** : Les femmes séropositives au VIH devraient subir un test de PAP tous les six mois, puisque les risques que des changements surviennent sont plus grands.

## **MALADIES ASSOCIÉES AU SIDA CHEZ LES HOMMES**

**PNEUMONIE À PNEUMOCYSTIS CARINII (PCP) :** La PCP est l'infection la plus commune chez les hommes atteints du sida. Elle envahit les poumons, provoque de la toux et des difficultés à respirer. En général, la toux ne cause aucune mucosité.

**MALADIE DE KAPOSI :** Il s'agit d'une forme rare de cancer de la peau qui peut se répandre dans tout l'organisme des hommes atteints du sida. Cette maladie cause l'apparition sur la peau de tâches violet foncé, rousses ou roses, de différentes tailles pouvant atteindre celle d'une pièce d'un dollar.





**TOXOPLASMOSE (TOXO) :** Il s'agit d'un parasite qui attaque le cerveau et peut même affecter le cœur et les poumons. Il provoque de la fièvre, des attaques, des étourdissements, de la confusion et des maux de tête.

**CRYPTOSPORIDIUM :** Cette maladie provoque de graves diarrhées qui se prolongent pendant des mois. La personne atteinte du sida ne peut garder d'aliments dans l'estomac assez longtemps pour en retirer les éléments nutritifs. Elle devient très faible et meurt habituellement d'une perte liquide aussi importante.

**MYCOBACTERIUM AVIUM INTRACELLULAIRE (MAI) :** Cette bactérie est associée à la tuberculose, qui peut également s'avérer un facteur déterminant pour les médecins qui cherchent à diagnostiquer le sida. Elle affecte aussi les poumons ainsi que les ganglions lymphatiques, et peut se répandre dans tout l'organisme. Elle provoque des diarrhées, ce qui signifie une importante perte de poids sur une très courte période.



Cette liste de maladies associées au sida n'est ni complète, ni exhaustive. Elle a pour seul objet d'exposer certaines des plus graves et d'expliquer en quoi elles diffèrent entre les hommes et les femmes.

Les éléments suivants influencent la transformation du VIH en sida :

-  la période écoulée depuis la contamination initiale par le virus du VIH;
-  les caractéristiques génétiques qui permettent à l'organisme de se défendre par lui-même ou des maladies qui surviennent;
-  la force mentale, par exemple être capable de conserver un esprit solide et sain tout en demeurant positif;
-  les efforts déployés pour demeurer en bonne santé.

Seul un médecin peut déterminer qu'une personne est atteinte du sida.

Le diagnostic repose sur :

-  des prises de sang pour évaluer le nombre de cellules T4 et vérifier s'il est inférieur à 200;
-  l'apparition de deux maladies graves ou plus parmi celles énumérées ci-dessus.

Les personnes atteintes du VIH/sida peuvent suivre trois types de traitement, communément appelés :

1. Médecine conventionnelle;
2. Médecine traditionnelle;
3. Médecine douce.

Les médecins généralistes, qui ont recours à différents tests et médicaments pour traiter la maladie, appliquent la médecine conventionnelle. La médecine traditionnelle est préconisée par quelques peuples autochtones, qui ont recours à des cérémonies de la suerie ainsi qu'à diverses herbes et plantes pour soigner leurs maladies et adoptent une approche, communément qualifiée de holistique, qui tient compte de la santé physique, spirituelle, mentale et émotionnelle d'une personne. La

médecine douce englobe naturopathie, homéopathie, massages, toucher thérapeutique, reiki, etc. dans le but de renforcer le corps, l'esprit et l'âme. Certaines personnes ont recours à une ou plusieurs de ces méthodes.

### **Questions de révision :**

Citez 5 symptômes du VIH/sida.

Citez quelques exemples de ce qu'une personne peut faire pour retarder la transformation du VIH en sida.

Sur quoi se base un médecin pour déterminer que le VIH s'est transformé en sida?

Décrivez en quoi les symptômes du VIH diffèrent entre un homme et une femme. Certains sont-ils semblables?

## **TEST DE DÉTECTION DES ANTICORPS ANTI-VIH**

La détection des anticorps anti-VIH nécessite un test sanguin. Le simple fait de prendre la décision de se soumettre à un test VIH et faire des

démarches en ce sens peut s'avérer difficile pour certaines personnes, en particulier si elles pensent avoir pris des risques qui pourraient avoir eu pour conséquence de les contaminer au VIH. Passer un test présente plusieurs avantages, notamment d'éliminer tout doute (sauf pendant la période entre la contamination et la séroconversion) quant à une éventuelle contamination au VIH. Le premier test est parfois appelé " test de base ". Cela signifie que, à un moment précis, les résultats du test nous assurent d'être en bonne santé ou confirment une contamination au VIH. Le second avantage d'importance réside dans les conseils que l'on peut obtenir du médecin ou de l'infirmière qui a pratiqué le test. Malheureusement, il arrive que celui-ci ou celle-ci ne pose que quelques questions plutôt que de prendre le temps " d'éduquer " le ou la malade, d'expliquer ce que signifient les résultats, quels sont les risques qu'il ou elle peut prendre ou la nécessité de modifier ses comportements risqués. Passer un test de détection des anticorps anti-VIH donne lieu à des résultats précis, à moins que l'on ne soit dans la période de séroconversion, qui peut durer jusqu'à trois mois après l'exposition au VIH. Pendant cette période, on peut infecter d'autres personnes si l'on a contracté le VIH, et les anticorps ne seront décelés que plus tard lors d'un test sanguin.

Il n'est pas nécessaire pour tout le monde de passer un test VIH. Par exemple, deux personnes mariées depuis plusieurs années et qui n'ont jamais connu d'aventures extra-conjugales n'en ont pas vraiment besoin.

Mais la situation est parfois différente, car certaines personnes peuvent tromper leur conjoint et accroître les risques pour elles-mêmes et leurs partenaires, ainsi que pour un fœtus. Le test de détection des anticorps anti-VIH est particulièrement approprié lorsqu'une personne rencontre un nouveau partenaire sexuel. C'est une occasion d'aborder ouvertement la question d'éliminer les risques, de passer le test à deux et de partager les résultats AVANT de prendre la décision d'avoir des relations sexuelles sans protection. Il est important d'instaurer un climat de confiance avant de prendre une décision qui peut présenter des risques pour la santé et la vie.





Quelques raisons de subir un test de dépistage :

1. J'ai besoin de savoir quels sont les risques que j'encours;
2. J'ai besoin de savoir si j'ai contracté le VIH;
3. Je tiens à demeurer en bonne santé;
4. Je dois me protéger ainsi que les autres;
5. Je ne tiens pas à être infecté;
6. Je ne veux pas infecter mes partenaires si je suis atteint du VIH.

Certains pensent qu'il est préférable de connaître les risques auxquels on s'expose AVANT de décider de passer un test; toutefois, si une personne est active sexuellement et prend éventuellement certains risques, il est toujours utile de passer un test simplement pour confirmer qu'elle n'a pas

contracté le VIH et l'aider à réaliser qu'elle prend des risques. Personne ne saura que vous avez subi un test ni quels en sont les résultats, à moins que vous n'en parliez à quelqu'un. Si vous vous apprêtez à dire à quelqu'un que vous voulez passer un test ou que vous êtes inquiet parce que vous avez pris des risques, assurez-vous que cette personne peut recevoir une telle confiance. En outre, certaines personnes refusent de passer un test mais continuent d'être actives sexuellement et de prendre des risques.

Vous souhaitez probablement parler à quelqu'un :

-  en qui vous pensez pouvoir avoir confiance;
-  qui ne vous jugera pas;
-  qui ne répétera pas ce que vous lui direz;
-  qui possède des informations sur le VIH/sida afin de pouvoir vous aider.

Il pourrait s'agir d'un professeur, d'un membre du Comité directeur, d'un frère ou d'une sœur, d'un ami ou même d'un pair éducateur.

Il y a trois différents types de test VIH : *nominatifs*, *non-nominatifs* et *anonymes*. *Nominatif* signifie que le test correspond à un nom. Selon le



type de test, le personnel médical consigne des informations différentes. Dans le cas d'un test nominatif, le personnel inscrit votre nom sur les formulaires et votre identité peut être révélée. Dans le cas d'un test non-nominatif, votre nom est remplacé par un code et votre identité est protégée. Dans le cas d'un test anonyme, le personnel médical ne vous demande même pas votre nom et utilise un numéro de dossier, ce qui signifie que personne ne peut connaître votre véritable identité. De nombreuses cliniques (notamment dans les communautés isolées) n'offrent que peu de conseils avant ou après le test, sinon aucun, bien qu'un tel service soit très important pour une personne qui décide de passer un tel test.




Voici comment devrait normalement se dérouler un test de dépistage du VIH :



Un médecin ou une infirmière peut prélever un échantillon de sang dans une clinique, un hôpital ou tout emplacement spécialement aménagé pour des tests VIH, par exemple une clinique de dépistage anonyme qui pourrait être installée dans les locaux d'un organisme autochtone de services liés au VIH/sida ou d'une clinique médicale.



Certains emplacements offrent plus de services conseils que d'autres. Il existe deux sortes de services conseils : avant et après le test.



-  Après avoir pris rendez-vous et avant de passer le test, la personne chargée de prélever un échantillon de votre sang à l'aide d'une aiguille devrait vous poser quelques questions au sujet de ce que vous savez du VIH, des risques auxquels vous pensez avoir été exposé et de ce que vous comptez faire après avoir obtenu les résultats, quels qu'ils soient. Ces questions ont pour objet de vous aider à comprendre pourquoi vous avez ou non besoin de passer un test. Par exemple, si vous n'avez pris aucun risque, vous pourriez être prévenu qu'un test n'est peut-être pas nécessaire. Chacun a le droit d'insister pour passer un test afin d'obtenir la confirmation qu'il n'est pas atteint du VIH.
-  Vous devrez peut-être attendre entre 2 et 4 semaines pour obtenir les résultats. L'échantillon de sang est envoyé dans un laboratoire afin de vérifier si des anticorps anti-VIH sont présents dans votre organisme. Si c'est le cas, un second type de test est pratiqué à titre de contre-vérification.
-  Les services conseils après le test ont pour objet de vous aider à comprendre les résultats et également de répondre à vos questions et vos préoccupations. Quels que soient les résultats du test, de bons conseils vous aideront à comprendre certaines notions fondamentales et surtout l'utilisation que vous pouvez en faire.

- ☞ Le cas échéant, le personnel médical peut prendre rendez-vous en votre nom auprès d'organismes de soutien ou de spécialistes qui vous aideront au moment où vous prendrez connaissance des résultats.

### Quels sont les comportements qui présentent les RISQUES LES PLUS ÉLEVÉS de contracter le VIH/SIDA?

- ☞ Le partage de seringues qui sont utilisées pour s'injecter de la drogue et n'ont pas été nettoyées avec un mélange d'eau et de désinfectant;
- ☞ Des relations sexuelles anales et(ou) vaginales non protégées;
- ☞ Le tatouage, si les outils utilisés n'ont pas été nettoyés avec un mélange d'eau et de désinfectant;
- ☞ Le perçage, si les outils utilisés n'ont pas été nettoyés avec un mélange d'eau et de désinfectant;
- ☞ Le partage d'accessoires utilisés pour renifler de la drogue avec quelqu'un qui est atteint du VIH;



-  Le partage de tout équipement médical qui entre en contact avec le sang ou les fluides corporels;
-  Toute activité au cours de laquelle votre propre sang peut entrer en contact avec du sang contaminé.

### LES RÉSULTATS D'UN TEST VIH PEUVENT S'AVÉRER :

- POSITIFS :** Vous êtes séropositif au VIH; vous pouvez infecter d'autres personnes car le virus du VIH est présent dans votre sang et vos sécrétions corporelles.
- 
- NÉGATIFS :** Vous êtes séronégatif au VIH; il n'y a aucune trace du virus du VIH dans votre sang et vos sécrétions corporelles.
- 
- FAUSSEMENT POSITIFS :** Les résultats du test sanguin semblent positifs, mais les résultats sont faussés. Cela se produit rarement, mais certains tests peuvent être faux. Si vous passez un test et que les résultats sont positifs, il est recommandé de procéder à un nouveau test à des fins de confirmation.
- 
- FAUSSEMENT NÉGATIFS :** Les résultats sont également faux. Le test s'avère négatif, ce qui signifie que vous êtes en bonne santé, mais en réalité vous avez effectivement contracté le VIH. C'est la raison pour laquelle il est important de se protéger si vous pensez à prendre des risques. La période de séroconversion est la raison pour laquelle les anticorps ne sont pas encore apparus, tel qu'expliqué ci-dessous.

Après avoir passé un test VIH, vous serez en possession d'éléments qui vous permettront de contrôler votre destinée et de prendre vos propres décisions pour l'avenir!!!

La plupart des types de test VIH sont très précis. Mais il arrive parfois que les résultats soient mélangés ou faussés pour d'autres raisons. Dans certains cas,

par exemple si la personne a été vaccinée pour la grippe au cours de la même période, les résultats d'un test VIH peuvent être faussés et s'avérer positifs. C'est ce que l'on qualifie de résultats faussement positifs.

Par ailleurs, lorsqu'une personne est entrée en contact avec le virus du VIH, il peut s'écouler un certain temps avant que les anticorps se manifestent dans son sang. On qualifie ce laps de temps de " période de séroconversion ", ce qui signifie que la personne a été infectée, mais que les anticorps ne se sont pas encore manifestés. Pendant cette période, qui dure habituellement de 6 à 12 semaines, les résultats d'un test sanguin peuvent s'avérer négatifs. C'est ce que l'on qualifie de résultats faussement négatifs. Pendant la période de séroconversion, cette personne peut en infecter d'autres.

### **Questions de révision :**

Quelle est la différence entre un test nominatif, un test non nominatif et un test anonyme?

Quels sont les comportements qui présentent les risques les plus élevés de contracter le VIH?

Quels sont les endroits où vous pouvez passer un test VIH dans votre propre communauté ou dans les environs?

Un test VIH peut donner lieu à quatre types de résultats. Quels sont-ils? Citez trois bonnes raisons de passer un test VIH?

## À PROPOS DE LA SEXUALITÉ SANS RISQUES

Le but de ce chapitre **N'EST PAS** d'encourager l'activité sexuelle. En fait, il serait approprié que les pairs éducateurs abordent les deux facettes de la question, c.-à-d. la sexualité active et l'abstinence sexuelle (absence de relations). S'ils s'adressent en tant que jeunes à un groupe de jeunes ou à un groupe composé de garçons et de filles, il pourrait s'avérer utile de discuter ouvertement de ces deux types de comportement afin d'éclairer leur décision d'avoir ou non des relations sexuelles.

Ce chapitre a pour objet de décrire quelques moyens de se protéger parmi les plus courants, que les jeunes devraient connaître au moment de prendre la décision d'avoir des relations sexuelles. Il s'adresse aussi aux personnes qui sont déjà actives sexuellement et souhaitent se protéger le plus possible. La question des relations sexuelles après le mariage est également abordée (à l'intention de ceux et celles qui attendent d'être mariés pour devenir sexuellement actifs).

### UTILISATION D'UN CONDOM :

De nombreuses preuves révèlent que bien des gens - jeunes ou moins jeunes - n'utilisent pas de condom lors des relations sexuelles. Tel qu'indiqué ci-dessus, si deux personnes entretiennent une relation en étant totalement fidèles, l'utilisation d'un condom ou de tout autre moyen

de protection est inutile. Il peut toujours y avoir un risque, en cas de relations extra-conjugales ou si l'un des partenaires a partagé des seringues dans le passé et ne sait pas s'il a contracté le VIH. Il serait bon que les deux partenaires se soumettent à un test VIH, puis un autre après six mois de relations, pour plus de certitude. Cette démarche ne concerne pas les personnes qui sont infidèles, car elle nécessite de la confiance et un dialogue ouvert. Elle ne concerne pas contre les couples qui essaient d'avoir un enfant. Pour les couples qui n'en veulent pas, il existe d'autres moyens que le condom, tels que le diaphragme, la pilule anticonceptionnelle, etc. Bien des gens prétendent qu'il est tout simplement désagréable d'utiliser un condom, à cause du temps nécessaire pour le mettre en place et parce qu'il diminue le plaisir ou les sensations.

Ce sont des opinions, reposant sur l'expérience ou la préférence, dont il faut tenir compte. Certains font même des plaisanteries à propos de la taille des condoms qui serait trop petite, alors qu'ils sont conçus pour être extensibles et que l'on pourrait les enfiler sur une main. Certains emballages de condoms affichent des instructions que l'on peut lire, d'autres proposent même un diagramme. Les condoms en latex sont les meilleurs parce que totalement imperméables au VIH, à moins qu'ils ne se déchirent. Certains condoms peuvent se déchirer s'ils ne sont pas entreposés convenablement, s'ils sont anciens ou ont été endommagés en étant transportés dans une poche ou un portefeuille. Tous les emballages de condoms affichent une date d'expiration. Pour s'habituer à leur

utilisation, le meilleur moyen est d'en débarrasser un dans l'intimité de sa chambre et de l'examiner en vue de se familiariser avec la façon de les retirer de leur emballage, de les dérouler et de les mettre en place.

Pour utiliser un condom, le retirer de son emballage en tenant celui-ci d'un côté et en le déchirant avec précaution pour ne pas endommager son contenu. Certains condoms sont lubrifiés avec du nonoxynol-9 (N-9) pour faciliter les mouvements. Le N-9 peut accroître les chances de contracter le VIH. Il provoque une irritation qui rend l'organisme plus susceptible d'être contaminé. Il peut blesser ou causer de l'irritation si utilisé pendant des relations anales. De plus, certaines femmes sont allergiques au N-9 et même aux condoms en latex. D'autres lubrifiants personnels peuvent être utiles, mais ils devraient toujours être à base d'eau. Ne JAMAIS utiliser d'huile pour bébé, de vaseline ou n'importe quel produit à base d'huile. Le condom pourrait se déchirer et devenir inutile.

Si l'utilisateur du condom a un prépuce (c.-à-d. qu'il n'est pas circoncis), il est bon de tirer un peu celui-ci vers l'arrière avant de placer le condom sur l'extrémité du pénis. Pour accroître les sensations, on peut également enduire l'extrémité du pénis d'un peu de lubrifiant personnel avant de mettre le condom. Tel que mentionné ci-dessus, vous pouvez faire des essais à l'avance pour éviter d'avoir l'air maladroit devant votre partenaire. L'autre solution est que, après avoir abordé la question, les deux partenaires s'acquittent de cette tâche. N'oubliez pas que le



lubrifiant personnel peut être huileux. Si vous en avez sur les mains avant d'ouvrir l'emballage du condom, vous pourrez éprouver des difficultés. Mieux vaut avoir sorti le condom de son emballage avant de passer au lubrifiant personnel. Les produits de lubrification sont souvent offerts dans des petits contenants destinés à n'être utilisés qu'une seule fois.

**BARRIÈRES DE LATEX :** (digue dentaire, pellicule de plastique, gants de latex)

Une barrière est un obstacle entre vous et ce qui vous entoure. Dans ce cas précis, cette barrière a pour but de prévenir tout contact direct entre la bouche et les sécrétions corporelles. Elle peut protéger la personne qui donne du plaisir avec sa langue d'entrer en contact avec d'autres infections transmissibles sexuellement, telles que les papillomavirus, l'herpès, l'hépatite A ou B ou n'importe laquelle des infections mentionnées précédemment.

À nouveau, le latex utilisé convenablement avec des lubrifiants à base d'eau est le moyen le plus efficace de bloquer tout contact direct. Les digues dentaires sont utilisées par les dentistes lors des travaux en bouche, par exemple les plombages. C'est la pièce de caoutchouc qui est maintenue en travers de la bouche pour empêcher tout corps étranger de pénétrer dans la gorge pendant l'intervention.

Pour utiliser une digue dentaire convenablement, le mieux est d'appliquer du lubrifiant personnel sur le côté qui vient en contact avec l'autre personne. Cela accroît les sensations et la digue dentaire peut bouger avec plus de facilité. Il suffit de la placer sur le vagin ou l'anus (bouche en contact avec le vagin ou l'anus), d'approcher sa bouche, puis de poser la langue sur la digue qui se trouve coincée entre la bouche et le corps de l'autre personne. Cela peut présenter quelques difficultés et nécessiter une certaine période d'adaptation mais, dans le cas de relations orales vaginales ou anales, une digue dentaire est recommandée. Certaines personnes préfèrent utiliser une pellicule plastique parce qu'elles peuvent en déchirer une plus grande pièce. Toutefois, les pellicules plastiques destinées à être utilisées dans un four à micro-ondes ne sont pas recommandées car elles sont garnies d'un grand nombre de minuscules ouvertures. La méthode utilisée est la même que dans le cas d'une digue dentaire.

Vous pouvez utiliser des gants de latex pour insérer un ou plusieurs doigts dans le vagin ou l'anus de votre partenaire. À nouveau, le latex combiné avec un lubrifiant à base d'eau est le plus efficace. Les gants protègent les mains et les doigts, qui peuvent afficher des coupures ou des ongles abîmés, en les empêchant d'entrer en contact avec les sécrétions corporelles. Le lubrifiant rend habituellement la pénétration moins brutale. Certaines personnes, lors de relations orales vaginales ou anales, utilisent des gants de latex de la même façon qu'une digue dentaire. Après avoir enfilé le gant sur une main, elles découpent jusqu'aux jointures la partie supérieure du gant qui protège le dos de la

main. Elles peuvent alors insérer leurs doigts pour accroître le plaisir de leur partenaire, tout en disposant d'une large bande de plastique pour servir de barrière entre leur bouche et le vagin ou l'anus.

## **ACCESSOIRES SEXUELS :**

Cette dernière partie du chapitre consacré au sexe sans risques aborde la question des accessoires sexuels. Certaines personnes choisissent de recourir à des accessoires ou des jouets pour prolonger leur relation sexuelle. En général, la durée du seul rapport sexuel varie en moyenne de cinq à quinze minutes. En sachant ce qu'apprécie votre partenaire, un des moyens de combler ses désirs est d'employer des accessoires sexuels. Ils ne conviennent pas à tout le monde et il appartient à chacun de décider d'en utiliser.

Les accessoires sexuels comprennent notamment : les vibrateurs, les godemichés, les boules chinoises (vaginales ou anales). Ce qu'il est important de se rappeler à propos de tous les accessoires sexuels est qu'ils doivent être convenablement nettoyés après chaque utilisation. Ils doivent être utilisés avec prudence et douceur. Des lubrifiants à base d'eau sont recommandés. Il ne faut jamais les partager avec plus d'une personne. Comme ils sont insérés dans le vagin ou l'anus, ils sont en contact avec des sécrétions corporelles. Il est important que chaque personne possède ses propres accessoires sexuels plutôt que de les partager. Néanmoins, en cas de partage, on peut toujours les recouvrir d'un condom pour éviter le contact avec les fluides corporels d'une autre personne.

### Questions de révision :

Citez quatre façons de réduire le risque de contracter le VIH lors de relations sexuelles.

Comment pouvez-vous savoir si votre partenaire sexuel est ou non atteint du VIH?

Est-ce que l'on peut contracter le VIH lors d'une relation sexuelle même s'il n'y a pas de pénétration?

Quel est le type de lubrifiant conseillé avec un condom lors d'une relation sexuelle?

Quels lubrifiants vaut-il mieux éviter? Pourquoi?

## QUI COURT LE PLUS DE RISQUES? (COMPRENDRE CE QU'EST L'ÉPIDÉMIOLOGIE)

Dans le Merriam-Webster's Collegiate Dictionary , le mot " épidémiologie " est défini comme " **la branche de la science médicale qui traite de l'incidence, de la répartition et du contrôle des maladies au sein de la population**".<sup>3</sup> *L'incidence* correspond à la fréquence des nouveaux cas signalés. *La répartition* détermine quelle est la population affectée. *Le*

---

<sup>3</sup> Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 10<sup>e</sup> édition, Merriam-Webster, Springfield, MA, É.-U., 2002, p. 389.

*contrôle* désigne les diverses méthodes employées par les médecins, les éducateurs, les chercheurs et autres pour enrayer la propagation de la maladie.

L'objet de ce chapitre est d'exposer les données épidémiologiques, communément appelées infos épidémiologiques, qui aideront les pairs éducateurs et le comité directeur à interpréter ce qu'elles signifient pour nous. Souvenez-vous qu'il s'agit du domaine de la science, c.-à-d. que les données reposent sur l'identification de faits concrets, la contre-vérification des informations pour garantir leur précision, et la recherche des raisons pouvant expliquer l'évolution de la maladie.

Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez consulter le site Web de Santé Canada pour obtenir les informations les plus récentes sur le VIH/sida et la communauté autochtone ou des informations connexes sur la façon dont le VIH/sida affecte les jeunes selon leur sexe, etc.




L'adresse du site est la suivante : [http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/publicat/epiu-aepi/hiv-vih/aborig\\_html](http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/publicat/epiu-aepi/hiv-vih/aborig_html)

Les statistiques exposées ci-dessous sont publiées chaque année vers le mois d'avril, sous forme de tableaux comprenant un titre en rubrique, des en-têtes pour chaque colonne et des lignes affichant les données. Chacun de ces tableaux expose des statistiques fondées sur des faits avérés, ainsi qu'une comparaison avec la population non autochtone. Ce type de

comparaison a pour objet d'établir s'il y a une surreprésentation. En d'autres mots, Santé Canada consigne des statistiques pour l'ensemble de la population, puis examine les données concernant un certain groupe et procède ensuite à la comparaison proprement dite.

Si les données concernant un groupe en particulier sont plus élevées, Santé Canada tente d'expliquer quelles en sont les raisons et de démontrer l'ampleur de la différence. Cette façon de procéder permet de mieux déterminer ce qui doit être fait pour renverser la tendance. Les données sont réparties en fonction de l'origine ethnique, de l'âge, du sexe ou de ce que l'on peut qualifier de groupes à risques, tels que les consommateurs de drogue par injection ou les homosexuels mâles.

Les acronymes suivants figurent dans le tableau ci-dessous :

-  HRSH = Hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes
-  UDI = Utilisateurs de drogue par injection
-  HRSH/UDI = Hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes et Utilisateurs de drogue par injection

Afin de mieux expliquer comment sont réparties les données dans le tableau, nous allons diviser celui-ci. Premièrement, les rubriques indiquent que les données correspondent à trois catégories (sexe, âge et catégorie

**Tableau 1: Sexe, âge et catégories  
d'exposition selon les tests VIH répertoriés,  
comparaison entre Autochtones et non  
Autochtones dans les provinces comptant  
diverses origines ethniques, \*\* 1998-Juin 2002**

	Autochtones	Non Autochtones
<b>SEXE :</b>	<b>n=688</b>	<b>n=2,267</b>
<b>Femmes</b>	45.3%	19.9%
<b>AGE (années) :</b>	<b>n=691</b>	<b>n=2,283</b>
<b>20-29</b>	27.9%	19.6%
<b>30-39</b>	39.5%	39.7%
<b>40-49</b>	22.3%	26.1%
<b>CATÉGORIE D'EXPOSITION :</b>	<b>n=677</b>	<b>n=2,166</b>
<b>HRSB</b>	7.7%	35.7%
<b>UDI</b>	60.6%	30.8%
<b>Hétérosexuel</b>	26.4%	28.8%

**\*\* Colombie-Britannique, Yukon, Alberta, Manitoba, Saskatchewan, Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve et Labrador.**

**Les sous-totaux diffèrent en raison du sexe, de l'âge et de la catégorie d'exposition inconnus dans certains rapports.**

**Source:** Santé Canada, 2003:4

d'exposition); le tableau précise ensuite quel groupe est étudié (Autochtones et non Autochtones); puis l'objet de l'étude (tests VIH positifs), et en dernier lieu la période est toujours indiquée (1998 à juin 2002).

Les trois catégories sont réparties comme suit : sexe, âge et catégorie d'exposition. La " catégorie d'exposition " détermine simplement comment les gens entrent en contact (sont exposés) au virus (VIH). La lettre " n " signifie " " nombre ", donc " n=688 " dans la colonne réservée aux Autochtones signifie que les données recueillies correspondent à 688 Autochtones.

Au bas du tableau figure toujours la source ou l'organisme responsable de publier ces données, ainsi que l'année de publication. Des commentaires particuliers peuvent être ajoutés en vue de clarifier les données. En ce qui concerne le tableau ci-dessus, deux précisions sont apportées : 1) les données proviennent de dossiers de six provinces et un territoire; 2) les sous-totaux (" n ") diffèrent en raison du sexe, de l'âge et de la catégorie d'exposition inconnus dans certains cas. Il s'agit de pratiques normales dans le cas de données présentées sous forme de tableaux.

Donc, selon ces données, nous savons que, par rapport au reste de la population, presque deux fois plus de femmes autochtones contractent le VIH et que les jeunes autochtones entre 20 et 29 ans sont plus



susceptibles de devenir séropositifs au VIH. Pour quelles raisons? La raison n'est pas si simple, mais les infos épidémiologiques peuvent déterminer quels sont les facteurs observés, comme par exemple la consommation de drogue par injection.

**Le rapport de Santé Canada indique ce qui suit : " en date de juin 2002, 459 [cas de sida] étaient signalés parmi la population autochtone. En 1993, le pourcentage de cas de sida signalés dans la catégorie ethnique correspondant aux Autochtones était de 2,0 %. Ce pourcentage a régulièrement augmenté jusqu'à attendre un pic de 10,0 % en 1999 " (Santé Canada, 2003:1).**

Le Centre de prévention et de contrôle des maladies infectieuses (CPCMI), qui relève de Santé Canada, a signalé ce qui suit : **" Parmi les 459 cas de sida au sein de la population autochtone en date du 30 juin 2002, 18 affectent des Inuits, 35 affectent des Métis, 372 affectent des Autochtones des Premières Nations et 34 affectent des autochtones d'origine non précisée " (Santé Canada, 2003:2).** Le rapport de Santé Canada révèle que les infections par le VIH parmi la population autochtone ont également augmenté régulièrement : **" Selon nos estimations, 370 Autochtones contractent le VIH chaque année au Canada - soit plus d'une personne par jour " (Santé Canada, 2003:2).**

**Tableau 2 : Répartition estimée des catégories d'exposition aux infections sur le plan de la prévalence et de l'incidence parmi la population autochtone au Canada, 1999.**

Catégorie d'exposition	Prévalence des infections : (n=2,740)	Incidence des infections : (n=370)
UDI	54%	64%
Contact hétérosexuel	15%	17%
HRSR	23%	11%
HRSR / UDI	6%	8%

**Source:** Santé Canada, 2003:6

*La prévalence* désigne le niveau de propagation. *L'incidence* désigne la fréquence. Bien que certains chiffres ne semblent pas très élevés (370), le tableau ci-dessus démontre leur progression. Lorsque l'on compare ces pourcentages avec la taille de la population autochtone par rapport à l'ensemble de la population canadienne, on réalise que la préoccupation est croissante. " **Le nombre d'Autochtones atteints du VIH a augmenté de 1 430 en 1996 à 2 470 en 1999 (91 % d'augmentation sur une période de trois ans). Sur le plan de l'incidence, le nombre estimé d'infections parmi les Autochtones a augmenté de 310 en 1996 à 370 en 1999. Bien que la population autochtone ne comptait que pour 2,8 % de**

**l'ensemble de la population canadienne en 1996, on y dénombrait 5,5 % (2,740/49,800) de tous les cas déclarés d'infection sur le plan de la prévalence et 8,8 % (370/4,190) de toutes les nouvelles infections au Canada en 1999 "** (Santé Canada, 2003:6)<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Selon les données recueillies par Santé Canada lors du recensement de 2001, la population autochtone représentait à cette date 4,4 % de la population totale canadienne par rapport à 3,6 % lors du recensement de 1996.

## CONCLUSION

L'objet du chapitre qui précède est d'exposer certaines données fondamentales à propos du VIH et du sida. Il explique à la fois ce que sont le VIH et le sida et comment ces infections se propagent. Il en décrit également les symptômes et énumère les différents types de maladie qui en découlent.

Il est toujours possible pour quiconque d'en apprendre plus à propos du VIH/sida. En fait, ce manuel est une bonne méthode pour inciter à en apprendre plus sur le sujet. La plus grande difficulté est de présenter les informations sous une forme que les gens puissent facilement comprendre, de manière à ce qu'ils se sentent à l'aise de poser des questions. Et surtout, s'ils pensent avoir adopté des comportements risqués, de les inciter à changer leurs pratiques afin de se protéger, eux-mêmes ainsi que les autres personnes qu'ils fréquentent.

Une seule personne peut vous protéger du VIH/sida, et c'est vous. Il n'y a aucun remède au VIH/VIH/sida, aucune pilule miracle ni aucun vaccin pour s'en débarrasser une fois que l'on en est atteint. Ces faits doivent être sans cesse rappelés. Il faut non seulement les rappeler, mais aussi en parler régulièrement afin que les gens n'oublient pas les risques qui sont associés à certains comportements.

Le but de ce programme est de faire en sorte que les pairs créent une pression positive pour contrebalancer les pressions négatives qui incitent les jeunes à prendre des risques, que ce soit sur le plan de la consommation d'alcool ou de drogues. Ces substances altèrent le jugement et les personnes qui en consomment ne pensent pas toujours aux conséquences que peut entraîner le fait de se saouler ou se droguer. Les questions et les tests qui suivent permettent de vous assurer d'avoir bien compris les informations présentées. Ils permettent en outre d'évaluer les connaissances d'autres étudiants en ce qui concerne le VIH/sida et les différentes façons de s'en protéger. Il est important de soulever la question de la crédibilité. Les pairs éducateurs des jeunes doivent savoir qu'ils sont en position de faire preuve de leadership et que l'on attendra d'eux qu'ils prêchent par l'exemple. Ils peuvent devenir des confidents, mais s'ils adoptent des comportements négatifs tels que se saouler ou se droguer, leur crédibilité en sera affaiblie lorsqu'ils tenteront de faire passer leur message.

Le chapitre suivant traite de diverses questions entourant le VIH/sida, telles que la santé-sexualité, le sexe et la sexualité, la consommation d'alcool et de drogues ainsi que des négociations ou des discussions avec votre partenaire à propos de relations sexuelles sans risques. Ces questions sont importantes pour ce qui est de vous protéger vous-même et protéger les autres face à la propagation du VIH/sida.

# CHAPITRE 3 : QUESTIONS ENTOURANT LE VIH/SIDA

Objectif : Comprendre les notions de base du corps humain, les différences entre les sexes et le développement sexuel.

## SANTÉ-SEXUALITÉ, SANTÉ HOLISTIQUE

Il n'est pas facile de définir la santé-sexualité, parce que chaque être humain est unique. La santé-sexualité signifie beaucoup plus que la bonne santé de nos organes sexuels et de reproduction. La création est ainsi faite que tout ce qui affecte nos vies affecte notre santé. Les Autochtones des Premières Nations qui parviennent à bien équilibrer leurs expériences physiques, émotionnelles, spirituelles et mentales sont des personnes en bonne santé. Si nous laissons l'un de ces quatre éléments nuire à cet équilibre, notre santé en souffre.

La plupart sinon tous les peuples des Premières Nations ont eu recours au cercle d'influences pendant des milliers d'années et c'est un excellent modèle à appliquer à tous les aspects de notre santé, y compris notre santé-sexualité. Il est bon en outre de réaliser qu'il est possible aujourd'hui que certaines Premières Nations aient cessé de l'appliquer. Le cercle d'influences décrit ci-dessous peut être utilisé comme un outil pour

enseigner l'équilibre, la vie, les responsabilités, les dons et les cycles de vie. Pour les communautés ou les personnes qui choisissent de ne pas s'en inspirer, les informations qui suivent peuvent néanmoins s'avérer pertinentes même sans l'exercice visuel.

Le cercle d'influences débute à l'Est, où le soleil se lève sur un nouveau jour, raison pour laquelle cette étape est *celle de l'enfance*. En suivant la courbe du soleil, il va vers le Sud, en passant de l'enfance à la jeunesse. Il se dirige ensuite vers l'Ouest, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, vers *l'étape adulte* de la vie. Finalement, il poursuit sa route vers le Nord, et vers la sagesse des aînés. Ce même cercle d'influences peut servir à enseigner les étapes du virus du VIH ou le développement sexuel, parce qu'il couvre les quatre étapes principales de la vie. Certains exemples suivent et d'autres figurent plus loin en ce qui concerne la façon d'enseigner ces différentes étapes.

Par exemple, lorsqu'on l'applique au VIH, *l'étape de l'enfance* est celle où une personne devient infectée. Elle correspond à la période où le corps commence à ressentir les effets du virus et peut manifester certains signes avant-coureurs. *L'étape adulte* est celle où la personne est atteinte du VIH depuis un certain temps et le combat au prix de plusieurs effets secondaires. *L'étape des aînés* correspond à la période où le VIH se transforme en sida et où la personne commence à réaliser que son passage sur la terre pourrait être abrégé.

Lorsque l'on parle de développement sexuel, on peut recourir au même cycle pour expliquer les changements qui surviennent à notre corps *pendant l'enfance*. Il s'agit de la puberté et des divers changements physiques éprouvés par les jeunes. Les filles commencent à avoir leurs règles (périodes menstruelles) et la voix des garçons mue, entre autre. *L'étape adulte* est celle des parents, du mariage et des responsabilités découlant d'une relation intime et des engagements. *L'étape des aînés* correspond à la ménopause et l'andropause (la ménopause chez les hommes) et à l'évolution des relations vers un ralentissement de la sexualité. Et c'est ainsi que le cycle de vie se poursuit.

Nous avons tous en commun la même mère et c'est la terre. Nous sommes liés à elle à jamais et il est donc logique de penser que l'état de santé de la terre affecte notre santé, celle de nos familles, de nos communautés et de toutes les choses qui nous entourent. L'air que nous respirons, l'eau que nous buvons et la nourriture que nous mangeons proviennent de la terre et affecte notre santé. C'est ce que l'on appelle la santé holistique.

Les changements que nous vivons pendant la période de transition entre notre jeunesse et notre vie d'adulte peuvent s'avérer un véritable défi. La voix des garçons devient plus grave, les seins des filles commencent à se développer et les poils du pubis apparaissent. Ces changements nous affectent sur le plan physique, mais aussi sur les plans émotionnel, mental



et spirituel. Des sentiments intenses d'attraction sexuelle à l'endroit d'autres personnes, qui sont nouveaux pour des adolescents et des jeunes adultes, peuvent s'avérer difficiles à gérer. L'opinion que nous avons de nous-mêmes peut changer également. La plupart d'entre nous commencent à se demander si les garçons et les filles qui meublent nos pensées nous trouvent attirants. Confrontée à tous ces sentiments, une jeune personne peut être plus vulnérable et être tentée de faire l'essai de diverses substances, telles que les drogues et l'alcool, pour se sentir plus à l'aise ou moins timide. Cette période donne lieu à des préoccupations qui sont abordées plus loin sous la rubrique " Sexe, drogue et alcool " .

Notre esprit et l'opinion que nous avons de nous-mêmes ainsi que du monde qui nous entoure changent alors que nous atteignons cette étape de la croissance. La spiritualité occupe également une place importante dans la sexualité. Dans les cultures des Premières Nations, la sexualité a de tout temps été considérée comme un don du Créateur nous permettant de partager du plaisir avec notre partenaire et d'avoir des enfants. Plusieurs religions enseignent que la sexualité doit être partagée par deux personnes dans le but de fonder une famille. La sexualité influence ce que nous faisons, l'opinion que nous avons de nous-mêmes et des autres, ce que nous pensons et la façon dont nous vivons notre lien avec le Créateur. La santé-sexualité est une bonne chose.

Avant les premiers contacts avec les Européens, les peuples des Premières Nations avaient communément recours à leurs méthodes traditionnelles pour éduquer les enfants, les jeunes, les adultes et les aînés sur le plan de la santé-sexualité au moyen d'histoires, de cérémonies, de rituels et par l'enseignement des rôles et des responsabilités. Au cours des 500 dernières années, plusieurs de nos anciennes méthodes ont changé, ce qui a eu des répercussions négatives sur notre état de santé en général. Les pensionnats indiens, le déclin de nos langues des Premières Nations, l'accès limité à l'utilisation traditionnelle de la terre, la nourriture que nous mangeons et même le racisme continuent d'avoir des effets négatifs sur notre santé holistique. Mais nous avons conservé l'amour et l'humour qui nous gardent forts. Ce n'est qu'à l'aide d'un amour et d'un respect profonds pour nous-mêmes et notre prochain que nous pouvons nous adapter et demeurer forts et en santé. Nous n'avons jamais perdu la capacité de rire de nous-mêmes et des situations auxquelles nous sommes confrontés. Avec de l'humour et de l'amour, nous pouvons guérir et revendiquer ce qui a toujours été en nous, à savoir notre santé ainsi que celle de nos familles, de nos communautés et de la terre elle-même.

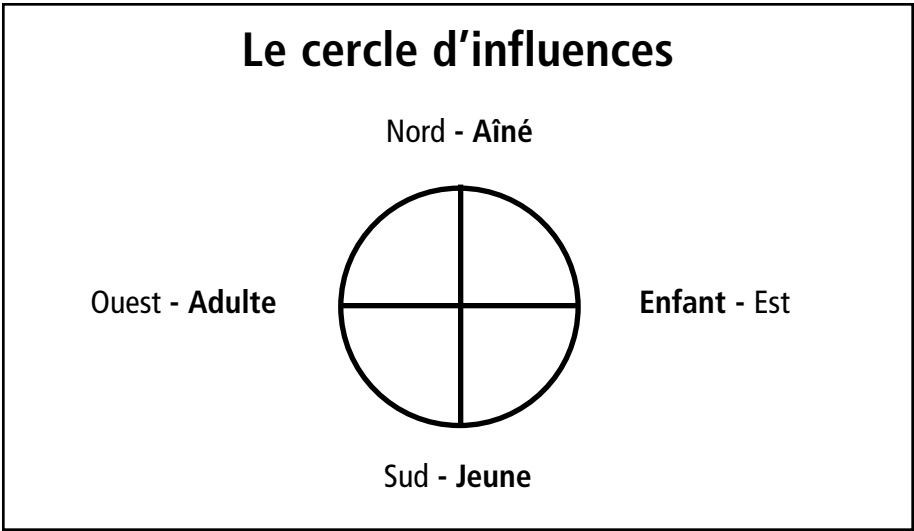
La santé holistique dépasse nos expériences personnelles parce que nous sommes conscients d'être intimement liés à tout ce qui existe sur notre mère la terre et dans tout l'univers. De la même façon, la santé-sexualité fait partie intégrante de la santé holistique. Nous avons chacun des moyens uniques de vivre nos sentiments sur le plan de la sexualité.

## **Intimité**

La véritable intimité ne se limite pas au sexe et à des attouchements. L'intimité signifie parler ouvertement de ce que l'on est, de ce que l'on aime, de nos craintes et de nos besoins. Cela ne se limite pas à avoir des relations sexuelles. En fait, on peut connaître une véritable intimité sans avoir de relations sexuelles, parce que cela nécessite d'être ouvert, honnête et de partager avec quelqu'un quelque chose de très personnel. On parle ici de confiance et de gagner la confiance des autres.

## **LES ÉTAPES DU CERCLE D'INFLUENCES : enfant, jeune, adulte, aîné**

Le développement sexuel de l'être humain se produit habituellement par étape au fur et à mesure que nous vieillissons. La plupart d'entre nous n'avons pas l'habitude d'associer la sexualité à des enfants, des adolescents ou des aînés, mais c'est un fait concret que nous ne pouvons ignorer. De tous temps, on nous a enseigné que la sexualité était un don sacré du Créateur. La sexualité commence dès notre naissance et se poursuit jusqu'à notre dernier souffle.



### **Enfant** (nouveau-né, poupon, enfant)

Les enfants et les bébés ont besoin de sentir que l'on s'occupe d'eux. L'amour et les soins prodigués par un parent ou la personne qui en a la garde sont très importants. Des câlins et des étreintes, un environnement calme, un bain, des paroles douces, des vêtements confortables, de la nourriture et des couches propres sont autant de moyens qui nous permettent de démontrer notre amour à nos nouveau-nés et nos bébés. Alors que nous ne sommes que des bébés, le lien entre nos parties génitales et notre cerveau est déjà établi. Tout soin donné à un bébé qui nécessite de toucher ses parties génitales peut éveiller ses sentiments sexuels. Bien qu'aucune pensée ou image ne leur viennent à l'esprit lorsqu'ils sont stimulés sexuellement, les enfants peuvent éprouver du plaisir. Pour eux, cela fait tout simplement du bien. À un certain moment,

un enfant va découvrir qu'il peut éprouver du plaisir en se caressant. C'est une étape normale de notre développement sexuel. C'est également de cette façon que nous apprenons à nous fier sur les liens qui nous unissent en tant qu'êtres humains et à les apprécier.

### **Jeune** (jeune, adolescent, juvénile)

Entre l'enfance et l'adolescence, nous continuons de nous développer sur le plan sexuel. Très jeunes, nous commençons à nous intéresser à la façon dont fonctionne notre corps. À titre d'exemple, les enfants commencent souvent par se demander d'où viennent les bébés ou pourquoi le chien de la famille monte sur d'autres chiens. Il est très important que des enfants puissent poser des questions sur ce qu'ils observent et obtiennent des réponses simples et honnêtes de la part des adultes qui les entourent. C'est peut-être le bon moment pour perpétuer l'enseignement traditionnel ou les histoires qui aident à expliquer le cycle de vie depuis la naissance jusqu'à la mort, ou recourir à l'enseignement religieux qui traite de tels sujets. Il est important que l'enfant ait le sentiment de pouvoir parler de ses pensées et pulsions sexuelles avec les adultes qui prennent soin d'eux dans leur vie quotidienne.

En ce qui concerne le cycle de vie, la reproduction et la santé-sexualité sont des sujets qui offrent une bonne occasion d'enseigner à un enfant la différence entre le bien et le mal. On peut par exemple enseigner à un enfant quel genre d'attouchement est bien ou mal de la part d'un adulte. Un enfant qui a déjà abordé avec un adulte la question des attouchements sains est beaucoup plus susceptible de parler avec lui de

problèmes d'abus sexuels. Il leur sera plus facile de parler de sexe parce qu'un contexte, des mots et un lien de confiance seront établis. Les enfants qui ressentent de la honte à l'idée de parler de sexe auront de la difficulté à demander de l'aide lorsqu'ils éprouveront des problèmes. Les enfants qui ne peuvent dévoiler avoir été victimes d'abus sexuel pensent souvent que ce qui s'est produit est de leur faute et ils gardent le secret pendant plusieurs années, ce qui affecte leur santé-sexualité. La victime d'un abus sexuel n'en est jamais responsable. L'éducation sexuelle est la meilleure façon de protéger un enfant des abus sexuels.

Entre 9 et 14 ans, la plupart des enfants sont confrontés à la puberté. À cette époque, leur corps est envahi de puissantes hormones sexuelles qui produisent des changements sur le plan physique. Leurs pensées et leurs sensations changent également. Certains se demandent s'ils sont les seuls à changer et, s'ils n'ont personne à qui parler, ils se sentent seuls, isolés et vulnérables. Ils se sentent parfois attirés vers quelqu'un du sexe opposé ou du même sexe, que ce soit sur le plan physique ou affectif, et sont envahis par des sentiments et des pensées qu'ils ne comprennent pas.

Obtenir des informations de la part d'amis ou de pairs peut être une bonne chose, mais il arrive souvent que les renseignements fournis par des amis ne soient pas étayés par des faits concrets. Les rumeurs, les ragots et les fausses informations peuvent causer beaucoup de tort à notre santé-sexualité. Ce manuel a pour objet de fournir aux jeunes des informations précises dans le but de nous éduquer les uns les autres de façon saine et constructive. Il s'agit d'une étape stimulante en ce qui

concerne le développement des jeunes des Premières Nations. Plusieurs jeunes se demandent à quoi ressemble le sexe où quel est moment est le plus propice pour commencer à partager leurs émotions (sexuelles). Tout le monde sait que les questions de grossesse, d'ITS, d'exploitation sexuelle, d'abstinence et de croyances religieuses sont abordées lorsque l'on parle de la sexualité des adolescents ou des jeunes.

À n'importe quel don, y compris celui de la sexualité, sont associés des rôles et des responsabilités. Au cours de la puberté, nous devenons pleinement conscients de notre sexualité, mais que faisons-nous de ces pensées et ces sentiments? Nous passons beaucoup de temps à essayer de les analyser. Il y a des préoccupations, des questions, des espoirs et des rêves qui peuvent paraître obsédants. Par exemple : " Est-ce que je lui plais? Quand mes seins vont-ils grossir? Est-ce que je suis pervers pour avoir ce genre de sentiments? " Une fois que les changements physiques causés par la puberté sont bien entamés et qu'un adolescent commence à jouir de certains des rôles et responsabilités dévolus à un jeune adulte, des préoccupations différentes surgissent. Par exemple : les premières relations sexuelles (quand, quoi, où, qui et comment?); est-ce que je devrais attendre le mariage?; quant est-il des STI, du VIH/sida et de la grossesse?; Qu'est-ce que les autres pensent de moi?; Est-ce qu'une personne va tomber amoureuse de moi? Ces questions seront abordées plus loin dans ce chapitre. Ce sont des sujets intéressants à aborder dans le cadre des cercles de discussion ou avec un conseiller.

**Adulte** (adulte, parent, personne mûre dans la force de l'âge)

*L'étape de la vie adulte* signifie que l'on a vécu suffisamment longtemps pour acquérir ce que l'on appelle l'expérience de la vie. Elle comprend aussi des responsabilités et des leçons tirées de nos erreurs. On parle ici de maturité et d'être responsable de ses choix. Les choix qui correspondent à cette étape sont : la reproduction (avoir et élever des enfants), combler notre vie sexuelle, transmettre ou partager notre façon d'enrichir notre vie le plus possible. *L'étape de la vie adulte* signifie également être un protecteur, un modèle, faire preuve d'amour et d'attention, être un pourvoyeur, assurer la planification familiale (quand élever des enfants), jouer un rôle actif au sein de la communauté, être travailleur, se battre pour des idées que l'on pense justes et bonnes pour la communauté, tout en étant aimant et en assurant soins et protection. À condition d'être en bonne santé et de ne pas adopter de comportements négatifs, tels que la consommation de diverses drogues ou d'alcool, qui peuvent altérer le jugement.

**Aîné** (aîné, grand-père / grand-mère)

En dernier lieu, *l'étape des aînés* ressemble à celle de la *vie adulte*. Les aînés sont des enseignants traditionnels, des gardiens du savoir. Ils peuvent être des pourvoyeurs de soins et des conteurs d'histoires. Ils continuent de dispenser leurs enseignements (selon leur état de santé). Les aînés sont nos décideurs, nos historiens, nos conciliateurs, nos



médiateurs, parce qu'ils savent pour avoir vécu une longue vie que nous pouvons faire appel à eux pour remédier à certaines situations. Ce sont eux qui ont élaboré les traités que nous avons négociés avec le Canada. Malgré certaines idées reçues, ils peuvent éprouver encore du plaisir sexuel (selon leur état de santé et leur situation familiale). Ils sont libérés de l'anxiété de la grossesse car la plupart ne peuvent plus concevoir d'enfants en raison de leur âge avancé et de divers facteurs tels que la ménopause ou le diabète. Il y a une différence entre les aînés et les personnes du troisième âge. Les aînés ont en général acquis une certaine importance au sein de la communauté, ils sont respectés et perçus comme faisant preuve de sagesse. Une personne du troisième âge peut avoir atteint un âge avancé sans toutefois avoir la même place au sein de la communauté, pour diverses raisons telles que la dépendance à certaines substances ou simplement parce que ce rôle ne leur convient pas.

## **QUESTIONS ENTOURANT LA GROSSESSE ET LA RESPONSABILITÉ**

Comment savoir que l'on est prêt pour les premières relations sexuelles?

À titre d'exemple, ce n'est pas parce qu'une femme tombe enceinte qu'elle l'a voulu ou qu'elle considérait que c'était nécessaire. Quant aux

hommes, qu'ils puissent faire des enfants ne signifie pas qu'ils possèdent la maturité nécessaire pour s'en occuper et les élever.

## Grossesse

Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles les jeunes peuvent avoir des relations sexuelles non protégées, même en sachant qu'ils encourent diverses infections ou une grossesse non désirée?









Une des raisons les plus courantes est que le sexe procure des sensations agréables. L'expérience peut s'avérer extraordinaire, en particulier lorsque deux personnes s'aiment. Toutefois, tant que les personnes concernées n'ont pas admis leurs responsabilités, les risques peuvent être plus élevés que ceux qu'elles sont prêtes à accepter;



Le recours à des moyens de protection tels que des condoms peut paraître embarrassant ou manquer de naturel; certains prétendent même que c'est gênant ou que cela diminue les sensations;



On peut ne pas disposer de moyens de protection ou être trop gêné pour réclamer des condoms à une infirmière ou un médecin; alors, dans l'excitation du moment, on décide de s'en passer;

-  L'alcool et(ou) d'autres drogues peuvent altérer notre jugement au moment de décider de se protéger ou de refuser une relation sexuelle;
-  L'une des personnes concernées peut éprouver des sentiments plus forts et penser ne pas avoir le choix ou avoir peur de perdre l'autre en insistant pour se protéger contre son gré;
-  Certaines personnes soutiennent qu'elles ne sont pas atteintes du VIH/VIH/sida; la protection paraît donc inutile; il existe cependant plusieurs autres sujets de préoccupation, tels qu'une grossesse non désirée ou des infections transmissibles sexuellement, dont certaines ne peuvent être guéries (l'herpès ou les papillomavirus, pour n'en citer que deux);
-  Même si l'un des partenaires est fidèle, l'autre peut avoir un point de vue différent et fréquenter d'autres personnes, ce qui donne lieu à un faux sentiment de sécurité;
-  Certaines filles peuvent souhaiter tomber enceintes, simplement parce qu'elles veulent leur propre enfant à chérir ou pensent que c'est un moyen de prouver à leur amoureux qu'elles tiennent à lui;
-  Les agressions sexuelles, les viols commis par des connaissances, les orgies et les relations sexuelles forcées constituent aussi des

cas où la protection est absente, notamment lorsque l'une des personnes concernées pense que ce n'est pas à elle d'aborder le sujet de la protection.

Quoiqu'il en soit, il n'est pas si simple de déterminer ce qui se passe dans la tête des gens qui décident de foncer et d'avoir des relations sexuelles non protégées. Bien que le sexe ne soit jamais sans risques à 100 % (les condoms peuvent se déchirer, différentes choses peuvent se produire), la meilleure façon de se protéger et de protéger les autres est d'être conscient des risques qui découlent de certains comportements et de prendre des mesures pour les éviter.

### **Quelques faits à propos des grossesses chez les adolescentes :**

" Des parents plus jeunes : dans 12 % des familles autochtones, l'un des parents est âgé de moins de 25 ans, en comparaison de 3 % parmi l'ensemble de la population;

Plus de familles monoparentales : 27 % des familles autochtones sont monoparentales, en comparaison de 12 % parmi l'ensemble de la population;

Un revenu plus faible : 39 % des mères célibataires autochtones gagnent moins de 12 000 \$ par année, en comparaison de 22 % parmi la population en général;

Des familles plus nombreuses : 10 % des répondants dans le cadre de l'ERSPNI<sup>5</sup> vivaient dans des familles comptant plus de 4 enfants de 11 ans ou moins, en comparaison de 0 % des répondants dans le cadre de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes. "<sup>6</sup>

Ce qui ressort de cette étude en particulier, et il y en a eu d'autres plus axées sur des données à l'échelle locale ou régionale dans tout le pays, est que le phénomène des grossesses chez les adolescentes est un fait avéré pour un grand nombre de jeunes adultes. La plupart des parents célibataires sont frappés de plein fouet par la réalité d'être devenus responsables d'un enfant, avec tout ce que cela comporte sur le plan de l'engagement pour celles qui veulent s'en occuper avec dévouement. Il n'est pas question ici d'aborder la question des bons ou des mauvais parents, ni des bonnes ou des mauvaises décisions. Ce qui est important dans ce chapitre, en ce qui a trait au VIH/sida, est cette affirmation : dans le cas de chaque grossesse non désirée, il y a en réalité un risque d'ITS, y compris de VIH.

Une grossesse ne se déclare pas toute seule. Il faut deux personnes pour faire un bébé. Une grossesse non planifiée signifie aussi qu'aucun condom n'a été utilisé, à moins qu'il ne se soit déchiré ou qu'il ait été mal employé. Donc, les données révèlent que, chez les autochtones, les adolescentes sont plus susceptibles de tomber enceintes, que les familles

---

<sup>5</sup> ERSPNI signifie Étude régionale sur la santé des Premières Nations et des Inuits.

<sup>6</sup> Ontario Federation of Indian Friendship Centers, Toronto ( Ontario ). 2002. *Tenuous Connections*, p. 16.

monoparentales sont plus nombreuses et qu'elles peuvent s'attendre à des difficultés financières parce que cela coûte cher d'élever un enfant. Un revenu de 12 000 \$ peut sembler élevé pour une jeune mère mais, dans les faits, il ne reste pas grand-chose après avoir payé le loyer, la nourriture, les couches, les vêtements, les médicaments et tous les autres frais tels que buanderie, berceau, poussette, ameublement, etc.

## **INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS) :**

Certaines de ces infections, si elles ne sont pas traitées, peuvent entraîner de graves complications par la suite, comme l'impossibilité d'avoir des enfants. Les symptômes n'étant pas très prononcés dans certains cas, il est difficile de déterminer si l'on est atteint. Un effet domino peut survenir dans le cas des ITS, car une personne peut en contaminer une autre, et ainsi de suite. Les quatorze exemples qui suivent proviennent d'une source dont il est fait mention au bas de la liste :

1. **Sida et VIH** : Le virus de l'immunodéficience humaine, ou VIH, est un virus qui attaque le système immunitaire et se transforme en syndrome d'immunodéficience acquis, ou sida.
2. **Chancroïde** : Une infection bactérienne qui cause des ulcérations douloureuses et que l'on peut traiter.

3. **Chlamydia** : Une infection bactérienne qui peut laisser des cicatrices dans les trompes de Fallope et amoindrir la capacité d'avoir des enfants.
4. **Poux** : (ou pédiculose pubienne.) Ce sont des parasites ou des punaises qui prolifèrent dans la toison pubienne autour des organes génitaux.
5. **Gonorrhée** : Une infection bactérienne du pénis, du vagin ou de l'anus, que l'on peut traiter, qui cause une douleur ou une sensation de brûlure et donne lieu à écoulement de pus, connue également sous le nom de " chaude pisse " .
6. **Hépatite** : Une maladie qui affecte le foie. Il en existe plus de quatre types. L'hépatite A et l'hépatite B sont les plus courantes.
7. **Herpès** : L'herpès génital est une infection de la peau qui cause des irritations au niveau des organes génitaux (anus, vagin, pénis).
8. **Papillomavirus humain / Verrues génitales** : Le papillomavirus humain (HPV) est un virus qui affecte la peau au niveau des organes génitaux et du col de l'utérus. Selon le type de virus, les symptômes prennent la forme d'excroissances qui ressemblent à des verrues ou de changements anormaux des cellules.

9. **Molluscum** : Le molluscum contagieux est une maladie de la peau causée par un virus, qui entraîne habituellement des lésions ou des bosses.
10. **Urétrite non gonococcique (UNG)** : L'urétrite non gonococcique (UNG) est une infection bactérienne de l'urètre (le canal à l'intérieur du pénis) souvent associée au chlamydia.
11. **Maladie pelvienne inflammatoire** : Une infection des trompes de Fallope causée par le chlamydia, la gonorrhée ou une autre bactérie, également appelée PID.
12. **Galle** : La galle est une maladie de la peau causée par un parasite et que l'on peut traiter.
13. **Syphilis** : Une infection bactérienne que l'on peut traiter. Également appelée " syph ", elle se répand dans tout l'organisme et affecte le cœur, le cerveau et le système nerveux.
14. **Vaginite** : Causée par différents microbes, notamment les levures et la trichomonase, la vaginite est une infection du vagin caractérisée par des démangeaisons, des brûlures, des pertes vaginales et une odeur désagréable.



Extraits du site Web de la American Social Health Association ([www.ashastd.org](http://www.ashastd.org), sous la rubrique Introduction to Sexually Transmitted Diseases, 2001, en date du 9 novembre 2003.

## **ORIENTATION ET IDENTITÉ SEXUELLES :**

L'orientation sexuelle est déterminée par les gens qui nous attirent. Il ne s'agit pas de choix, à moins que l'on ne suive ses attirances. L'orientation sexuelle peut inclure les hétérosexuels, les homosexuels ou les bisexuels. L'identité sexuelle est déterminée par le sentiment d'appartenance à un sexe en particulier, masculin ou féminin, ou les deux dans le cas des transsexuels, aussi appelés intersexuels. Il est facile de déterminer le sexe physique d'une personne (les garçons ont un pénis, les filles ont un vagin), mais certaines personnes ont le sentiment d'être enfermées dans un corps qui ne correspond pas à leur véritable identité. Une fille peut avoir le sentiment d'être plutôt un garçon, et inversement. Les personnes confrontées à ce genre de crise d'identité vivront bien des batailles et des tourments, et certaines opteront pour une opération en vue de changer de sexe.

### **Concept de bi-spiritualité :**

La plupart des Premières Nations, sinon toutes, désignent par un mot particulier dans leur propre langue ce que l'on appelle communément aujourd'hui la bi-spiritualité, qui englobe les personnes qui se qualifient

elles-mêmes d'homosexuelles, lesbiennes, bisexuelles ou transsexuelles. Les traditions peuvent varier, encore qu'il semble que, avant l'arrivée des Européens, les Premières Nations les acceptaient comme étant différentes pour diverses raisons. Il ne s'agissait pas tellement de leurs inclinaisons sexuelles, mais plutôt de leur appartenance aux deux sexes (masculin/féminin), raison pour laquelle elles étaient perçues comme bi-spirituelles.

On peut s'exprimer d'un grand nombre de façon sur le plan sexuel, il s'agit en fait de bien se connaître et de connaître ses partenaires de façon véritablement intime. Tout dépend de ce que l'on aime et de ce que l'on n'aime pas. Notre identité sexuelle a beaucoup à voir avec la façon que nous choisissons pour nous exprimer sexuellement. Par exemple, dans le cas des personnes bi-spirituelles (homosexuelles, lesbiennes, bisexuelles ou transsexuelles), leur identité est fonction de leur attirance envers une certaine catégorie de gens. Cependant, même au sein d'une catégorie ou d'un groupe, les façons de s'exprimer peuvent être différentes. Ces choix découlent directement de ce que l'on est et de ce que l'on trouve satisfaisant.

## **NÉGOCIER UNE SEXUALITÉ SANS RISQUES**

C'est là que la sexualité sans risques entre en jeu. La sexualité sans risques consiste à savoir quels sont les risques associés à certaines

pratiques sexuelles et à trouver des moyens de les réduire. La véritable sexualité sans risques est l'abstinence, une solution que peu de gens retiennent. Certaines pratiques sexuelles comportent moins de risques, sinon aucun, telles que la masturbation ou la simulation entre les seins. Si la peau ne comporte pas de plaies ou de coupures, le sperme qui se dépose à l'extérieur du corps ne présente aucun risque.

Il est important de reconnaître que ce chapitre porte autant sur l'abstinence que sur l'enseignement de la sexualité sans risques. Tout le monde, qu'il s'agisse de ceux et celles qui ont des relations sexuelles ou qui n'en ont jamais eu, ou de ceux et celles qui explorent de nouvelles pratiques, est concerné et les choix individuels doivent être reconnus et respectés. Ce manuel n'a pas pour objet d'encourager les jeunes ou qui que ce soit à avoir des relations sexuelles. Son seul objectif est d'exposer les conséquences et les responsabilités associées au sexe et de vous rappeler que vous pouvez toujours changer d'avis pour ce qui est de laisser libre cours à votre énergie sexuelle.

Négocier des relations sexuelles sans risques consiste pour des partenaires à dire jusqu'où ils sont prêts à aller sur le plan sexuel. Connaître son corps, ses pulsions sexuelles, ses désirs, être informé des pratiques sexuelles sans risques, être motivé (c'est-à-dire vouloir tout d'abord terminer ses études secondaires, rester sains pour conserver la capacité d'avoir des enfants) et apte à la négociation ou à la communication, faire preuve d'assurance et être prêt à employer un



*AUCUN CONDOM, AUCUNE ACTION!*

condom signifie posséder les outils pour prendre ce que l'on appelle des décisions saines. Personne d'autre ne peut vous protéger que vous-même et il n'y a que vous qui puissiez exprimer vos pensées et vos sentiments. Les gens ne peuvent lire dans les pensées, donc si vous trouvez le courage d'aborder ces questions avec votre ou vos partenaires, vous vous sentirez plus en sécurité. Bien que ce ne soit pas facile, avec des aptitudes, de la pratique et la ou le partenaire adéquat, vous

apprendrez à vous exprimer et vous assurer de prendre des mesures pour rester en bonne santé. Il est important de fixer des limites et d'arriver à faire comprendre à ses partenaires de ne pas les franchir.

## **ABUS SEXUEL / AGRESSION SEXUELLE :**

Le terme agression sexuelle désigne tout acte sexuel sans consentement, ce qui comprend des attouchements non désirés, des relations orales, anales ou vaginales forcées ou des actes sexuellement violents ayant pour conséquence de blesser ou de mutiler la victime, ou de mettre sa vie en

danger [traduction] (Hyde, DeLamater, Byers, *Understanding Human Sexuality*, édition canadienne, Toronto, McGraw-Hill, 2001, p. 683).

Si des pairs ont été confrontés à une situation de ce genre, ils peuvent reconnaître qu'il s'agit d'une agression. Depuis les premiers contacts avec les Européens, les agressions sexuelles sont devenues beaucoup plus courantes au sein de nos communautés des Premières Nations. Lorsque nous grandissons en tant que garçons ou filles, il arrive que certaines personnes nous imposent des actes sexuels. Dans la plupart des cas, il s'agit d'adultes, mais ça peut aussi venir d'autres enfants. Les abuseurs sont en général de sexe masculin, mais dans certains cas des personnes de sexe féminin. Le plus souvent, l'enfant connaît bien l'abuseur : il peut s'agir d'un membre ou d'un ami de la famille, ou de quelqu'un qui est chargé de veiller sur lui. On ne parle pas ici de relations sexuelles consensuelles entre des pairs.

Pourquoi infliger des actes de ce genre à un enfant? Deux raisons : en partie parce que leurs auteurs peuvent plus facilement contrôler un enfant qu'un adulte, ou parce qu'ils ont une préférence anormale pour les enfants. Il y a souvent un lien entre les abus sexuels ou les agressions sexuelles et la consommation de diverses substances, notamment l'alcool. Mais être saoul ou drogué ne conduit pas automatiquement à abuser de quelqu'un. Cela peut servir d'excuse, mais les causes d'un tel comportement sont bien plus profondes que les effets de la drogue ou de l'alcool. D'ailleurs, tous les abuseurs ne sont pas sous l'influence de la drogue ou de l'alcool.

Comment devient-on un abuseur? Il y a beaucoup de choses que nous ne comprenons pas chez les abuseurs, mais il semble que les personnes qui ont elles-mêmes été victimes d'abus sexuels sont plus susceptibles de commettre plus tard des gestes de ce genre. Dans certains cas, ces personnes ne sont pas parvenues à régler leurs comptes avec leur propre passé. La bonne nouvelle est que si une telle propension à l'agression sexuelle est décelée chez un enfant, des traitements précoces sont très efficaces pour ce qui est de prévenir le développement de comportements violents. En tant que communautés, nous ne pouvons pas nous cacher la tête dans le sable. Même les soupçons d'agression sexuelle ou d'abus sexuels doivent être signalés. Nous devons demeurer vigilants et veiller à l'éducation de nos jeunes afin d'instaurer et maintenir des communautés saines.

Qu'est-ce que cela signifie pour quelqu'un qui a été abusé ou agressé sexuellement pendant l'enfance? En premier lieu, accepter que ce qui est arrivé n'est en rien de leur faute. La guérison et le pardon sont alors possibles. Chercher de l'aide auprès de conseillers et de guérisseurs. Si des problèmes liés à des expériences d'abus antérieures ne sont pas résolus, la santé holistique (notamment sur le plan de la sexualité) peut en être gravement affectée. Les conséquences les plus répandues des abus sexuels sont entre autres : la dépression, des doutes sur l'identité sexuelle, des dépendances, un manque de repères personnels, le rejet des contacts sexuels, la crainte de l'intimité, des problèmes physiques et(ou) sexuels, etc. Certaines personnes deviennent itinérantes, abandonnent

leur domicile, sont victimes du commerce du sexe, deviennent suicidaires, adoptent des comportements de plus en plus violents, etc. Ce qui ne veut pas dire que toutes les personnes qui ont été sexuellement agressées ou abusées sont confrontées à de telles conséquences et à leurs répercussions, ni que tous les travailleurs du sexe ont été agressés.

À l'adolescence, les filles sont plus susceptibles d'être visées, mais les garçons peuvent également être victimes d'agressions sexuelles. Selon la définition citée ci-dessus d'une agression sexuelle, il s'agit non seulement de pénétration forcée ou de " viol ", mais aussi de tout contact sexuel non désiré. En ce qui concerne les adolescentes, cela se produit souvent avec les garçons qu'elles fréquentent. Les jeunes hommes se considèrent rarement comme des agresseurs, car ils trouvent habituellement le moyen de se convaincre que, même si leurs partenaires demeurent vagues quant à leurs intentions sur le plan sexuel, rien ne les empêche de leur forcer un peu la main. Une telle attitude s'appelle de la coercition et équivaut à une agression sexuelle. On l'appelle le viol par une connaissance, même s'il n'y a pas pénétration.

Pourquoi les filles sont-elles plus susceptibles de ne pas résister, se débattre ou dénoncer leur agresseur? Cela arrive dans certains cas. Souvent elles se rendent coupables, sont gênées ou pensent que leur entourage va les blâmer. Il est encore plus difficile pour un jeune garçon d'avouer à quelqu'un qu'il a été victime d'une agression. Et ça l'est encore plus pour des victimes qui vivent dans des petites communautés

où tout le monde connaît tout le monde et qui ne veulent pas faire de vagues. Les conséquences peuvent être énormes. Lorsque nous travaillons avec divers groupes de jeunes en tant que pairs éducateurs, nous devons tenir compte de cette épineuse question. Le pair éducateur n'est pas un conseiller, mais il peut offrir un soutien amical. Lorsqu'un jeune qui éprouve des problèmes se sent prêt à se confier à quelqu'un, il est important pour le pair éducateur de lui proposer une liste complète de personnes-ressources. (Voir le formulaire relatif aux ressources à l'échelle locale sous la rubrique " Outils " pour faciliter l'élaboration d'une liste de personnes ressources à recommander selon les besoins.)

## **SEXE, DROGUES ET ALCOOL :**

La consommation de diverses substances peut avoir des conséquences directes sur la capacité de choisir d'employer des moyens de protection ou même de refuser d'avoir des relations sexuelles. L'alcool est une drogue courante qui est légale au Canada et dans la plupart des autres pays. Pourtant, l'abus d'alcool peut entraîner des blessures ou même la mort. Lorsque l'alcool et la drogue sont mélangés, comme c'est parfois le cas dans certaines soirées ou certains clubs, des personnes en arrivent à ne plus se contrôler totalement. Tel que mentionné ci-dessus, il y a aussi des gens qui ont recours à ce que l'on appelle la drogue du viol pour abuser d'autres personnes. Des cas ont été signalés à propos de filles qui perdent connaissance dans des soirées et sont abusées par un ou plusieurs garçons.



La consommation de drogues par injection est à l'origine de plusieurs cas de VIH parmi les Autochtones. Le problème avec les drogues par injection est que l'on devient facilement dépendant à plusieurs d'entre elles (cocaïne ou héroïne). Certains affirment qu'une seule prise est suffisante pour créer une dépendance. Tenter de s'affranchir d'une dépendance à ce type de drogues peut s'avérer extrêmement difficile et plusieurs consommateurs succombent à des overdoses, des actes de violence ou autres. Un des moyens de les convaincre de renoncer à leurs habitudes ou de ne pas s'infliger autant de souffrances est de tenter de réduire celles-ci.

Pour certains autochtones, un séjour en prison a été l'occasion de s'initier aux drogues par injection. Le problème qui peut se poser par la suite est qu'ils ont peut-être sans le savoir contracté le VIH ou l'hépatite et présenter des risques pour leurs partenaires sexuels. Tel que mentionné ci-dessus, le partage de seringues pose un risque élevé en ce qui concerne le VIH et l'hépatite C, des maladies pour lesquelles il n'existe aucun remède. Sur le plan de la prévention du VIH et de la consommation de drogues, si vous choisissez d'en consommer, il est donc important de parler des risques et de trouver des moyens de les réduire ou de les éliminer en ce qui vous concerne et en ce qui concerne vos partenaires. En tant que pairs éducateurs des jeunes, ce chapitre et l'ensemble de ce manuel n'a pas pour but d'encourager quelque comportement que ce soit, mais de fournir des options et des informations précises pour favoriser une meilleure santé parmi les jeunes. La méthode consiste à opposer la réalité et le dialogue ouvert afin que ces questions soient mieux comprises et que les

jeunes disposent d'informations pertinentes qui, nous l'espérons, les conduisent à faire des choix plus sains.

Le principal objectif de ce chapitre est de sensibiliser les jeunes à diverses questions qui éventuellement les aideront à faire des choix sains à propos de leur corps. On ne peut se contenter de faire de la prévention en matière de VIH/sida en ignorant ce que peuvent éprouver les jeunes. Il faut tenir compte de facteurs tels que les pressions de l'entourage, les changements associés à la puberté, la consommation de drogue ou d'alcool, les traumatismes de l'enfance et l'estime de soi. Les questions soulevées dans ce chapitre peuvent servir à ouvrir le dialogue et donner aux jeunes des possibilités de parler de ce qui importe vraiment. Il est important de réaliser que ces sujets peuvent s'avérer très sensibles sur le plan des émotions. Il faut exercer au mieux son jugement et nous recommandons fortement que les pairs éducateurs des jeunes s'assurent du concours d'un conseiller, d'un enseignant ou d'un parent, que ce soit par l'intermédiaire du Comité directeur ou d'organismes de confiance, pour les aider à animer ces discussions. La présence de conseillers professionnels est importante parce que l'on ne peut demander à des pairs éducateurs des jeunes, tel que mentionné précédemment, de jouer ce rôle.

# CHAPITRE 4 : DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES À LA FACILITATION

## DYNAMIQUE DU DISCOURS DE MOTIVATION

Vous est-il déjà arrivé d'observer quelqu'un parler à un groupe, ou même lors d'une conversation en tête à tête, et de trouver difficile de comprendre ou de vous intéresser à ses propos? Pour certaines personnes, parler en public est un exercice très difficile qui les embarrasse et les met mal à l'aise, alors que d'autres le font avec beaucoup de naturel. La plupart d'entre nous se situent entre ces deux extrêmes et ne refusent pas quelques conseils, que nous jumelons avec beaucoup de pratique.

Dans un monde dominé par la radio, la télévision et Internet, nous sommes pour la plupart habitués à ces spectacles, publicités et jeux vidéo tape-à-l'œil. L'objectif de leurs concepteurs est la communication, ainsi que de nous amener à modifier nos habitudes. Un spectacle ou un article raconte une histoire ou diffuse de l'information. Les concepteurs et scénaristes des publicités savent que leurs sujets doivent nous séduire ou captiver notre attention pour que nous choissions d'acheter les produits dont ils font la promotion. Ils essaient d'influencer notre comportement.












*JEUNES AIGLES*



C'est en grande partie ce que vont devoir faire les pairs éducateurs : essayer de raconter une histoire et faire en sorte que leurs interlocuteurs comprennent quels sont les risques associés au VIH/sida. Mais ils doivent également faire preuve de beaucoup d'écoute. Dans ce cas, nous allons tenter d'informer les autres de ce que représentent leurs choix et des risques qui y sont associés. Plus nous aurons d'informations sur le VIH/sida et sur les risques qui en découlent, plus grande sera notre sécurité. Le VIH/sida est déjà présent dans nos communautés et le nombre de personnes atteintes révèle qu'il s'agit d'une menace qu'il ne faut pas prendre à la légère. Le VIH/sida est à 100 pour cent évitable. Qui sait? Vous pourriez même prolonger ou sauver

la vie de quelqu'un qui vous est proche en l'informant de ce qu'est le VIH/sida et des risques qui l'entourent.









Voici quelques exemples de choses à faire ou à ne pas faire dans le cadre d'un discours de motivation et dont vous pourrez vous inspirer en animant une séance d'information :



## À FAIRE

-  Soyez bien informés des faits et des documents que vous présentez;
-  Parlez d'une voix assez forte pour être entendu tout au fond de la salle;
-  Essayez de rendre intéressant le ton de votre voix;
-  Établissez de brefs contacts visuels avec diverses personnes dans la salle;
-  Parlez de temps en temps avec vos mains pour créer de l'emphase;
-  Faites preuve d'humour;
-  Préparez et répétez votre présentation ou votre intervention;
-  Familiarisez-vous avec l'équipement avant le début de la présentation (ex. : rétroprojecteur, magnétoscope, etc.);
-  Encouragez les participants à poser des questions et à s'impliquer (participation de l'auditoire);

-  Alternez vos mouvements et les intonations de votre voix;
-  Relaxez et soyez vous-même.

## À NE PAS FAIRE

-  Ne parlez pas toujours sur le même ton (monotone);
-  Ne parlez pas trop lentement ou trop vite;
-  Ne fixez pas sans arrêt la même personne ou le même endroit;
-  Ne bougez pas sans arrêt les mains et abstenez-vous de jouer avec votre monnaie ou de palper vos vêtements et vos bijoux;
-  Ne croisez pas les bras et ne vous tenez pas debout avec les mains dans les poches;
-  Évitez les mouvements de va-et-vient;
-  Ne parlez pas trop doucement ou trop tranquillement;
-  Ne paniquez pas;

-  N'inventez pas une réponse si vous ne pouvez répondre à une question; indiquez si possible aux participants où trouver l'information;
-  N'essayez pas d'apprendre comment utiliser l'équipement pendant votre présentation.

Communiquer des informations et répondre à des questions est facile si l'on maîtrise bien son sujet. C'est comme faire ses devoirs avant un examen important. Il est plus facile d'être confiant lorsque l'on connaît sa matière. Mais ce qui compte le plus est la pratique. Ne soyez pas découragé si vous trouvez cela trop difficile ou compliqué la première fois. Il y a sous la rubrique " Outils " un formulaire d'évaluation destiné à recueillir les opinions des participants au sujet de votre présentation. Prenez-en connaissance et déterminez ce que vous pouvez améliorer et comment rendre vos interventions plus intéressantes. Ce formulaire ayant également pour objet de révéler ce que les participants ont aimé et appris, il vous aidera aussi à réaliser ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas. S'il y a deux présentateurs, il sera plus facile pour l'un d'eux de relire ses notes et se préparer pendant l'intervention de l'autre. Il est toujours possible de surveiller l'auditoire à la recherche de signes d'ennui ou d'intérêt. On appelle cela *sentir son public*.

## COMPRENDRE ET FAIRE LA PROMOTION DE LA SANTÉ POUR ET PAR LES JEUNES

### Sécuriser un emplacement pour le partage :

Il est très important que vos activités, c.-à-d. les présentations, les ateliers et les discussions, se déroulent dans un endroit sûr. Mais il faut également que des lignes directrices s'appliquent à l'animateur (vous) ainsi qu'aux participants (les jeunes qui composent l'auditoire). Pour pouvoir partager, les participants doivent se sentir en sécurité. Au tout début de la présentation ou de la discussion, il est recommandé d'utiliser un tableau noir ou un tableau de papier et d'y inscrire sous forme abrégée les différentes règles qui s'appliquent au groupe. Habituellement, l'un des premiers points mentionnés est le **respect**. Un autre point couramment soulevé est **qu'une seule personne à la fois** prend la parole.

**Confidentialité** Préciser que rien ne quittera la pièce est habituellement bien accueilli. Le groupe proposera alors une liste assez longue de règles en matière de respect. Si les participants oublient un ou deux détails que vous pensez être importants, vous devriez suggérer qu'ils soient ajoutés à la liste, si tout le monde approuve. Les participants observeront plus facilement des règles visant à les protéger s'ils les ont eux-mêmes élaborées. La pièce doit être sécurisée pour que les participants se sentent à l'aise de prendre part aux discussions et de poser des questions. Assurez-vous d'accorder aux participants suffisamment de temps pour



qu'ils partagent entre eux leurs idées, leurs questions, leurs récits et leurs expériences.

### **Importance et besoin d'organiser des cercles de discussion en fonction du sexe :**





Lorsque l'on explique ce manuel à des pairs, il est bon de séparer les garçons et les filles pour discuter de certains sujets tels que les pratiques sexuelles sans risques et la santé-sexualité. L'avantage d'une telle séparation est que les garçons sont plus à l'aise entre eux pour discuter de leurs impressions et de leurs sentiments sur des questions sexuelles, car ils ne craignent pas d'être gênés devant des filles. Et l'inverse est aussi vrai. Des jeunes filles peuvent ne pas se sentir à l'aise pour discuter ouvertement alors que des garçons écoutent chacun de leurs mots et observent chacun de leurs mouvements tandis qu'elles abordent des questions aussi intimes que la sexualité, leurs préférences personnelles, etc.



Il peut s'avérer utile de prévoir des cercles de discussion distincts pour les jeunes bi-spirituels (homosexuels, lesbiennes, bisexuels, transsexuels), bien que ce soit parfois difficile si les participants ne sont pas suffisamment nombreux. La principale raison à cela est que les jeunes dont les orientations sexuelles sont différentes peuvent ne pas se sentir à l'aise de confier à d'autres leur homosexualité.

Il est préférable qu'une pair éducatrice anime le cercle de discussion des jeunes filles et qu'un pair éducateur fasse de même avec les jeunes








garçons. Les deux groupes doivent aborder exactement les mêmes sujets ou les mêmes questions. À l'aide d'un tableau de papier, d'un tableau à feutre, d'un tableau noir ou même de simples notes manuscrites, l'animatrice ou l'animateur doivent consigner les réponses à chacune des questions. Une fois que tous les sujets ont été abordés de part et d'autre, on peut alors réunir les deux groupes afin de partager et comparer les réponses. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de réponses justes ou fausses, mais seulement des opinions différentes qui peuvent aider les participants à mieux se comprendre les uns les autres.

Procéder ainsi doit permettre de faire ressortir les points communs et les différences entre les deux sexes parmi les jeunes de votre communauté. Chaque groupe apprendra des choses intéressantes à propos de l'autre. Voici quelques-uns des sujets qui devraient être abordés :

-  ce que l'on apprécie ou que l'on apprécie pas chez le sexe opposé;
-  les attentes du sexe opposé;
-  les discussions à propos des relations sexuelles sans risques;
-  les premières relations sexuelles (pourquoi, quand, comment, quoi);

-  les pressions de l'entourage en matière de relations sexuelles quand l'on est pas prêt;
-  tout sujet lié au VIH à propos duquel les opinions des garçons et des filles peuvent diverger.

### Les avantages de l'éducation des jeunes par les pairs

-  enseigner est une excellente façon d'apprendre;
-  mériter le respect et l'admiration des pairs;
-  développer de bonnes aptitudes de travail;
-  accumuler des heures additionnelles de bénévolat;
-  partager des idées et des sentiments avec des gens qui nous ressemblent;
-  éduquer des pairs peut accroître l'expérience de travail et ouvrir des perspectives de carrière;
-  posséder de l'expérience en ce domaine rehausse un curriculum vitae.

La promotion de la santé est un sujet extrêmement vaste, mais nous allons essayer de nous en tenir aux éléments qui s'appliquent à ce Manuel de formation des pairs éducateurs des jeunes des Premières Nations sur le VIH/sida et diverses questions s'y rapportant. En discutant avec des jeunes dans des salles de classe, dans le cadre de cercles de discussion et en tête-à-tête, nous développons des aptitudes au leadership. Dans nos communautés des Premières Nations, tout le monde semble connaître tout le monde. Pour cette raison, il est important de " mettre en pratique ce que l'on enseigne ". Lorsque nous nous adressons à des jeunes en tentant de les convaincre de faire des choix plus sains, il est important qu'ils sachent que nous prenons nous-mêmes des décisions éclairées pour notre propre bien. Le leadership par l'exemple est très efficace.

Le comportement personnel des pairs éducateurs de la jeunesse " compte " dans les petites communautés. Dans certains cas, leurs antécédents sont de notoriété publique. Quelquefois notre réputation est bonne, et quelquefois elle l'est moins. Il arrive que la question de la réputation passée de jeunes pairs éducateurs soit soulevée. C'est une excellente occasion pour tous les lecteurs de réaliser que c'est justement l'objectif de ce manuel : essayer d'influencer les jeunes pour qu'ils réduisent les risques de contracter le VIH en changeant leur comportement. Mais il est important de se souvenir que nous évoluons tous et que nous essayons tous de nous améliorer. Nous apprenons tous, et nous grandissons. Les êtres humains apprennent de leurs erreurs, en multipliant les essais. Nous

commettons des erreurs, et en tirons des leçons. Personne n'est parfait. Abordez cette question en groupe.

La participation du comité de planification est importante. Ses membres sont prêts à guider et soutenir les pairs éducateurs de la jeunesse. Premièrement, les informations que vous allez présenter doivent avoir été recueillies et analysées par le comité, en vue de l'élaboration d'une stratégie et de la planification des ateliers ainsi que des présentations. Le comité doit s'occuper des éventuels orateurs invités, de l'équipement audiovisuel, de la documentation, des collations ainsi que de tout le matériel utilisé pendant les séances. Il y a plusieurs façons de partager les informations et les ressources avec les participants. La planification est l'un des côtés plaisants.

Il existe plusieurs méthodes pour tenir un atelier. Vous pouvez recourir aux techniques de communication existantes ou en inventer à l'aide du comité de planification. Quelques exemples de moyens utilisés pour faire participer les jeunes et les faire véritablement réfléchir aux questions se rapportant au VIH/sida sont énumérés ci-dessous.

## **JEUNES FEMMES, JEUNES HOMMES**

Il semble que, dans nos communautés, ce sont surtout les femmes qui s'occupent des soins de santé, de l'enseignement, des soins aux enfants

et des soins en général. C'est également vrai en ce qui concerne les ateliers sur le VIH/sida. Ils sont pour la plupart animés et fréquentés par des femmes. Il y a bien sûr des exceptions à cette règle. Des hommes bispirituels œuvrent souvent dans le domaine des soins, notamment les soins associés au VIH/sida. Apparemment, seuls quelques hétérosexuels assistent à des ateliers et des activités portant sur le VIH/sida; il est donc nécessaire d'élaborer certaines stratégies afin de les recruter en tant que participants lors de telles présentations ou séances d'information. L'aide du comité directeur pourrait s'avérer précieuse à cet égard. Un des moyens d'attirer les hommes est de leur laisser entendre que c'est une bonne occasion de rencontrer des jeunes femmes parce que les ateliers sur la santé regorgent de " belles filles " ou d'éventuelles futures conjointes qui apprécient les hommes sensibles, en bonne santé et prévenants.

Les hommes et les femmes de différents âges, ainsi que les garçons et les filles, abordent différemment les questions entourant le VIH/sida. Les hommes se sentent souvent mal à l'aise de parler de leurs sentiments profonds, des risques qui existent et du sexe en général en présence de personnes du sexe opposé. C'est également vrai pour divers groupes d'âges. Une adolescente de quinze ans éprouvera souvent des difficultés à parler de sexe ou du sida dans un groupe qui compte des jeunes hommes d'une vingtaine d'années. C'est habituellement une bonne idée de soumettre des exercices aux participants d'un groupe préalablement divisé entre garçons et filles, et même entre groupes d'âge. On peut par

exemple constituer un groupe pour les jeunes de 15 à 19 ans et un autre pour les 20 à 25 ans, ou des groupes distincts pour les garçons et les filles. On peut ensuite leur soumettre les mêmes exercices en petit groupe avant de les réunir pour partager, comparer et discuter. Ou demander séparément aux filles et aux garçons d'aborder des questions qui les concernent en particulier. Une autre bonne idée est de jumeler des pairs éducateurs débutants avec d'autres plus expérimentés.

## **STRATÉGIES DE RECRUTEMENT POUR TROUVER DES PARTICIPANTS**

Il sera utile de travailler en équipe pour trouver des moyens d'inciter des pairs à adhérer au programme. Dans bien des cas, il faudra leur parler en tête-à-tête, avant de les encourager à participer. Rappelez-vous que la pression positive exercée par les pairs est importante pour contrer toutes les tentations et les choses négatives que l'on peut entendre. Un élément clé est que plusieurs jeunes (et aussi des personnes plus âgées) souhaitent parler des questions de santé-sexualité et en apprendre plus sur le sujet. Ils n'ont pas souvent une telle occasion, soit parce qu'ils ne se sentent pas à l'aise d'en parler avec leurs parents, soit parce qu'ils sont timides. À titre de pairs éducateurs, vous êtes à tout moment amenés à parler de sexe et de diverses questions s'y rapportant, ce qui peut éventuellement contribuer à long terme à sauver des vies. Tout dépend de la façon dont vous ferez la promotion de ce programme autour de vous,

ainsi que de la facilité avec laquelle vous apprendrez vous-même avant de partager les connaissances acquises.

### **Stratégies en vue de recruter des pairs éducateurs pour les jeunes :**

Motivation : trouver des jeunes qui s'intéressent déjà à la santé, à la pédagogie ou au développement de diverses aptitudes au leadership, peut-être des jeunes qui sont affectés par le VIH;

Aptitudes : trouver des jeunes qui excellent dans l'art de parler en public ou de faire des présentations, qui sont à l'aise pour aborder des questions sensibles et qui savent se faire entendre, tout en étant de bons communicateurs avec un esprit ouvert;

Connaissances : si possible, trouver des jeunes pairs qui ont déjà quelques connaissances sur le plan du VIH/VIH/sida ou de la pédagogie et qui possèdent de l'expérience en matière de leadership ou d'apprentissage d'un programme;

Il est préférable de disposer d'au moins deux pairs éducateurs des jeunes pour expliquer les informations et les idées contenues dans ce manuel. De cette façon, chacun peut soutenir l'autre et également prendre des notes. Si l'un des deux est troublé par une question, l'autre peut venir à son secours et proposer une réponse.



## **AUTRES MOYENS DE PARTAGER LES INFORMATIONS**

### **Cercles de discussion :**

Pendant des milliers d'années, les peuples des Premières Nations ont eu recours à des cercles de discussion pour partager leurs idées et leurs sentiments. Nous sommes pour la plupart plus à l'aise au milieu d'un cercle informel d'amis et de pairs. En tant que pairs éducateurs des jeunes, vous devez également vous préparer en vue d'animer des cercles de discussion. Dans certains cas, votre rôle se limitera à fournir quelques informations, mais vous devrez vous assurer que tous les participants aient la possibilité de faire part de leur opinion et de partager leurs idées ou leurs sentiments. Une des façons de procéder est de poser une question ou d'exposer certains faits, puis de faire le tour du cercle en s'adressant à chacun des participants pour recueillir leurs commentaires ou répondre à leurs questions, ou de faire une brève présentation et provoquer une discussion au sein du cercle. Avant toute discussion, il ne faut pas oublier d'instaurer des lignes directrices (ou des règles) établies par le groupe. Certaines règles courantes sont les suivantes : une seule personne parle à la fois; pas d'interférences ou de critiques vis-à-vis des opinions exprimées par les autres; pas de réponses vraies ou fausses, etc.

### **Entretiens en tête-à-tête (approche informelle) :**

Quelquefois, des jeunes s'adresseront à vous en vous demandant un entretien en tête-à-tête sachant que, en tant que pair éducateur pour les

jeunes, vous possédez beaucoup d'informations au sujet des questions se rapportant au VIH/sida. Une telle situation peut survenir dans tous les endroits où vous êtes susceptible de rencontrer des amis, par exemple lors de pow-wow, de parties de base-ball ou de hockey, des parties de chasse, des fêtes ou des soirées de télévision, ou simplement en vous promenant. Des jeunes peuvent rechercher pour plusieurs raisons ce genre de soutien de votre part. Ils peuvent avoir fait quelque chose et craindre de s'être exposés au VIH/sida, ou connaître quelqu'un qui est atteint du virus et vouloir des bonnes réponses. Ils peuvent tout simplement être curieux et n'avoir autour d'eux personne à qui ils font suffisamment confiance pour poser des questions. Il est important de leur fournir des informations précises et de leur accorder votre attention. Mais ne leur donnez pas de conseils sur ce qu'ils doivent faire. Dans la mesure du possible, expliquez-leur quelles sont leurs options. Vous pouvez leur suggérer des conseillers, des travailleurs sociaux, des représentants ou des infirmières en santé communautaire (RSC, ISC), des établissements de dépistage du VIH, des services de santé, des sites Web traitant du VIH/sida ou d'autres ressources communautaires ou gouvernementales. Vous pouvez même vous rendre compte que vous aimeriez devenir un conseiller, ce qui exige des années d'études et de pratique.

### Exemple n° 1

Une jeune fille s'adresse à vous en tant que pair éducateur pour vous confier qu'elle pense être enceinte, qu'elle songe à subir un test de dépistage du VIH et qu'elle a songé au suicide. Il lui a sûrement déjà fallu

beaucoup de courage et de confiance pour faire cette démarche. Premièrement, il est important d'écouter attentivement ce qu'elle a à vous confier. Ensuite, essayer de cerner les problèmes auxquels elle fait face. Dans ce cas particulier, il semble qu'ils sont au nombre de trois : la grossesse, le test de dépistage du VIH et les pensées suicidaires. Assurez-vous qu'elle sache bien que vous n'êtes pas un conseiller. Précisez-lui que vous pouvez l'aider en tentant de l'adresser à des professionnels. En ce qui concerne la grossesse, elle a besoin de consulter des professionnels de la santé. Elle doit ensuite savoir à qui s'adresser pour passer un test de dépistage du VIH. Troisièmement, parler à un conseiller quelconque de ses pensées suicidaires pourrait s'avérer bénéfique pour elle. Elle pourrait donc consulter trois professionnels différents, ou un seul d'entre eux si sa formation le lui permet. Quoiqu'il en soit, votre rôle de pair éducateur dans une telle situation consiste à indiquer à cette jeune les solutions qui s'offrent à elle. Vous pourriez lui fournir le numéro de téléphone de certains organismes, d'une ISC, d'un médecin ou d'une clinique de sa région, d'une ligne d'écoute téléphonique ou d'un aîné qui pourrait lui venir en aide dans sa communauté. Dans ces cas-là, un suivi est toujours nécessaire. Il s'agit de vérifier si vos conseils ont été mis en pratique et quels ont été les résultats.

### Exemple n° 2

Un jeune garçon ou une jeune fille vous confie qu'il ou elle se pose des questions à propos de sa sexualité. " Suis-je hétéro, homosexuel ou lesbienne, ou bi-spirituel(le)? " À nouveau, une écoute attentive est très

importante. À nouveau, obtenir des conseils est un bon début. Indiquez-lui comment obtenir des réponses à ses questions. N'essayez pas d'y répondre vous-même. Un conseiller professionnel devrait savoir quel genre d'aide apporter dans une telle situation. Plusieurs organismes et lignes d'écoute téléphonique peuvent vous aider à répondre à ce genre de questions.

### Exemple n° 3

Un jeune garçon ou une jeune fille vous apprend qu'il ou elle est agressé(e) sexuellement par un membre de sa famille. Que faites-vous? Premièrement, vous lui faites part de votre empathie. Dans ce genre de situation, il est difficile de savoir quelles sont vos responsabilités en tant que pair éducateur des jeunes. Des questions juridiques complexes découlent du fait de déterminer s'il est de votre responsabilité de conserver ou non l'information confidentielle ou d'informer les autorités qu'un crime se déroule ou s'est déroulé. Quoiqu'il en soit, une telle situation est très grave et vous devez en parler à une personne qui détient une certaine autorité, comme un enseignant ou un conseiller. Les pairs éducateurs des jeunes ne peuvent traiter eux-mêmes des cas de ce genre et plusieurs limitations s'appliquent au soutien qu'ils peuvent offrir à des personnes victimes de ce genre de traumatismes.

À l'endos de ce manuel figure une rubrique où sont répertoriés certains des organismes et intervenants auxquels les jeunes peuvent s'adresser pour obtenir de l'aide. En tant que pair éducateur des jeunes, vous pouvez également inscrire sur des fiches les organisations, les numéros de

téléphone et les diverses ressources. Ces fiches de ressource à l'échelle locale peuvent s'avérer un outil précieux pour l'orientation des jeunes.

## **ABORDER DES SUJETS SENSIBLES**

Le VIH est déjà présent dans nos communautés. En fait, ce n'est un secret pour personne.

Le VIH/sida est un fléau social et pourtant la plupart des gens sont mal à l'aise lorsque vient le moment d'en parler. Aborder la question des comportements sexuels avec des pairs peut s'avérer difficile. D'autres sujets sensibles sont les drogues par injection et la dépendance à diverses substances, les infections sexuellement transmissibles, la réduction des préjugés, la mort et l'agonie, la spiritualité, l'estime de soi, l'abstinence, les relations sexuelles après le mariage, le racisme et l'homophobie. Vous vous apercevrez sûrement que le VIH/sida touche à chacun des aspects de notre existence en tant que peuples des Premières Nations.





Les gens doivent savoir qu'ils ne seront ni critiqués ni tournés en ridicule s'ils font part de leurs opinions ou de leurs sentiments. C'est la principale raison de demander au groupe de soumettre une liste de règles applicables à la séance (voir ci-dessus le paragraphe intitulé *Sécuriser un emplacement pour le partage*, sous la rubrique *Comprendre et faire la promotion de la santé pour et par les jeunes*).




## **ABORDER LES QUESTIONS QUI DÉCOULENT DE CHOIX DE VIE DIFFÉRENTS**

Nous avons tous un certain nombre de valeurs personnelles qui régissent nos vies. Quelques-unes se rapportent à la religion. D'autres concernent des questions morales ou juridiques. Ces valeurs sont façonnées par nos familles, nos maîtres, nos chefs religieux, nos pairs et nos expériences personnelles. En gros, nous nous en inspirons pour tracer notre propre frontière entre le bien et le mal.

Les pairs éducateurs des jeunes doivent veiller à ne pas imposer leurs propres valeurs personnelles. Ces valeurs diffèrent d'une personne à l'autre. Bien si des groupes de gens en partagent certaines, il est rare que deux personnes aient exactement la même opinion.

Par exemple, il se peut que des pairs éducateurs ou des participants :

-  soient mariés avec des enfants et qu'ils aient attendu le mariage avant d'avoir des relations sexuelles pour la première fois;
-  aient eu des relations sexuelles depuis l'adolescence avec plusieurs partenaires différents;
-  consomment de la drogue;
-  envisagent d'avoir des enfants;

-  soient homosexuels (lesbiennes), bisexuels, transsexuels, non conformistes sexuels ou bi-spirituels;
-  soient inexpérimentés sur le plan sexuel;
-  vivent une relation à long terme.

Nous ne devons pas nous attendre à ce que tout le monde partage nos valeurs. Les jeunes qui ont besoin d'aide doivent savoir qu'ils ne seront pas jugés par les pairs éducateurs ou leurs pairs au sein d'un groupe.

### **Contestation des participants :**

Souvent, au sein d'un groupe, les sujets abordés iront à l'encontre des propres valeurs de quelques participants. Ceux-ci prendront quelquefois la parole pour manifester leur désaccord face à certains choix, certains comportements ou certaines valeurs personnelles. Ne les contredisez pas. C'est une occasion d'orienter la discussion vers les valeurs et le respect des choix d'autrui. Si quelqu'un exprime à voix haute son opinion, il y a des chances pour que celle-ci soit partagée par d'autres au sein du groupe.

Accepter les choix personnels de quelqu'un ne signifie pas porter un jugement. Cela signifie simplement accepter la personne telle qu'elle est. Plutôt que de juger cette personne, il vaut mieux essayer de la convaincre de faire des choix plus sains afin de réduire les risques de contracter le

VIH/sida et demeurer plus longtemps en bonne santé. Par exemple, plutôt que de tenter d'empêcher quelqu'un d'avoir des relations anales, il vaut mieux l'informer des avantages qui découlent de l'utilisation d'un condom sur le plan de la santé. Dans la cas d'une personne qui se drogue par voie intraveineuse, encouragez-la à utiliser des aiguilles propres plutôt que de lui reprocher son comportement. De telles précautions contribuent à garder les gens en vie plus longtemps et augmentent leurs chances d'abandonner certains comportements risqués. Bien sûr, notre objectif est que les personnes dépendantes suivent une thérapie pour tenter de se débarrasser de leurs habitudes. Mais dans l'intervalle, il est important que nous tentions de réduire les risques auxquels elles s'exposent. Si nous les jugeons, elles risquent de nous fuir ou de fuir le groupe et renoncer ainsi à l'aide ou aux informations précises que nous pouvons leur fournir.

La plupart des gens conviennent que, plus nous en savons sur un sujet, plus nous sommes préparés à faire face aux situations qui en découlent. Mais lorsque vient le moment d'aborder des questions entourant le VIH/sida telles que le sexe et les drogues, plusieurs sont d'avis qu'il vaut mieux que les jeunes en sachent le moins possible, pour ne pas leur donner des idées. Le vieil adage " moins l'on en sait, mieux l'on se porte " ne s'applique pas au VIH/sida. En fait, ce que vous ignorez PEUT vous faire du tort ou même causer votre mort ou celle de personnes que vous aimez.

Quand il a pour la première fois été question du VIH/sida à la une des journaux au début des années 1980, la plupart des Autochtones ont



pensé qu'il s'agissait d'une maladie qui affectait les hommes blancs ou les homosexuels, dans l'hémisphère Sud ou dans les grandes villes. Plus le temps passe, plus l'on s'aperçoit que le VIH/sida est présent partout dans nos communautés. Nous sommes de plus en plus nombreux à connaître quelqu'un qui est séropositif au VIH ou à avoir entendu des rumeurs dans nos communautés. En fait, ce dont nous prenons actuellement conscience est que les membres de nos communautés contractent le virus à un rythme beaucoup plus rapide que nos voisins non autochtones. Alors, devons-nous aborder ces sujets sensibles? Bien sûr que nous le devons. Depuis 20 ans, les militants humanitaires ne cessent de clamer que, en matière de VIH/sida, " **LE SILENCE EST MORTEL** ".

Discuter de ces questions n'est pas particulièrement facile. Le VIH/sida touche à des domaines que plusieurs d'entre nous avons toujours considérés comme tabous ou comme des sujets à éviter. Plusieurs d'entre nous avons grandi dans un environnement insalubre où l'on préfère éviter ce genre de sujets. Nous ne sommes pas habitués à parler en groupe de choses dont nous n'avons pas le droit de discuter autour de la table familiale. Plus nous en saurons à propos du VIH/sida, mieux nous serons préparés à réduire les risques de contracter ce virus et le répandre autour de nous.

## UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT AUDIOVISUEL ET DES ACCESSOIRES

Prévoir. Être réaliste sur le plan des besoins. Ne pas s'emballer;



Télévision et magnétoscope pour les vidéos; micro (estrade) et matériel de sonorisation; présentation PowerPoint ou rétroprojecteur;



Tableaux de papier, à feutre et à craie, feutres, craies et papier collant pour retenir les feuilles du tableau de papier;



articles à distribuer dans la salle, cartons aide-mémoire, présentoirs, affiches, feuilles de renseignements, documents à distribuer, sachets de friandises;



Être familier avec l'équipement; apprendre à l'utiliser avant la séance; visionnez tous les vidéos et vérifiez s'ils doivent être projetés dans leur intégralité ou seulement en partie, selon leur durée; faites des essais une demi-heure avant le début de l'atelier;








Disposer d'un plan B en cas de bris d'équipement, de disposition inadéquate, etc.










## PLANIFICATION DES ATELIERS


Le comité de planification doit jouer un rôle important en ce qui concerne la préparation des ateliers. Tous les membres du comité de planification devraient s'engager à déployer tous les efforts possibles en vue d'assurer le succès des ateliers de sensibilisation au VIH/sida par des pairs éducateurs des jeunes.

### Responsabilités du comité de planification :

Les responsabilités du comité de planification comprennent notamment ce qui suit :






-  déterminer les besoins de l'école ou du groupe cible;
-  fixer les dates des ateliers, des répétitions, des assemblées et des présentations;
-  prévoir des locaux pour les répétitions et les ateliers;
-  discuter du budget et trouver des moyens de financement (levées de fonds?);
-  élaborer des stratégies pour recruter des pairs (notamment des jeunes hommes);




-  déterminer les sources d'information;
-  planifier le déroulement des ateliers étape par étape (orateurs invités, vidéos, exercices, etc.);
-  prévoir des orateurs lors des présentations (RSC, ISC, ISP, APHA, etc.);
-  éventuellement participer et émettre des commentaires pour les répétitions;
-  rédiger des lettres de référence pour les pairs participants;
-  contribuer à la préparation des documents pour les travaux en salle de classe;
-  déterminer et consigner des ressources en vue de les inclure dans les trousseaux à distribuer aux participants;
-  confirmer la présence de l'orateur vingt-quatre heures avant l'atelier;
-  élaborer des formulaires d'évaluation des participants aux ateliers;

-  assurer le soutien moral et le compte-rendu. Émettre des commentaires en vue des ateliers ultérieurs.






## **Responsabilités des pairs éducateurs des jeunes**




Les responsabilités des pairs éducateurs des jeunes comprennent notamment ce qui suit :

-  négocier individuellement avec les enseignants au sujet des heures éventuellement perdues en classe et des moyens de rattraper le travail scolaire manqué afin de participer aux activités;
-  participer activement à toutes les réunions du comité de planification;
-  rechercher la documentation à présenter;
-  contribuer au recrutement des pairs éducateurs et(ou) des participants;
-  établir une liste des ressources à l'intention des participants;

-  participer aux répétitions et les animer;
-  répéter la présentation d'un atelier seul ou avec un autre pair éducateur en se conformant au déroulement prévu par le comité de planification;
-  assister au compte-rendu et émettre des commentaires en vue des ateliers ultérieurs.

## COMPTES-RENDUS

-  Faire le point avec eux régulièrement pour éviter les frustrations, ex. : les jeunes qui n'écoutent pas;
-  Leur apprendre comment s'opposer aux brutes qui les traitent de pédés ou prétendent qu'ils sont atteints du sida;
-  Les préparer à ces situations et leur inculquer les stratégies pour y faire face;
-  Les premières présentations peuvent paraître maladroites et décalées;
-  Co-animer avec une personne membre d'un organisme de services anti-sida ou une infirmière en santé publique;

-  Les choses qui pourraient être faites différemment, les éléments qui plaisent ou qui déplaisent;
-  La personne qui co-anime prend à la fois trop de place et le contrôle de l'atelier; quelqu'un à qui parler de ces problèmes;
-  Les formulaires d'évaluation qui permettent de recueillir des commentaires dont les pairs éducateurs des jeunes peuvent prendre connaissance et se rendre compte de ce que les participants pensent ou ressentent à propos de l'atelier ou du cercle.

Le chapitre suivant est consacré aux outils et nous y avons inclus quelques ressources, formulaires, tests et exercices pour faciliter votre planification. Vous pouvez bien sûr y ajouter vos propres observations. Nous vous souhaitons la meilleure des chances avec votre projet d'éducation par les pairs.

# OUTILS :

## TEST N° 1 (VRAI / FAUX)

(Indiquer votre réponse par un " V " (Vrai) ou un " F " (Faux) à côté de chaque question).

1. Il y a un remède au VIH/VIH/sida.
2. On peut se faire vacciner contre le VIH/VIH/sida.
3. Le partage de seringues pour l'injection de drogues est une cause courante d'infection au VIH.
4. Seuls les homosexuels contractent le VIH/sida.
5. On peut contracter le VIH en partageant des accessoires sexuels (godemichés).
6. Il n'y a pas d'homosexuels ou de lesbiennes au sein des communautés des Premières Nations.
7. Le VIH/sida est 100 % évitable.



8. On peut deviner si une personne est atteinte du VIH/sida rien qu'en la regardant.
9. Être excité par le sexe anal signifie que l'on est homosexuel.
10. La masturbation fait pousser des poils sur les jointures.
11. On ne peut contracter le VIH en serrant quelqu'un dans ses bras.
12. Être atteint d'une infection transmissible sexuellement augmente les risques de contracter le VIH.
13. Deux personnes ne risquent rien si elles ont des relations sexuelles en utilisant un condom, même si l'une d'entre elles est atteinte du VIH.
14. Si on a des relations sexuelles, on contracte le VIH/sida.
15. La vaseline ou l'huile pour bébé sont de bons lubrifiants pour les condoms.

## TEST NO 2 (VRAI / FAUX)

(Indiquer votre réponse par un " V " (Vrai) ou un " F " (Faux) à côté de chaque question.

1. On ne peut contracter le VIH en se masturbant.
2. On ne peut contracter le VIH si on " se retire " avant de jouir.
3. On peut contracter le VIH si on entre en contact avec de la sueur, des larmes ou des crachats.
4. La consommation de drogue par injection est une cause de sida.
5. Pour être en bonne santé sur le plan sexuel, il faut avoir régulièrement des relations sexuelles.
6. Forcer quelqu'un à pratiquer le sexe oral ne constitue pas une agression sexuelle.
7. Les relations sexuelles n'intéressent pas les aînés.
8. Les aînés peuvent contracter le VIH.
9. Les homosexuels sont plus susceptibles d'agresser des enfants.

10. On peut contracter plus d'une fois la même infection transmissible sexuellement.
11. Si une femme enceinte est atteinte du VIH, son fœtus peut être infecté.
12. De nombreuses personnes atteintes d'une infection transmissible sexuellement ne présentent aucun signe ou symptôme.
13. On peut contracter le sida en partageant l'assiette d'une personne séropositive au VIH.
14. On ne peut contracter le VIH en ayant une seule fois des relations sexuelles non protégées.
15. Une personne peut être porteuse du VIH pendant 10 ans avant que le sida ne se déclare.

## TEST NO 3 (VRAI / FAUX)

(Indiquer votre réponse par un " V " (Vrai) ou un " F " (Faux) à côté de chaque question.

1. On peut contracter le VIH par une poignée de mains.
2. On peut contracter le VIH en donnant du sang.
3. On peut contracter le VIH à la suite d'un perçage ou d'un tatouage.
4. La plupart des gens qui ont contracté le VIH sont atteints du sida.
5. Le VIH se transmet d'une personne à l'autre par les moustiques.
6. On peut éviter de contracter le VIH/sida en faisant régulièrement des exercices.
7. Certaines infections transmissibles sexuellement peuvent rendre une femme incapable d'avoir un enfant.
8. On court plus de risques de contracter le VIH par des relations sexuelles vaginales que par des relations sexuelles anales (par derrière).

9. On peut contracter le VIH en s'asseyant sur un siège de toilettes.
10. Les infections transmissibles sexuellement sont rares chez les adolescents.
11. Uriner après des relations sexuelles permet de réduire les risques de contracter le VIH.
12. On peut contracter le VIH en tenant la main de quelqu'un.
13. On peut facilement contracter le VIH en embrassant une personne qui en est atteinte.
14. Il est possible que l'on ait contracté le VIH même si un test s'avère négatif.
15. La plupart des personnes séropositives au VIH dans le monde sont homosexuelles.

## RÉPONSES AUX TROIS TESTS VRAI / FAUX :

TEST N° 1	TEST N° 2	TEST N° 3
1 Faux	1 Vrai, on ne peut contracter le VIH de cette façon.	1 Faux
2 Faux	2 Faux	2 Faux
3 Vrai	3 Faux	3 Vrai
4 Faux	4 Faux - On ne peut contracter le VIH en utilisant des aiguilles propres et inutilisées, seulement en les partageant avec d'autres personnes atteintes du virus.	4 Faux
5 Vrai	5 Faux	5 Faux
6 Faux	6 Faux	6 Faux
7 Vrai	7 Faux - Certains en ont envie, d'autres non, comme tout le monde.	7 Vrai
8 Faux	8 Vrai	8 Faux
9 Faux	9 Faux	9 Faux

---

TEST #1	TEST #2	TEST #3
10 Faux	10 Vrai	10 Faux
11 Vrai	11 Vrai	11 Faux
12 Vrai	12 Vrai	12 Faux
13 Faux - Les personnes séropositives au VIH peuvent être infectées à nouveau par une nouvelle souche du virus ou contracter une ITS qui affaiblira encore plus leur système immunitaire.	13 Faux	13 Faux
14 Faux	14 Faux	14 Vrai
15 Faux - La vaseline est à base d'huile et peut causer une rupture du condom. Seuls les lubrifiants à base d'eau sont recommandés.	15 Vrai	15 Faux

---

# EXERCICES DIVERS

## EXERCICE DE RÉCHAUFFEMENT

Premièrement, remettez à chaque participant un morceau de papier plié sur lequel est inscrit un numéro, en leur précisant de ne pas en lire le contenu parce que, selon la taille du groupe, deux, trois ou quatre d'entre eux contiendront la mention " VIH+ ". Avisez les participants de ne pas les déplier pour lire ce qu'il y a à l'intérieur. Gardez secrète l'identité des participants dont le papier comporte la mention " VIH+ ". Le but est de recréer le monde extérieur, dans lequel on ne peut deviner qui est atteint du VIH. Même les personnes qui ont contracté le virus peuvent l'ignorer. Demandez à tous les participants de faire le tour de la pièce en serrant des mains. Demandez-leur aussi d'écrire sur leur propre morceau de papier le numéro inscrit sur celui des personnes à qui ils serrent la main. Laissez l'exercice se poursuivre. Les morceaux de papier vont être recouverts de numéros après seulement quelques minutes. Demandez ensuite à tous les participants de déplier leur papier afin de découvrir ceux à qui avait été attribuée la mention " VIH+ ". Inscrivez sur un tableau de papier les numéros correspondant aux morceaux de papier contenant l'inscription " VIH+ ". Si les participants, au lieu de se serrer la main, avaient eu une relation sexuelle sans préservatif, tous ceux qui ont inscrit l'un de ces numéros sur leur papier se seraient exposés au VIH. Les participants devraient alors réaliser à quelle vitesse cette maladie peut se propager et à quel point il est impossible de deviner qui en est atteint, si



les personnes infectées n'en font pas mention. Une discussion devrait s'ensuivre. " Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous êtes rendu compte que votre papier indiquait que vous étiez porteur du VIH? " " Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous êtes rendu compte que l'une des personnes à qui vous avez serré la main (c.-à-d. avec qui vous avez eu une relation sexuelle) était atteinte du VIH?

### **EXERCICES VISANT À BRISER LA GLACE**










Exercices de vocabulaire. Écrivez des mots tels que " pénis ", relations sexuelles ", ou " vagin " sur un tableau de papier et demandez aux participants de les remplacer par des expressions populaires. Vous pouvez diviser le groupe en équipes, attribuer des points et remettre un prix à l'équipe gagnante. Personne ne pourra s'empêcher de rire pendant cet exercice, mais vous aurez éliminé suffisamment de tension nerveuse pour pouvoir ensuite parler de sexe et d'autres sujets difficiles à aborder.






Faites circuler dans la pièce un condom préalablement déballé. Déballer deux préservatifs, féminin et masculin, et faites les circuler dans toute la pièce. Vous pouvez en parler pendant qu'ils circulent ou demander aux participants de faire un commentaire à haute voix lorsqu'ils examinent le condom non déroulé.

## EXERCICES DE CLARIFICATION DES VALEURS

La clarification des valeurs signifie avoir des discussions franches à propos des valeurs des gens qui nous entourent, de leurs différences, de leurs similitudes, etc. Il est important que les participants voient les choses sous divers angles. Par exemple, si une personne consomme des substances et que d'autres sont portées à la juger, cela favorise des questions telles que : " Pourquoi les gens consomment-ils de l'alcool ou des drogues? Pourquoi ne peuvent-ils s'arrêter? Est-ce que la dépendance est une maladie? Etc. " Un exercice qui peut aider les participants à comprendre qu'il ne faut pas juger les autres selon leur choix est d'en apprendre plus sur le sujet. Divisez les participants en groupes de deux ou trois, ou prenez-les à part individuellement. Soumettez-leur l'un des sujets sensibles cités ci-dessous ou, encore mieux, l'un des sujets abordés par tout le groupe. Accordez-leur environ 45 minutes pour approfondir la question, puis demandez-leur d'exposer leurs conclusions au reste du groupe. Le comité de planification aura depuis longtemps préparé des documents de référence pour faciliter les recherches sur les différents sujets. Les pairs éducateurs des jeunes et les orateurs invités peuvent aider les participants à trouver les documents préparés à leur intention. Les participants peuvent également interroger les pairs éducateurs et les orateurs invités pour en apprendre plus sur les sujets qui doivent faire l'objet d'une présentation.

Voici quelques exemples de sujets sensibles qui peuvent aller à l'encontre de nos valeurs personnelles ou susciter de vives réactions :

-  la consommation de substances (alcool, drogues légales ou illégales, par inhalation)
-  l'homophobie
-  l'abstinence
-  la réduction des préjugés
-  le partage de seringues et consommation de drogue par voie intraveineuse
-  les personnes incarcérées
-  la grossesse
-  la violence psychologique, émotive, spirituelle, physique et sexuelle
-  les relations sexuelles

-  le pluralisme (relations sexuelles avec plusieurs partenaires) ou les relations sexuelles avant le mariage
-  l'itinérance
-  le crime, les sanctions et la réhabilitation
-  les diverses croyances et pratiques religieuses et(ou) spirituelles
-  l'agonie et la mort

**Jeux.** Le comité de planification peut proposer plusieurs jeux. Des fiches de recette portant des inscriptions pour stimuler la discussion; de brefs sketchs que les participants inventent à propos du VIH/sida et interprètent eux-mêmes; des jeux de ballon, des jeux-questionnaires ou des jeux de billes sont des outils visuels auxquels on peut associer ou attribuer des mots, tels que VIH ou sida, et que l'on peut distribuer pour observer les réactions. Ces méthodes sont des moyens interactifs d'apprentissage. Le jeu doit contenir des informations relatives au VIH/sida afin que les participants en prennent connaissance au fur et à mesure pour progresser et marquer des points. L'attribution de prix est toujours une récompense appréciée dans le cadre d'un apprentissage.

**Créations et artisanat.** La peinture, le dessin, la poésie, la fabrication de masques, la couture et la broderie sont quelques activités de groupe qui peuvent être utiles. Demandez à des participants d'imaginer qu'une

personne qu'ils aiment est atteinte du VIH/sida. Fournissez-leur certains accessoires (soyez imaginatifs) et demandez-leur de s'exercer à une activité artistique pour exprimer ce qu'ils ressentent. Faites en sorte que chacun des participants exprime et partage ses sentiments.

## **SERVICES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE**

(confidentialité assurée)

### **À l'écoute des faits divers (Planification familiale) 1-800-463-6739**

Une série de messages enregistrés couvrant plusieurs sujets de nature sexuelle

### **Jeunesse j'écoute 1-800-668-6868**

Le personne de cette ligne d'écoute peut vous aider à faire face à de nombreuses situations, notamment les agressions sexuelles, et à répondre à des questions relatives à l'identité sexuelle, " suis-je normal, homosexuel, bisexuel, etc. ". Il peut également vous fournir des informations sur les autres numéros à composer ou les endroits où vous pouvez vous rendre.

### **À l'écoute des jeunes lesbiennes, homosexuels et bisexuels**

1-800-268-9688

Conseils par des pairs - du dimanche au vendredi, de 16 h à 21 h 30.

**À l'écoute des parents 1-888-603-9100** (partout au Canada)

Des professionnels sont prêts à discuter avec des parents et(ou) des personnes soignantes de problèmes éprouvés par des enfants ou des adolescents.

**Lignes d'écoute téléphonique sur la santé-sexualité et le sida**

1-800-661-4337	Colombie-Britannique
1-800-772-2437	Alberta
1-800-667-6876	Saskatchewan
1-800-782-2437	Manitoba
1-800-668-2437	Ontario
1-800-263-1638	Québec
1-800-561-4009	Nouveau-Brunswick
1-800-314-2437	île-du-Prince-Édouard
1-800-566-2437	Nouvelle-Écosse
1-800-563-1575	Terre-Neuve et Labrador
1-800-661-0507	Yukon
1-800-661-0795	Nunavut

Les conseillers offrent en plusieurs langues des informations sur divers sujets liés à la sexualité, notamment les ITS et le sida. Faites un essai.

## SITES WEB

### **[www.caan.ca](http://www.caan.ca)**

Le Réseau canadien autochtone du sida (RCAS) est un regroupement à l'échelle nationale d'Autochtones et de divers organismes qui guident, soutiennent et prennent la défense des Autochtones qui sont atteints du VIH/sida ou en subissent les conséquences, peu importe l'endroit où ils vivent. Ce site comporte des fiches de renseignements ainsi que des liens vers des organismes autochtones voués au sida dans tout le Canada.

### **[www.2spirits.com](http://www.2spirits.com)**

Ce site est celui d'un organisme autochtone de services liés au VIH/sida, situé à Toronto, qui s'adresse particulièrement aux autochtones homosexuels, lesbiennes, bisexuels, transsexuels et intersexuels. Des services sont également offerts en fonction de leur culture à tous les Autochtones atteints du VIH/sida ou qui en subissent les conséquences.

### **[www.healingourspirit.com](http://www.healingourspirit.com)**

Ce site est celui d'un organisme autochtone régional de services liés au sida, situé en Colombie-Britannique, qui offrent en fonction de leur culture des services à tous les Autochtones atteints du VIH/sida ou qui en subissent les conséquences.

**[www.casac.ca](http://www.casac.ca)**

Ce site de l'Association canadienne des centres contre le viol est consacré aux changements nécessaires sur les plans juridique et social pour prévenir et éventuellement mettre un terme aux agressions sexuelles. Sous la rubrique " Centres anti-violence " figure une liste de centres d'aide en cas de viol et de refuges dans tout le Canada.

**[www.goaskalice.columbia.edu/about.html](http://www.goaskalice.columbia.edu/about.html)**

Ce site a été l'un des premiers à proposer des tests pertinents sous forme de questions et de réponses et il est encore très populaire. Il convient aussi bien aux garçons qu'aux filles.

**[www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgsp/centres](http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgsp/centres)**

Ce site à l'adresse compliquée est celui de la Direction générale de la santé de la population et de la santé publique de Santé Canada et il comprend tout ce que vous avez besoin de savoir à propos des ITS / MTS, sauf des photos! Cliquez " MTS " sous la rubrique " Activités de la DG ").

**[www.clearinghouse.cpha.ca](http://www.clearinghouse.cpha.ca)**

Le Centre canadien d'information sur le VIH/sida est l'organisme qui comprend le plus de ressources en matière de VIH et de sida. On peut s'y procurer à faible coût de la documentation sur la prévention, les soins et le soutien.



### **[www.catie.ca](http://www.catie.ca)**

Le Réseau communautaire d'info-traitement (CATIE) offre des informations récentes sur les traitements disponibles pour les personnes atteintes du VIH et du sida, notamment les médicaments ainsi que les autres traitements médicaux et les thérapies complémentaires. Ce site propose des renseignements sur les symptômes, les diagnostics, la prévention, l'accessibilité et la recherche de traitements. Le Réseau garantit la fiabilité et l'exactitude des informations fournies.

### **[www.aidslaw.ca](http://www.aidslaw.ca)**

Le Réseau juridique canadien VIH/sida se consacre à la protection des droits de la personne en matière de VIH/sida. Ce site comprend des centaines d'articles sur les prisons, les tests et la confidentialité, les lois et politiques sur les drogues, la loi criminelle, la discrimination, les enfants et le sida, les tests de dépistage du VIH et la grossesse, et beaucoup plus.

### **[www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)**

Ce site propose des informations concernant le VIH, les femmes et la grossesse. Il contient des statistiques, des indications pour accéder à de l'information, à des soins ainsi qu'à un réseau national de professionnels en soins de santé et de groupes communautaires.

### **[www.pflag.org](http://www.pflag.org)**

Parents and Friends of Lesbian and Gay youth (PFLAG) 416-406-1727. Un service de renseignements et de soutien, particulièrement utile aux parents qui viennent d'apprendre " l'orientation " de leur enfant.

**www.teenwire.com**

(Planned Parenthood Federation of America). Pour les adolescents et les adultes, des liens pertinents.

**www.sexualhealth.com**

Ce site propose des informations et d'autres ressources sur une vaste gamme de sujets. Une section importante est consacrée à la sexualité et aux personnes souffrant d'un handicap, de maladies ou autres problèmes de santé.

**www.sxetc.org**

" Pour les adolescents par des adolescents ", enfin presque. Rutgers University (É.-U.). Ce site propose une vaste gamme d'informations sur de nombreux sujets.

## **LIVRES**

Bell, Alexander Ruth. **Changing Bodies, Changing Lives: A Book for Teens on Sex and Relationships**, 3<sup>e</sup> édition. New York, Times Books, 1998. Bien que cet ouvrage ait été rédigé par un adulte, les adolescents sont nombreux à apprécier l'approche exempte de jugement de l'auteur.

Bourgeois, Paulette and Wolfish, Martin. **Changes in You and Me - a book about puberty mostly for girls/boys**, Toronto, Somerville House Publishing, 1994. Un bon livre sur la puberté.

Johanson, Sue. **Talk Sex: Answers to Questions You Can't Ask Your Parents.** Toronto, Penguin Canada, 1988. Basé sur le classique " Sex Lady ", cet ouvrage repose sur des questions et réponses tirées de l'émission de télévision " Sue's TV show ". Agréable et utile tant aux parents qu'aux jeunes.

Pavanel, Jane. **The Sex Book.** Montréal, Lobster Press, 2001. À l'intention des jeunes, des informations de A à Z sur la sexualité.

Martyn Kim. **All the way: sex for the first time.** Toronto, Sumach Press, 2003. Un ouvrage bien équilibré, convivial pour les jeunes. Très utile aux parents, aux adolescents et aux pré-adolescents.

St. Stephen's Community House. **The Little Black Book: A Book on Healthy Sexuality Written By Grrrls For Grrrls.** Toronto, 2000. (416 537-8334). Rédigé par des jeunes filles, cet ouvrage est apprécié des jeunes, garçons ou filles. Les adultes peuvent également le trouver utile.

## MANUELS DE RESSOURCES

[www.anac.on.ca](http://www.anac.on.ca)

Association des infirmières et infirmiers autochtones du Canada. **Finding Our Way: A Sexual and Reproductive Health Sourcebook for**

**Aboriginal Communities.** ISBN 0-9731194-9-7. Ottawa, 2002. À l'intention des personnes et des organismes qui œuvrent dans le domaine de la santé-sexualité et de l'hygiène de la reproduction au sein des communautés autochtones.

## VIDÉOS

**Out: Stories of Gay and Lesbian Youth.** Office national du film, 1993. Ce documentaire s'adresse directement aux jeunes, mais les adultes le trouveront utile. On peut se le procurer à faible coût à l'adresse suivante : [www.nfb.ca](http://www.nfb.ca).

**You Oughta Know: abuse in dating.** Kineticvideo.com. 1997. 23 minutes, documentaire canadien (416-538-6613). Documentaire éducatif très pertinent à l'intention des jeunes, axé sur l'autorité et toutes les formes d'abus dans le cadre de fréquentations urbaines. Non mis en scène, les sujets sont uniquement hétérosexuels.

---

## FICHE DE RESSOURCE À L'ÉCHELLE LOCALE

Fiche à remplir pour toute personne ou organisation à l'échelle locale pouvant fournir des services ou des ressources. Commencez simplement par remplir quelques fiches, vous pourrez faire des ajouts par la suite.

**FICHE DE RESSOURCE**

**DATE :**

**PERSONNE À CONTACTER :**

**TÉLÉPHONE :**

**NOM DE L'AGENCE :**

**TÉLÉCOPIEUR :**

**ADRESSE :**

---

**SERVICES OFFERTS :** Sont-ils payants?  Oui  Non

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Orateurs invités                         | <input type="checkbox"/> Ateliers                                    |
| <input type="checkbox"/> Professionnels de la médecine            | <input type="checkbox"/> Orientation                                 |
| <input type="checkbox"/> Condoms et distributeurs de condoms      | <input type="checkbox"/> Travailleurs auprès des jeunes              |
| <input type="checkbox"/> Services-conseils                        | <input type="checkbox"/> Ressources (brochures, vidéos, etc)         |
| <input type="checkbox"/> Test de détection des anticorps anti-VIH | <input type="checkbox"/> Statistiques sur le VIH/sida                |
| <input type="checkbox"/> Éducateurs                               | <input type="checkbox"/> Informations sur " On marche pour le sida " |
| <input type="checkbox"/> Éducateurs en matière de VIH/sida        | <input type="checkbox"/> Autre : _____                               |

**RAISON DU CONTRACT :** (Pour confirmer la tenue d'un atelier, préciser la date, l'emplacement, etc.)

- Informations
- Confirmer un atelier / un orateur
- Demande de ressource
- Autre : Veuillez préciser : \_\_\_\_\_
- 

**AUTRES COMMENTAIRES:** \_\_\_\_\_

---



---

---

## FORMULAIRE D'ÉVALUATION D'UN ATELIER :

Date : \_\_\_\_\_ Nom du présentateur : \_\_\_\_\_

Encercliez le chiffre (de 1 à 5 sur l'échelle de votre appréciation) qui correspond le mieux à votre évaluation de l'atelier.

**1****2****3****4****5**

Vraiment nul

Bien, mais je  
m'attendais  
à plusBien, j'ai  
appris  
certaines  
chosesTrès bien,  
j'ai beaucoup  
apprisFormidable,  
tout était  
parfait

Y a-t-il quelque chose que vous n'avez pas aimé?

---

---

Y a-t-il un sujet que nous devons aborder de nouveau la prochaine fois?

---

---

De 1 à 5 (sur l'échelle de votre appréciation) indiquez quelle est votre évaluation de la façon dont le présentateur a animé l'atelier?

**1****2****3****4****5**

Vraiment nul

Bien, mais je  
m'attendais  
à plusBien, j'ai  
appris  
certaines  
chosesTrès bien,  
j'ai beaucoup  
apprisFormidable,  
tout était  
parfait

# LEXIQUE

**Abstinence** - éviter certains comportements ou activités.

**Relations anales** - pénétrer l'anus (fesses) d'un homme ou d'une femme avec le pénis.

**Bisexuel(le)** - personne qui a des relations sexuelles avec les deux sexes ou en a envie.

**Seins** - paire de glandes mammaires sur la poitrine des femmes qui produisent du lait pour nourrir les bébés.

**Genre** - être un homme (genre masculin), une femme (genre féminin) ou un(e) transsexuel(le).

**Réduction des préjugés** - comportement social qui vise à réduire ou éliminer tous risques associés à certaines activités telles que la consommation de drogues par injection.

**Santé** - capacité de réagir et faire face aux menaces ou aux risques pour le bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel.

**Hétérosexuel(le)** - quelqu'un qui a des relations sexuelles avec des personnes du sexe opposé ou qui en a envie.

**Homosexuel(le)** - quelqu'un qui a des relations sexuelles avec des personnes du même sexe ou qui en a envie.

**Holistique** - voir les choses dans leur ensemble ou de façon globale; selon plusieurs cultures traditionnelles autochtones, les choses doivent être envisagées selon une perspective mentale, physique, émotionnelle et spirituelle.

**Hormones** - produit des cellules vivantes qui circule dans les fluides corporels ou la semence et influence de façon particulière l'activité des cellules éloignées de leur point d'origine.<sup>7</sup>

**Rapport sexuel** - acte accompli entre deux personnes avec leurs parties génitales.

**Intersexué** - nouveau terme qui remplace l'expression " non conformiste sexuel " et qui désigne une personne qui, bien que disposant des attributs physiques de l'un des deux sexes, s'identifie plus au sexe opposé à celui qui lui a été associé à sa naissance (ex. : personne née de sexe masculin qui se considère plutôt comme une femme et inversement).

---

<sup>7</sup> Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 10<sup>e</sup> édition, Merriam-Webster, Springfield, MA, É.-U., 2002, p. 558.



**Sexe oral** - acte sexuel accompli à l'aide de la bouche pour donner du plaisir à son partenaire.

**Sexe anal oral** - acte sexuel accompli à l'aide de la bouche pour donner du plaisir à son partenaire au niveau de l'anus ou des fesses.

**Pénis** - organe masculin utilisé à des fins urinaires et de reproduction (queue).

**Puberté** - période pendant laquelle une personne subit des changements physiques internes et externes (des poils pubiens apparaissent, la barbe pousse, la voix change, les seins se développent, les menstruations et le changement hormonal débutent, etc.).

**Sexe** - tout acte physique qui donne du plaisir à une ou plusieurs personnes, que ce soit du sexe oral, un rapport sexuel sous toute autre forme, la masturbation, l'utilisation d'accessoires sexuels, etc.

**Non conformiste sexuel** - personne qui, bien que disposant des attributs physiques de l'un des deux sexes, s'identifie plus au sexe opposé à celui qui lui a été associé à sa naissance.

**Bi-spirituel(le)** - expression utilisée surtout par les Premières Nations ou par d'autres autochtones pour indiquer qu'ils sont gais,

lesbiennes, bisexuels ou intersexué (non conformiste sexuel), selon les termes consacrés aujourd'hui. Traditionnellement, cette expression ne désigne pas tant l'orientation sexuelle que le rôle social de ces personnes.

**Vagin** - canal interne qui relie la vulve à l'utérus.

**Vulve** - organe génital féminin situé à l'extérieur du corps.