



Association pour le développement et la coopération  
[www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)

# LE SAVOIR COMME CHANCE !

## MANUEL DE FORMATION

- Le planning familial
- La santé sexuelle et reproductive
- La maternité sans risque
- Le VIH / SIDA
- Les mutilations génitales féminines



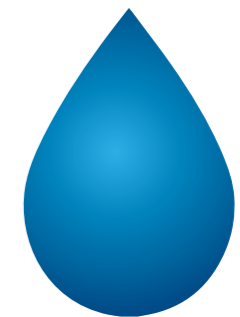
# Le Savoir comme chance !

Association pour le développement et la coopération



Ce manuel est dédié à tous les RAIN WORKERS qui ont achevé avec succès la formation AKTION REGEN, et qui, grâce à leur engagement, mettent leur savoir sur le planning familial et leur motivation au service de ceux qui vivent dans leur pays.

**MERCI POUR VOS EFFORTS!**



**Ce manuel appartient à:**

---

Nom :

## IMPRINT:

### Édition :

Aktion Regen  
Mariahilfer Straße 101/1/25, 1060 Vienne, Autriche  
www.aktionregen.at

### Rédaction :

Dr. Maria Hengstberger  
Dr. Ines Kohl  
Dr. Jutta Reisinger  
Mamadou Koné, MES  
Mag. Dagmar Ransmayr  
Dr. Regina Steiner  
Roswitha Weinrich, BA  
Dr. Peter Neuner

### Traduction et correction :

Myriam Détruy, Mamadou Koné, Jutta Reisinger, Fatima Steinberger

### Photocomposition / références photographiques:

Sans renvoi Aktion Regen  
Conception de la couverture, page 4, 19: Rita Newman  
Page 58, 60 : Thomas Klepits  
Page 6, 37, 53, 66 : Xaver Lahmer

### Sources:

Toutes les sources ont été élaborées au mieux en fonction de nos connaissances et croyances. Nous vous prions de nous excuser au cas où quelque chose manque. Nous ne prenons aucune responsabilité en cas d'éventuelles erreurs.

### Mise en page:

Marion Füllerer, Conny Paris, wirgestalten.com

### Print:

Dockner druck@medien, 3125 Kuffern

© 2020 Aktion Regen, édition révisée de 2013

### Donations /Subventions:

Erste Bank  
IBAN: AT 30 2011 1000 0372 5200  
BIC: GIBAATWW

## Chers/Chères Rain Workers!

Pour commencer, je voudrais vous remercier de vouloir rejoindre les Rain Workers.

Cette décision est certainement motivée par le souhait de transmettre le savoir autour de vous pour améliorer la qualité de vie de la famille. Il n'est pas nécessaire d'apprendre par cœur tous les détails médicaux, il est juste essentiel de savoir transmettre les connaissances acquises d'une façon simple et claire. Le plus important est de faire passer ces connaissances autour de soi car elles peuvent améliorer la qualité de vie de la famille.

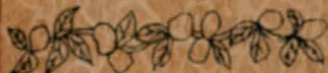
Dr. Maria Hengstberger

L'association autrichienne de coopération et de développement AKTION REGEN a été fondée en 1989, par Dr Maria Hengstberger, gynécologue et chargée du travail et du développement



### Mother's Love

- Fountain Of Great Families & Generations
- An Eagle's Eye That See's Far & Beyond
- Fountain Of Love & Compassion. Suppresses Sorrow, Comforts & Uplifts
- An Alternative Ear Which Listens To The Silent Cry.
- Stirs Up The Waves Of Ambitions & Expectancy
- A Well Of Counsel & Understanding. Brings Fallen Heroes Back To Life
- Heart Cry Of Every Child. Strengthens The Hopeless & Fainted In Spirit.
- A Song That All Creations Sing Loud.



## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	6
AKTION REGEN	7
Programme de formation	8
Les Objectifs de Développement Durable (ODD)	9
La fertilité dans les pays africains	10
La surpopulation	11
<b>LE PLANNING FAMILIAL</b>	13
Qu'est-ce que le Planning Familial ? Pourquoi est-il important ?	14
Outil d'AKTION REGEN : POURQUOI le planning familial?	16
<b>LES DROITS DE L'HOMME</b>	19
Le Planning Familial est-il un droit humain ?	20
Les besoins d'un enfant	21
Les mariages d'enfants = mariages forcés	22
Les violences faites aux femmes	23
<b>LA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE</b>	24
La puberté : changements sociaux et émotionnels	25
La puberté chez les garçons	26
La puberté chez les filles	27
Les systèmes reproductifs masculin et féminin	28
La fertilité et le cycle de la femme	30
Période d'ovulation, la période fertile	33
Outil d'AKTION REGEN : La Petite Maman	34
Outil d'AKTION REGEN : Le Collier de Bébé	35
Les phases du cycle menstruel	36
<b>LA CONTRACEPTION</b>	37
Les méthodes de contraception	38
La Méthode « MAMAN BÉBÉ »	45
<b>LA SANTÉ MÈRE-ENFANT</b>	47
Une maternité sans risque	48
L'espacement des naissances	50
Outil d'AKTION REGEN : La Carte de Protection de la Mère	51
<b>VIH/SIDA ET MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES</b>	52
Les connaissances de base sur le VIH / SIDA	54
Comprendre le VIH / SIDA	55
Le VIH / SIDA en Afrique	56
Les maladies sexuellement transmissibles (MST)	57
<b>LA CIRCONCISION ET LES MUTILATIONS GÉNITALES</b>	58
La circoncision masculine	59
L'excision / Les mutilations génitales féminines (MGF)	60
Outil d'AKTION REGEN : Le modèle Clitoris	63
Les risques pendant l'accouchement	64
La fistule obstétricale	65
<b>DIRECTIVES ET COMPÉTENCES POUR LA PRÉSENTATION</b>	66
Conseils de présentation pour les RAIN WORKERS	67
Compétences nécessaires pour les RAIN WORKERS	68
Instantanés	70



# INTRO- DUCTION

## AKTION REGEN

En 1989, **AKTION REGEN**, une association autrichienne de coopération et de développement, a été fondée par **Dr. Maria Hengstberger**, gynécologue engagée pour la cause des femmes. AKTION REGEN s'engage à informer et à sensibiliser les populations. Le mot « REGEN » (pluie, en allemand) symbolise le savoir qui doit aller jusqu'aux racines pour améliorer les conditions de vie de ceux qui en ont besoin. Pour que la compréhension soit plus facile et durable, nous travaillons avec les outils conçus par Dr. Maria Hengstberger

Aktion Regen est respectueuse des valeurs religieuses et traditionnelles des pays partenaires. Le devoir d'Aktion Regen est de transmettre le savoir afin que les populations prennent de façon autonome des décisions conséquentes pour améliorer leur santé, voire leur cadre de vie.

- 💧 Le planning familial
- 💧 La santé sexuelle et reproductive,
- 💧 La santé mère-enfant
- 💧 La prévention du VIH/SIDA et des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles)
- 💧 Les mutilations génitales

Le programme d'AKTION REGEN

### L'ÉDUCATION Aktion Regen

- » Propose une formation adaptée aux besoins individuels,
- » Fournit du matériel didactique (illustrations, images, graphiques, tableaux),
- » Utilise des méthodes spécifiques, faciles à comprendre.

### LA MOTIVATION Aktion Regen

- » Encourage la prise de décision personnelle,
- » Soutient surtout les jeunes filles et les femmes,
- » Souligne le rôle de l'homme dans le planning familial.

### L'INNOVATION Aktion Regen

- » Enseigne à travers des outils simples et compréhensibles,
- » Contribue à améliorer la qualité de vie,
- » Favorise l'égalité des sexes.
- » Réduit la pauvreté et renforce la prospérité

---

**Si les femmes ET les hommes prennent des responsabilités et participent activement au planning familial, il sera facile de promouvoir l'égalité des sexes et par conséquent une meilleure vie familiale.**

**Le planning familial est essentiel pour réduire la pauvreté à l'aide d'une décision sur le nombre d'enfants.**

---

## Programme de formation

Notre devise est **“LE SAVOIR COMME CHANCE”**. Avec ce programme, des ateliers de formation sont organisés dans le monde entier. Ils sont encadrés par des médecins, ainsi que des éducateurs qualifiés.

Ils s'adressent à des participants venant du secteur social, éducatif et sanitaire, les futurs RAIN WORKERS.



### LA FORMATION COMPORTE:

- » un atelier pour les débutants (5 jours)
- » un stage de probation (4 à 6 mois)
- » un atelier de perfectionnement (5 jours)
- » une phase pratique sur le terrain (12 mois)

### CHAMPS D'ACTION DES RAIN WORKERS:



- ◆ Marchés
- ◆ Groupes d'hommes et de femmes
- ◆ Visites à domicile
- ◆ Conseil conjugal
- ◆ Orphelinats et centres pour les enfants vulnérables
- ◆ Rassemblements communautaires
- ◆ Réunions dans les centres de santé
- ◆ Écoles / Universités / Centres de formation professionnelle
- ◆ Clubs pour les jeunes
- ◆ Lieux religieux
- ◆ Groupes VIH
- ◆ Mères adolescentes

Les Rain Workers sont des conseillers qui aident à mieux comprendre le fonctionnement du corps, notamment dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive !

Les Rain Workers sont un lien entre les experts et la population !

Les Rain Workers transmettent leur savoir !

## Les Objectifs de Développement Durable (ODD)

Eradication de la faim et la pauvreté  
Protection de la planète et prospérité pour tous

Ce projet de développement durable a été adopté en 2015 par tous les États membres des Nations Unies. Il comporte 17 objectifs visant à éradiquer la pauvreté, assurer la prospérité pour tout le monde et protéger la planète.

Le programme d'AKTION REGEN s'inscrit dans les ODD suivants :

1. Réduire la pauvreté
2. Éradiquer la faim
3. Améliorer la santé et le bien-être des populations
4. Offrir une éducation de qualité pour tous
5. Établir l'égalité des sexes
17. Faire des partenariats pour la réalisation des objectifs



**Le planning familial aide aussi à développer l'entente au sein de la famille, à maintenir la santé et la paix dans le foyer, à garantir la nourriture et l'eau potable pour la famille, et à promouvoir l'éducation pour tous.**

**Le planning familial est l'élément-clef pour atteindre l'objectif numéro un, l'éradication de la pauvreté !**

## OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



La surpopulation est l'un des plus grands défis de l'humanité. Elle menace l'avenir de la planète au plan économique, environnemental et social.

## Questions et débat

- Comment le planning familial peut-il contribuer à la réalisation des objectifs de développement durable (ODD) ?
- Citez quelques causes de la surpopulation !
- Quels sont les effets de la surpopulation ?
- Comment le planning familial peut-il résoudre le problème de surpopulation ?
- Trouvez de bons arguments qui expliquent pourquoi une petite famille pourrait être la base d'un avenir meilleur



LE  
PLANNING  
FAMILIAL

## Qu'est-ce que le planning familial ? Pourquoi est-ce important ?

Une petite famille saine et heureuse !



### POURQUOI LE PLANNING FAMILIAL EST-IL IMPORTANT ?

Il est important pour:

- » avoir une petite famille heureuse et en bonne santé !
- » réduire la mortalité maternelle et infantile,
- » améliorer la santé des mères et des enfants,
- » combattre le VIH /SIDA et les autres maladies sexuellement transmissibles,
- » permettre aux jeunes de terminer leur scolarité,
- » aider les personnes à devenir autonomes en ayant les informations sur leur sexualité et la reproduction
- » réduire la pauvreté.

### QUI DEVRAIT FAIRE LE PLANNING FAMILIAL ?

**Le planning familial devrait être pratiqué par les femmes et les hommes !**

#### PLANNING FAMILIAL ET SANTÉ SEXUELLE

Dans des sociétés dominées par les hommes, ces derniers sont souvent ceux qui prennent des décisions essentielles, et les femmes n'ont pas leur mot à dire quant à la vie sexuelle et à la maternité. Ces décisions ne sont pas seulement essentielles pour la santé de la mère et de l'enfant, elles le sont aussi pour toute la famille.

En raison de croyances traditionnelles, les

### QU'EST-CE QUE LE PLANNING FAMILIAL ?

Le planning familial est l'information, les moyens et les méthodes qui permettent à un couple de décider si et quand il veut avoir des enfants. (source : UNFP 2020).

- ◆ Le planning familial permet aux personnes d'avoir le nombre d'enfants qu'elles souhaitent et de choisir le bon moment et l'espacement des grossesses.
- ◆ Il permet aux personnes de faire des choix en étant informées à propos de la sexualité et la reproduction et de mieux connaître leur corps.
- ◆ Le planning familial améliore la santé des mères et des enfants et participe au développement social et économique du pays.

partenaires pratiquent l'abstinence sexuelle pendant la grossesse et l'allaitement, ce qui pousse parfois les hommes à chercher d'autres partenaires.

Pour maintenir l'harmonie du couple, l'utilisation d'une méthode de contraception est fortement recommandée. Planifiez bien votre vie conjugale pour éviter une grossesse non désirée.

Faire participer les hommes au planning familial profitera aux enfants, ainsi qu'aux femmes. Souvent les hommes ne sont pas favorables à l'idée de planning familiale et sont peu informés sur les méthodes de contraception.

### QUAND FAUT-IL COMMENCER LE PLANNING FAMILIAL ?

Les jeunes devraient commencer à penser au planning familial une fois la maturité sexuelle atteinte et avant de s'engager dans le premier rapport sexuel.

Prends ta responsabilité en main en prenant la bonne décision !



AP Photo/Stephan Wandel

Health Centre in Kampala, Uganda

### COMMENT FAIRE LE PLANNING FAMILIAL ?

Le planning familial est atteint en informant, sensibilisant et motivant les femmes, afin qu'elles utilisent les méthodes de contraception. Dans de nombreux pays d'Afrique, des programmes de santé publique offrent des services de planning familial. Ils fournissent gratuitement des informations et des contraceptifs.

### COMMENT CONVAINCRE VOTRE PUBLIC QUE LE PLANNING FAMILIAL AMÉLIORERA LEUR VIE ?



Role-Playing in Ethiopia

En tant que Rain Workers **vous devez trouver des méthodes créatives**, comme le théâtre et le jeu de rôle pour convaincre votre public de penser au planning familial

**Avec ces mises en scènes, vous pouvez renverser ces rôles traditionnels et inviter votre public à avoir d'autres perspectives !**