Boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH













Novembre 2020 Ce module de formation a été rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain à travers l'Agence américaine pour le développement international (USAID) et le Plan d'urgence du président américain pour la lutte contre le SIDA (PEPFAR) grâce aux termes de l'accord de coopération n ° AID-OAA-A- 15-00035, n ° 7200AA19CA00002 et n ° 7200AA19CA00003. Le contenu relève de la responsabilité du Consortium OPTIONS, du projet EpiC et de l'activité CHOICE et ne reflète pas nécessairement les points de vue de l'USAID, du PEPFAR ou du gouvernement des États-Unis.











Bienvenue à la formation des ambassadeurs de la prévention du VIH! Je suis ambassadeur de la prévention du VIH et vous me verrez tout au long de cette boîte à outils. Je suis là pour vous aider à apprendre et vous guider à travers les activités.

Cette formation vous préparera à :

- Donner à vos pairs des informations sur la PrEP orale et répondre à leurs questions
- Aider vos pairs à prendre des décisions sur les options de prévention du VIH qui leur conviennent le mieux
- Aider vos pairs à obtenir la PrEP orale, à l'utiliser correctement et continuer à l'utiliser tant qu'ils sont vulnérables au VIH
- Aider vos pairs à décider à qui ils veulent dire qu'ils utilisent la PrEP orale
- Sensibiliser et renforcer le soutien communautaire pour la PrEP orale

Vous pouvez également apprendre à :

- Donner à vos pairs des informations sur la transmission et la prévention du VIH
- Identifier les liens entre les normes et inégalités de genre, la vulnérabilité au VIH et la violence basée sur le genre
- Soutenir vos pairs victimes de violence en utilisant l'écoute active et en leur donnant les moyens d'accéder aux services

La première partie de cette boîte à outils contient <u>Outils d'ambassadeur</u>. Ces outils vous donnent des informations sur le VIH, la PrEP orale et d'autres sujets, que vous pouvez utiliser tout en travaillant dans votre communauté. Vous pouvez également les montrer aux autres pour les intéresser à la PrEP orale et au travail que vous faites!

La deuxième partie de cette boîte à outils contient <u>Feuilles de travail</u>. Vous pouvez les utiliser pour le brainstorming, la prise de notes, la résolution de problèmes et plus encore! Vous les suivrez tout au long de la formation.

Bonne chance pour la formation - je suis ravi que vous vous joigniez à moi en tant qu'ambassadeur ! En tant qu'ambassadeur, vous disposez des informations et du pouvoir nécessaires pour aider vos pairs à rester séronégatifs. Ensemble, nous pouvons rendre nos communautés plus fortes, plus saines et plus sûres. Nous sommes la génération qui mettra fin au VIH!

Ambassadeur:

Acronymes et Abréviations

ARV	Antirétroviral
CARE	Créer un espace sûr, activement Ecouter, Rassurer et Employer les moy ens et les soutenir
IST	Infection sexuellement transmissible
LGBTQI	Lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres, queer et intersexués
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
PPE	Prophylaxie post-exposition
PrEP	Prophylaxie pré-exposition
SIDA	Syndrome immunodéficitaire acquis
TAR	Traitement antirétroviral
Trans	Transgenre
VIH	Virus de l'immunodéficience humaine

Table des matières

Outils d'ambassadeur

Outil 1	VIH et SIDA – Obtenez les faits !	8
Outil 2	Transmission et prévention du VIH	9
Outil 3	Sexe, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle et partenariats sexuels	10
Outil 4	Arbre des problèmes d'inégalité de genre	11
Outil 5	Réponse CARE	12
Outil 6	Tester et prévenir	13
Outil 7	PrEP orale, PPE et TAR	14
Outil 8	PrEP quotidienne	15
Outil 9	PrEP pour les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes	16
Outil 10	PrEP orale – Répondre à vos questions	17
Outil 11	10 conseils pour l'utilisation de la PrEP orale	18
Outil 12	Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider	19
Outil 13	Dire aux autres Jeu de rôle 2 : Dire à votre partenaire	20
Outil 14	Dire aux autres Jeu de rôle 3 : Garder votre utilisation de la PrEP orale privée	21
Outil 15	Jeu de rôle de sensibilisation	22

Feuilles de travail

Sexe, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle et partenariats sexuels	24
Réponse CARE – Divulgations de violence	25
Carte du parcours de la PrEP orale	26
Profil de personnage	27
Mes cercles d'influence	28
Supprimer les obstacles à la PrEP orale	29
Planification du plaidoyer	30
Mon plan d'action personnel	31
Réponse CARE – Soutien par les pairs	32
	orientation sexuelle et partenariats sexuels Réponse CARE – Divulgations de violence Carte du parcours de la PrEP orale Profil de personnage Mes cercles d'influence Supprimer les obstacles à la PrEP orale Planification du plaidoyer Mon plan d'action personnel













VIH et SIDA - Obtenez les faits!



Ne soyez pas dupe - ce sont des mythes. Ils ne sont pas vrais!

Vous pouvez dire qu'une personne a le VIH simplement en la regardant.

Vous devez éviter les personnes séropositives au cas où elles vous le donneraient.

Utiliser des préservatifs ou une PrEP orale signifie que vous ne faites pas confiance à votre partenaire.

Les adolescentes et les jeunes femmes, les homosexuels et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les professionnel (le) s du sexe et les personnes transgenres sont plus à risque de contracter le VIH car ils sont moins discrets.

Certaines herbes peuvent vous protéger du VIH lorsque vous les mettez dans votre vagin.

Si j'utilise un lubrifiant, je suis protégé contre le VIH.

Chez les hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes, seul le partenaire en dessous peut contracter le VIH.

Les femmes séropositives ne doivent pas allaiter leur bébé.

Seuls les homosexuels et les professionnels du sexe peuvent contracter le VIH.

Si vous attrapez le VIH, vous tomberez malade et mourrez.

Faits



Ce sont les faits! Vous pouvez vous fier à ces informations pour vous protéger du VIH!

Il n'y a aucun moyen de savoir si quelqu'un a le VIH en le regardant. De nombreuses personnes ont le VIH sans le savoir. La seule façon de savoir si vous êtes séropositif est de faire un test sanguin.

Vous ne pouvez pas attraper le VIH comme vous attrapez la grippe. Le VIH ne peut être transmis que lorsque des liquides organiques - soit du sang, du sperme, du liquide vaginal ou du lait maternel - pénètrent dans la circulation sanguine d'une personne séronégative. Vous ne pouvez pas contracter le VIH en vous embrassant, en vous serrant dans vos bras, en utilisant les mêmes ustensiles, en utilisant les mêmes toilettes, par les piqures de moustiques ou tout autre contact occasionnel.

Se protéger du VIH n'est pas une question de confiance. Tout le monde peut être séropositif - et de nombreuses personnes ne connaissent pas leur statut. Si vous entretenez une relation d'amour et de confiance, vous devriez tous les deux vouloir vous protéger mutuellement du VIH. Cela signifie avoir des relations sexuelles plus sûres, se faire tester régulièrement et envisager la PrEP orale.

En fait, il existe de nombreuses raisons biologiques pour lesquelles ces groupes sont vulnérables au VIH. Il est plus facile pour le VIH de pénétrer par les parois du vagin que par le pénis, et le sexe anal réceptif non protégé rend les personnes plus vulnérables au VIH. Il est également plus difficile pour ces groupes de se protéger du VIH parce que la société ne les traite pas de manière égale et qu'ils ont moins de pouvoir dans leurs relations pour négocier des rapports sexuels protégés. La PrEP orale peut aider les personnes à prendre leur santé en main!

Il n'y a pas d'herbes ou de remèdes naturels qui peuvent prévenir ou guérir le VIH. L'insertion de plantes ou d'herbes dans votre vagin peut augmenter votre risque de VIH; il peut assécher le vagin, ce qui peut entraîner des déchirures et permettre au VIH de pénétrer plus facilement dans le corps.

L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau ou à base de silicone peut réduire la vulnérabilité au VIH en empêchant les préservatifs de se casser ou de glisser, mais l'utilisation de lubrifiant seul ne fournit pas beaucoup de protection contre le VIH.

Il est vrai que la vulnérabilité au VIH est plus élevée pour les relations sexuelles anales réceptives (en dessous) que pour les relations sexuelles anales insertives (au-dessus), mais quelqu'un peut contracter le VIH par des relations sexuelles anales insertives ou réceptives.

Ce n'est pas aussi simple. L'allaitement maternel fournit de nombreux nutriments et facteurs de protection à un bébé, et la transmission du VIH peut être évitée avec le bon médicament. Les mères séropositives devraient travailler avec leur médecin pour trouver la meilleure option.

Tout le monde peut attraper le VIH.

Bien qu'il n'y ait pas de remède contre le VIH, il existe des traitements disponibles, appelés **antirétroviraux**, ou **ARV** en abrégé. Si le traitement est commencé tôt et pris régulièrement, une personne séropositive peut vivre une vie longue et en bonne santé sans jamais développer le SIDA. Ces médicaments peuvent également aider à prévenir la transmission à d'autres.

RANSMISSION DC SIT

d'une personne à une autre par le sang, le sperme, le liquide le lait maternel. Cela peut se vaginal, le liquide rectal et Le VIH peut être transmis produire pendant:



- Sexe vaginal
- Sexe anal
- Sexe oral



- Grossesse
- Accouchement
- Allaitement maternel



- Contact direct avec Injection de drogues avec une aiguille partagée

PREVENTION DU VII



PrEP orale

Si vous n'avez pas le VIH, vous médicament anti-VIH appelé PrEP orale pouvez vous protéger en prenant un

appelés PPE dans les 72 heures suivant l'exposition l'infection en prenant des médicaments anti-VIH Si vous avez été exposé au VIH vous pouvez prévenir Si vous êtes séropositif vous pouvez

éviter la transmission à d'autres en prenant des médicaments anti-VIH

que vous pouvez utiliser les rapports sexuels sont : transmission du VIH pendant pour réduire le risque de Les méthodes supplémentaires



ou féminins chaque fois que vous avez Utilisation de préservatifs masculins relations sexuelles vaginales, anales des relations sexuelles - y compris les



les préservatifs de se casser et de ou à base de silicone pour empêcher Utilisation d'un lubrifiant à base d'eau sécher les relations sexuelles



Dépistage régulier des IST et traitement immédiat

le statut de votre partenaire partenaires sexuels et connaître S'abstenir, réduire le nombre de



grossesse, l'accouchement et l'allaitement anti-VIH pendant la Prenant des médicaments



Les mères séropositives peuvent réduire le risque

0 Traitant leur bébé avec des médicaments



devenir enceintes peuvent utiliser la planification

familiale pour éviter une grossesse non désirée Les personnes séropositives qui ne souhaitent pas



médecin de la meilleure façon de pensez avoir un bébé, parlez à un Si vous êtes séropositif et que vous réduire le risque de VIH

sang en: Vous pouvez réduire le risque de transmission du VIH par le



Éviter tout contact avec le sang d'autrui



Ne jamais utiliser une aiguille qui a été utilisée par quelqu'un d'autre

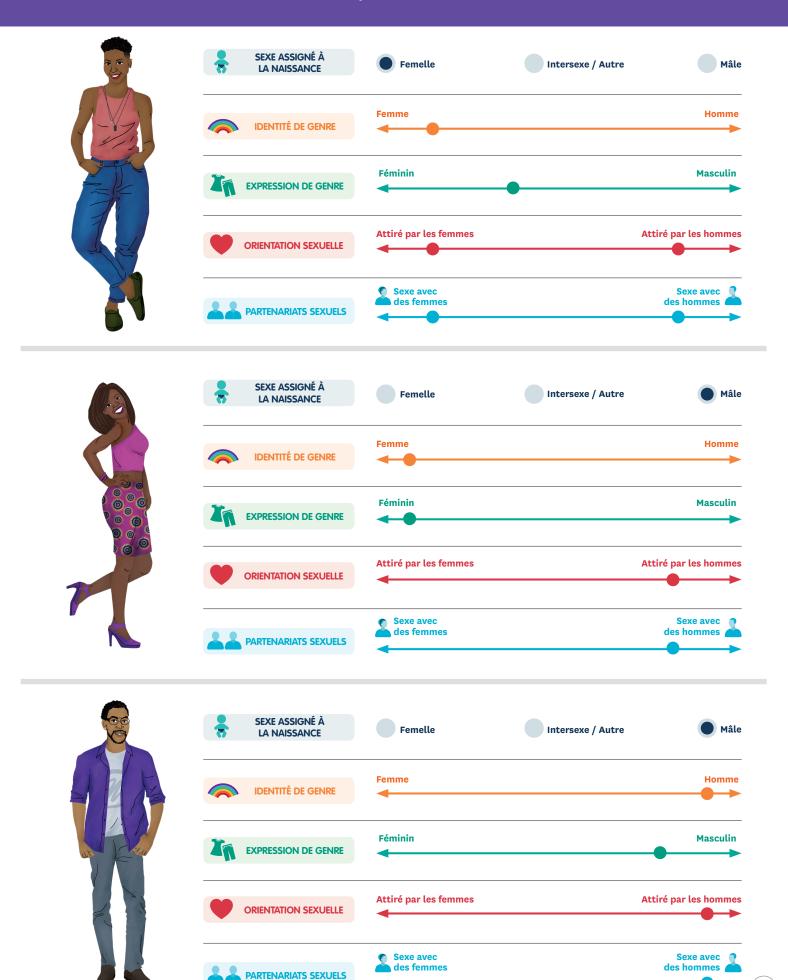


Le VIH peut être transmis lors de transfusions sanguines, mais la plupart des hôpitaux testeni demandez à votre médecin! maintenant le sang pour le VIH avant de l'utiliser dans une transfusion. Si vous êtes inquiet,

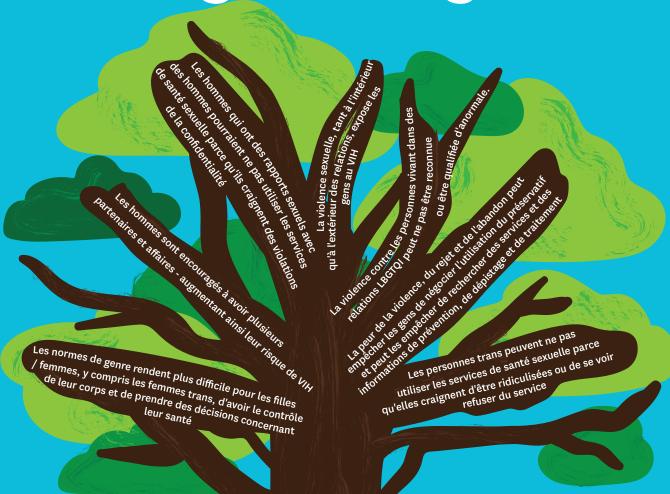




Sexe, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle et partenariats sexuels



Arbre des problèmes d'inégalité de genre



La violence
et les inégalités
entre les
sexes empêchent
les populations
prioritaires de se
protéger contre
le VIH.



Il est honteux pour les femmes d'apprécier le sexe et de parler de sexe.

Le sexe est un signe de virilité, les hommes
de sexuelles
devraient donc avoir des relations sexuelles
devraient de partenaires que possible.

Il est immoral pour les hommes.

Il est immoral relations sexuelles
d'avoir des relations sexuelles
l'avoir des relations sexuelles
d'avoir des d'autres hommes.

Seules les femmes et les filles sont victimes de violence entre partenaires intimes.

Les femmes
doivent être
soumises et
obéissantes à
leurs partenaires,
et l'homme a le
droit d'utiliser
la violence pour
punir ses
partenaires si
elles n'obéissent

Eduquer et employer des femmes et des filles est une priorité moindre que l'éducation et l'emploi d'hommes et de garçons.

Il est honteux pour les hommes des femmes.

Réponse CARE

Créer un espace sûr

Un espace sûr est à la fois physiquement et émotionnellement sûr. Assurez-vous que vous êtes dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement en sécurité.

Expliquez que vous êtes juste là pour écouter - vous ne les jugerez pas et ne leur direz pas quoi faire. Faites-leur savoir qu'ils peuvent vous faire confiance pour protéger leur confidentialité.

Activement écouter

Montrez-leur que vous écoutez attentivement et avec empathie. Utilisez votre langage corporel pour indiquer que vous êtes attentif. Donnez-leur un espace pour parler, reconnaissez et validez leurs sentiments.

Rassurer

Rassurez-les en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, que vous êtes là pour eux et que leurs sentiments sont valables. S'ils ont partagé une expérience de violence, dites-leur que vous les croyez et que ce n'est pas de leur faute.

Employer les moyens et les soutenir

Faites-leur savoir qu'ils contrôlent ce qui se passe ensuite. Aidezles à identifier leurs besoins et à considérer leurs options. Soyez prêt à leur fournir des informations sur les services d'assistance auxquels ils peuvent accéder.

Tester et prévenir

Chacun a la responsabilité de contribuer à la prévention du VIH dans notre communauté!

Testez pour le VIH et les IST et faites-le régulièrement!

La plupart des transmissions du VIH proviennent de personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives.

Lorsque vous faites un test de dépistage du VIH, vous pouvez également rechercher d'autres IST. La plupart des IST peuvent être traitées, mais si elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner de graves problèmes de santé. Les IST vous rendent également vulnérables au VIH - donc le dépistage régulier et le traitement des IST aident à prévenir le VIH.



PRÉVENIR

Protégez-vous de la transmission du VIH chaque fois que vous avez des relations sexuelles!



Préservatifs masculins et préservatifs féminins

Les préservatifs masculins et féminins constituent une barrière entre la peau la plus délicate et les fluides corporels susceptibles de contenir le VIH et d'autres IST L'utilisation d'un lubrifiant (à base d'eau ou de silicone) aidera à empêcher les préservatifs de se déchirer.



PrEP orale (prophylaxie préexposition)

La PrEP orale est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH. Elle crée un bouclier autour des cellules sanguines d'une personne pour la protéger du VIH. Lorsqu'une personne prend de la PrEP orale tous les jours et qu'elle est exposée au VIH, elle ne peut pas infecter ses cellules sanguines. Le virus mourra et la personne ne contractera pas le VIH. La PrEP orale ne vous protège pas contre les IST, il est donc préférable de toujours utiliser un préservatif.

L'abstinence sexuelle, la réduction du nombre de partenaires sexuels et la circoncision médicale masculine volontaire peuvent aussi aider à prévenir le VIH.

RÉPONDRE

Si vous avez été exposé au VIH, agissez vite!

Si vous craignez d'avoir été exposé au VIH, vous pouvez prendre des médicaments d'urgence pour réduire le risque de contracter le VIH.



PPE (prophylaxie post-exposition)

Si le VIH pénètre dans le corps, la PPE peut l'empêcher de se propager à d'autres cellules.
Lorsque le VIH ne peut pas se propager, il meurt. Cela peut empêcher une personne de devenir séropositive. La PPE doit être commencée dans les 72 heures suivant l'exposition et prise tous les jours pendant 4 semaines.

TRAITER

Si vous avez reçu un diagnostic de VIH, commencez le traitement dès que possible pour rester en bonne santé et prévenir la transmission.

Si vous découvrez que vous êtes séropositif, il est important de commencer le traitement immédiatement. Cela ne guérit pas le VIH, mais cela peut empêcher le virus de se propager et de se transformer en SIDA, ce qui signifie que vous pouvez vivre une vie longue et saine. Le traitement anti-VIH réduit également le risque que vous transmettiez le VIH à d'autres.



TAR (traitement antirétrovirale)

Le TAR est une combinaison de médicaments qui agissent ensemble pour réduire la quantité de VIH dans l'organisme d'une personne et renforcer son système immunitaire. Si le traitement est commencé tôt et pris chaque jour, la quantité de VIH dans le sang d'une personne peut devenir si faible qu'il n'y a pas assez de virus pour être transmis à d'autres. C'est ce qu'on appelle une charge virale indétectable.

PrEP orale, PPE et TAR

Les antirétroviraux sont un type de médicament qui empêche le VIH d'attaquer les cellules du corps d'une personne et de se propager à d'autres cellules. La PrEP, la PPE et le TAR par voie orale utilisent différentes combinaisons d'antirétroviraux qui agissent de différentes manières pour combattre le virus à différents stades. La PrEP orale, la PPE et le TAR ne peuvent pas être échangés - ils ne fonctionnent que lorsqu'ils sont utilisés conformément aux prescriptions.

MÉDICAMENTS ANTIRÉTROVIRAUX

PrEP orale (Prophylaxie préexposition)

C'EST POUR QUI?

Les personnes qui n'ont pas le VIH et qui veulent se protéger de l'attraper.

COMMENT CA MARCHE?

La PrEP orale protège une personne du VIH en créant un bouclier autour des cellules que le VIH tente d'attaquer.

QUAND EST-ELLE UTILISÉE?

Pendant les périodes de la vie d'une personne où elle est vulnérable au VIH.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

La PrEP orale doit être prise tel que prescrit. Une fois qu'il s'accumule dans le corps, il peut être efficace à plus de 90% pour prévenir le VIH, bien que cela puisse être plus proche de 75% chez les personnes qui s'injectent des drogues. PPE (Prophylaxie postexposition)

C'EST POUR QUI?

Les personnes qui craignent d'avoir été exposées au VIH au cours des 72 dernières heures.

COMMENT ÇA MARCHE?

Elle empêche le VIH de se propager à d'autres cellules. Quand le VIH ne peut pas se propager, il meurt.

QUAND EST-ELLE UTILISÉE?

La PPE doit être commencée dans les 72 heures suivant l'exposition et prise chaque jour pendant 4 semaines.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ?

Cela dépend de beaucoup de choses, mais si quelqu'un commence à prendre la PPE tout de suite et qu'il en prend tous les jours pendant 4 semaines, il y a de fortes chances que cela l'empêche de devenir positif. TAR (Traitement antirétroviral)

C'EST POUR QUI?

Les personnes séropositives.

COMMENT ÇA MARCHE?

TAR consiste à prendre une combinaison de médicaments anti-VIH (antirétroviraux) qui réduit la quantité de VIH dans le corps d'une personne et renforce son système immunitaire.

QUAND EST-ELLE UTILISÉE?

Les personnes vivant avec le VIH devraient commencer le TAR dès que possible.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ?

C'est différent pour tout le monde, mais si une personne commence le TAR peu après avoir contracté le VIH, elle a les meilleures chances de mener une vie longue et saine. Cela peut également empêcher le virus d'être transmis aux autres.

PrEP quotidienne

La PrEP quotidienne est destinée à toute personne vulnérable au VIH. Il est important que toute personne prescrite la PrEP quotidienne en prenne tous les jours. Si elle n'est pas prise tous les jour, les niveaux de médicament ne seront pas assez élevés pour les protéger du VIH, et elles resteront vulnérables au VIH.

C'EST POUR QUI?

Toute personne vulnérable au VIH peut prendre quotidiennement la PrEP.

COMMENT SE PREND-ELLE?



Chaque jour tant qu'une personne est vulnérable au VIH.

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL LA PRENDRE AVANT QU'ELLE SOIT EFFICACE

Hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes :



Tous les autres :



2 à 24 heures avant Chaque jour le rapport sexuel pendant 7 jours

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL LA PRENDRE APRÈS LA DERNIÈRE EXPOSITION POTENTIELLE AU VIH ?

Hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes :



Chaque jour pendant 2 jours

Tous les autres:



Chaque jour pendant 28 jours

- « Les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes » font référence aux homosexuels, bisexuels et autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes.
- « Tout le monde » désigne les hommes qui ont des relations sexuelles vaginales ou anales avec des femmes ; femmes cisgenres et transgenres et hommes transgenres ayant des relations sexuelles vaginales / frontales.

PrEP pour les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes

Les hommes gays, bisexuels et autres qui ont des rapports sexuels avec des hommes peuvent prendre la PreP orale de deux manières : à la demande (2 + 1 + 1) et quotidiennement. La PrEP à la demande est destinée aux hommes gays, bisexuels et autres qui ont des rapports sexuels avec des hommes qui répondent à certains critères, tandis que la PrEP quotidienne est destinée à toute personne vulnérable au VIH. Il est important que quiconque commence à prendre la PrEP orale, parle à son prestataire de soins de santé du type d'utilisation de PrEP qui leur convient et ils l'utilisent comme prescrit. S'il n'est pas pris tel que prescrit les niveaux de médicament ne seront pas assez élevés pour les protéger du VIH, et ils resteront vulnérables au VIH.

Utilisation à la demande (2+1+1) *

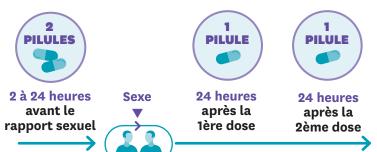
C'EST POUR QUI?

Les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes vulnérables au VIH et :

- 1. Qui ont des relations sexuelles non fréquentes (un jour par semaine ou moins en moyenne)
- 2. Peuvent prédire quand les rapports sexuels auront lieu (au moins 2 heures à l'avance ou peuvent retarder les rapports sexuels d'au moins 2 heures)
- 3. Ne souffrent pas d'hépatite B chronique

L'utilisation à la demande n'est pas appropriée pour les femmes transgenres ou les hommes transgenres qui ont des relations sexuelles vaginales / frontales.

COMMENT ÇA SE PREND?



Adapté de l'OMS 2019

S'il a de nouveau des relations sexuelles dans les prochains jours, il devrait prendre une pilule chaque jour que le sexe continue. Après le dernier acte sexuel, il devrait prendre un seul comprimé par jour pendant deux jours.

*Vérifiez les directives nationales pour voir si elles incluent la PrEP à la demande.



C'EST POUR QUI?

Toute personne vulnérable au VIH – y compris les hommes gays, bisexuels et autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes – peut prendre la PrEP quotidienne.

Usage quotidien

COMMENT ÇA SE



Chaque jour tant qu'une personne est vulnérable au VIH

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL PRENDRE AVANT QUE CE SOIT EFFICACE ?



2 à 24 heures avant le rapport sexuel

FAUT-IL PRENDRE APRÈS LA DERNIÈRE EXPOSITION POTENTIELLE AU VIH ?



Chaque jour pendant 2 jours

PrEP orale - Répondre à vos questions

Salut! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH. Avez-vous des questions sur la PrEP orale?



C'est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH. Le mot PrEP signifie Pré (avant) Exposition (entrée en contact avec le virus) Prophylaxie (médicament pour empêcher une infection de se produire).



La PrEP orale crée un bouclier autour de vos cellules sanguines pour les protéger du VIH. Parce que le VIH ne peut pas infecter ces cellules sanguines, le virus meurt.



Qu ess effic

Quelle est son efficacité ? Si vous la prenez tel que prescrit, elle s'accumulera dans votre système et deviendra efficace à plus de 90% pour prévenir le VIH, bien que cela puisse être plus proche de 75% chez les personnes qui s'injectent des drogues. Parlez à votre prestataire de soins de santé pour savoir combien de temps vous devez la prendre avant qu'elle ne vous protège du VIH. La PrEP orale ne vous protège du VIH que pendant que vous la prenez. Si vous l'avez prise dans le passé mais que vous ne la prenez pas maintenant, vous n'êtes pas protégée.



La PrEP orale me convientelle ?

C'est votre décision. C'est votre corps, c'est donc votre choix ! Vous pourriez envisager la PrEP orale si vous avez des

relations sexuelles et que vous voulez une méthode supplémentaire pour vous protéger du VIH. La PrEP orale ne doit être prise que pendant les périodes de votre vie où vous êtes vulnérable au VIH.



Est-ce qu'il y a des effets secondaires ?

La PrEP orale est comme tout autre médicament. Un petit nombre de personnes

éprouvent des effets secondaires mineurs comme des maux de tête, une perte de poids, des nausées, des vomissements ou des douleurs abdominales, mais ceux-ci disparaîtront probablement dans quelques semaines.



La PrEP orale me protégera-t-elle des autres IST et de la grossesse? Non! La PrEP orale n'empêchera pas d'autres IST ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs (et lubrifiant) et une contraception avec la PrEP orale.



Puis-je prendre une PrEP orale si je suis enceinte ou si j'allaite?

A: Oui! C'est sûr de prendre la PrEP orale pendant la grossesse, l'allaitement ou en essayant de tomber enceinte.



Puis-je prendre une PrEP orale si je prends d'autres médicaments, y compris une hormonothérapie ?

Oui. La PrEP orale n'interagit pas avec la plupart des autres

médicaments, y compris l'hormonothérapie. Mais informez votre prestataire de soins de santé de tous les médicaments que vous prenez.



Comment prendre la PrEP orale ?

La PrEP orale peut être prise avec ou sans nourriture, et la prendre à la même

heure chaque jour peut aider quelqu'un à se souvenir de la prendre. Si elle n'est pas prise exactement à la même heure chaque jour, ce n'est pas grave.



Si je prends la PrEP orale, cela signifie-t-il que je ne peux ni boire ni prendre de drogues ?

L'alcool et les autres drogues n'affectent pas la PrEP orale. Mais assurez-vous d'être en sécurité lorsque vous buvez ou consommez de la drogue. Si vous avez des relations sexuelles, assurez-vous d'utiliser des préservatifs pour vous protéger des autres IST et de la grossesse.

10 Conseils pour l'utilisation de la PrEP orale

un endroit facile à trouver Conservez vos pilules dans

un endroit sûr, loin des endroit sec. jeunes enfants et dans un Assurez-vous de choisir



2 Utilisez une boîte à pilules quotidienne

chaque jour. $S_u/M/T_u/W/T_h/F/S_a$ Cela peut vous aider à suivre la pilule que vous devez prendre



3 Gardez une réserve avec vous

si vous devez en prendre un au travail, à l'école au sec et en toute sécurité! ou si vous voyagez. Assurez-vous de les garder gardez-les dans votre sac à dos ou votre sac à une trousse de maquillage ou un sac à main et Mettez quelques pilules dans un porte-pilule, main. De cette façon, vous les aurez avec vous



cadre de votre routine quotidienne Prenez la pilule dans le

Essayez de prendre la

chaque jour, comme ou au coucher. pilule à la même heure brossez les dents lorsque vous vous



la pilule

Réglez une alarme sur votre téléphone ou utilisez une application de rappel de pilule

une application de pilule gratuite pour vous rappeler de prendre Réglez une alarme à répétition sur votre téléphone ou téléchargez vous voulez dire à votre prestataire de soins de santé utiliser l'application pour garder des notes sur les choses que vos pilules et d'obtenir vos recharges. Vous pouvez également





groupe de soutien sur la Rejoignez ou démarrez ur PrEP orale avec des amis

médias sociaux ou WhatsApp. orale. Connectez-vous avec d'autres personnes Vous n'êtes pas le seul à utiliser la PrEP rencontrent en personne, d'autres utilisent les mutuellement. Certains groupes de soutien se prenant la PrEP afin de pouvoir vous soutenir

Demandez à un partenaire,

de vous le rappeler

Demandez à quelqu'un

N'oubliez pas

aujourd'hui votre pilule

votre pilule.

vous rappeler de prendre famille ou à un ami de à un membre de votre





avant de manquer. renouvelez vos pilules Planifiez à l'avance et

Prenez rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé

difficulté à prendre la pilule tous les jours. comment les réduire ou les gérer. Votre prestataire à votre prestataire de soins de santé pour savoir peut également vous aider si vous avez de la Si vous ressentez des effets secondaires, parlez





Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider

Dois-je dire à mon partenaire si je souhaite utiliser la PrEP orale ?

Vous n'avez à le dire à personne. Votre corps vous appartient et vous avez le droit de prendre vos propres décisions concernant votre santé.

Certaines personnes utilisent la PrEP orale à l'insu de leur partenaire et d'autres choisissent d'en parler à leur partenaire. C'est votre décision. Il peut être utile de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous aimeriez en parler à votre partenaire et aux raisons pour lesquelles vous ne le souhaitez pas.



Eh bien, ce serait bien d'avoir le soutien de mon partenaire.

De nombreuses personnes qui utilisent la PrEP orale disent qu'il est vraiment utile d'avoir le soutien de leur partenaire. Cela les rend également plus à l'aise de le prendre.

Si je ne le dis pas à mon partenaire, je pourrais me sentir coupable ou avoir peur qu'il découvre.

Je comprends pourquoi vous pourriez vous inquiéter à ce sujet. Il est normal de se sentir coupable de garder quelque chose de secret. On nous dit en grandissant que garder des secrets est une mauvaise chose. Je veux que vous sachiez que c'est votre choix si vous voulez en parler à votre partenaire. Vous n'avez pas besoin de vous sentir coupable de prendre une décision pour protéger votre santé. Si vous choisissez de ne pas le dire à votre partenaire, je peux vous aider à le garder privé.

Y a-t-il des raisons pour lesquelles vous ne voulez pas en parler à votre partenaire?

Je ne suis pas sûr que mon partenaire me soutienne ! Et si mon partenaire pense que je le trompe ou que je ne lui fais pas confiance ? Et si mon partenaire ne veut pas que je l'utilise ?

Ce sont des préoccupations très courantes. Vous pouvez essayer de parler à votre partenaire de la PrEP orale sans lui dire que vous envisagez de l'utiliser. Par exemple, vous pourriez expliquer que d'autres personnes de votre âge l'utilisent. Cela pourrait vous donner une idée de ce que votre partenaire pense de la PrEP orale et s'il est susceptible d'être favorable. Si vous décidez d'en parler à votre partenaire, nous pouvons nous entraîner à répondre à ses préoccupations.

N'oubliez pas que si vous dites à votre partenaire et qu'il ne vous soutient pas, vous pouvez toujours décider si vous souhaitez l'utiliser.

Dire aux autres Jeux de rôle 2 : Dire à votre partenaire



J'ai décidé de parler à mon partenaire de la PrEP orale. Avezvous des conseils sur la manière de procéder ?

D'accord, super je vais essayer ça. Quand je suis prêt à dire à mon partenaire, que dois-je dire ?

> La première décision que vous devrez prendre est de savoir si vous allez dire que vous envisagez d'utiliser la PrEP orale ou si vous utilisez la PrEP orale.

Je ne pense pas.

Il peut être utile de parler à votre partenaire de la PrEP orale avant de lui dire que vous l'utilisez. Essayez de le mentionner quelques fois avec désinvolture pour démarrer une conversation afin de pouvoir leur fournir des informations précises. Ces conversations peuvent également vous aider à comprendre ce que votre partenaire pense de la PrEP orale.

Et si je décide d'en parler à mon partenaire après avoir commencé à l'utiliser ?

Vous pouvez penser à dire :

- L'utilisation de la PrEP orale équivaut à l'utilisation de tout autre médicament qui protège votre santé - ce n'est pas grave.
- Il m'a été recommandé par un prestataire de soins de santé.
 J'ai pris la décision de mon propre chef, car il s'agit de ma santé et cela n'aura aucun impact sur vous.
- Je le prends parce que de nombreuses personnes de mon âge contractent le VIH et je veux savoir que je suis protégé quoi qu'il arrive.

Ce ne sont là que quelques options. Vous connaissez mieux votre partenaire, il est donc important que vous décidiez de ce que vous voulez dire.

N'oubliez pas que la PrEP orale est votre droit. Vous prenez une décision responsable pour protéger votre santé. Je suis heureux d'apprendre que vous êtes intéressé à parler à votre partenaire. De nombreuses personnes disent qu'il est utile d'avoir le soutien de leur partenaire.

Les partenaires sont plus susceptibles d'être favorables s'ils disposent d'informations exactes sur la PrEP orale. Sans cela, ils peuvent croire certains des mythes, ce qui pourrait les rendre moins favorables.

Savez-vous si votre partenaire connaît la PrEP orale?

Je ne suis pas encore sûr.

Si vous décidez de dire à votre partenaire que vous envisagez d'utiliser la PrEP orale, vous pourriez penser à dire:

- Saviez-vous que les taux de VIH dans notre communauté sont très élevés?
- J'ai pensé à utiliser la PrEP orale uniquement pour m'assurer que je suis protégé contre le VIH.
- Il est recommandé d'aider à prévenir le VIH.

- J'en ai beaucoup entendu parler.
 Il est totalement sûr et n'aura aucun impact sur vous.
- Ce sera comme prendre d'autres médicaments pour éviter de tomber malade.
- J'aimerais vraiment votre soutien. La PrEP orale m'aidera à me sentir protégée du VIH. De nombreuses personnes de mon âge sont infectées par le VIH, je veux donc être aussi protégé que possible.

Et si mon partenaire pense que je le trompe ou que je ne lui fais pas confiance?

Vous pourriez essayer d'expliquer que l'utilisation de la PrEP orale ne concerne pas votre relation - c'est une décision concernant votre santé. Vous pouvez également essayer de lui expliquer que vous lui faites confiance en lui demandant son soutien.

Et si votre partenaire pense que cela signifie que nous n'avons pas besoin d'utiliser de préservatifs ?

Expliquez que la PrEP orale ne vous protégera que du VIH. Cela ne protégera pas votre partenaire. Cela ne vous protégera pas non plus des IST. Les préservatifs sont toujours la meilleure méthode car ils protègent contre le VIH, les IST et les grossesses non planifiées.

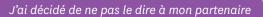
Avez-vous d'autres conseils?

Bien sûr, voici quelques conseils:

- Il est important de choisir votre timing. Essayez de trouver un moment où votre partenaire est de bonne humeur, vous êtes tous les deux sobres et vous avez un peu d'intimité.
- Si vous craignez qu'ils ne se fâchent ou soient violents, essayez de trouver un endroit où vous pouvez facilement partir ou obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- Essayez de mettre en pratique ce que vous allez dire. Je suis heureux de le faire avec vous, ou vous pouvez demander à un ami.
- Si vous avez des amis qui utilisent la PrEP orale et qui en ont parlé à leurs partenaires, vous pouvez leur demander conseil.

Dire Aux Autres Jeux De Rôle 3 :

Garder votre utilisation de la PrEP orale privée

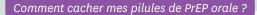


C'est formidable que vous ayez pris la décision qui vous convient le mieux. De nombreuses personnes prennent la même décision et utilisent avec succès la PrEP orale sans en parler à leurs partenaires.

Avez-vous des questions sur la confidentialité de votre utilisation de la PrEP orale ?

Comment m'assurer que mon partenaire ne le découvre pas ?

Si vous voulez en parler à d'autres personnes dans votre vie, comme votre famille ou vos amis, assurez-vous qu'ils comprennent que vous avez choisi de ne pas le dire à votre partenaire. Et ne le dites qu'aux personnes en qui vous avez confiance.



Il existe de nombreuses façons de cacher vos pilules. Vous pourriez essayer :

- · Les conserver avec d'autres médicaments dans un contenant différent
- · Les garder dans votre sac ou sac à dos dans une petite pochette
- · (Femmes) Les garder avec vos tampons ou serviettes

Les personnes qui craignent vraiment que leur partenaire trouve leurs pilules peuvent les garder ailleurs, comme chez un ami, mais cela peut rendre difficile de se souvenir de les prendre comme prescrit.

D'autres personnes ne cachent pas les pilules et prétendent plutôt qu'elles sont autre chose, comme des pilules pour les menstruations, la contraception ou les maux de tête.

Et si mon partenaire le découvre ?

Bien que de nombreuses personnes utilisent la PrEP orale sans que leur partenaire ne le sache, c'est une bonne idée de planifier ce que vous direz si elles le font.

Vous pouvez penser à dire :

- L'utilisation de la PrEP orale équivaut à l'utilisation de tout autre médicament qui protège votre santé ce n'est pas un problème.
- Il m'a été recommandé par un fournisseur de soins de santé. J'ai pris la décision de mon propre chef car il s'agit de ma santé et cela n'aura aucun impact sur vous.
- Je le prends parce que de nombreuses personnes de mon âge contractent le VIH et je veux savoir que je suis protégé quoi qu'il arrive.

Vous pourriez également dire que vous essayiez juste et que vous alliez leur faire savoir si vous décidez de la prendre. Ce ne sont là que quelques options. Vous connaissez mieux votre partenaire, il est donc important que vous décidiez de ce que vous voulez dire. Il peut être utile de mettre en pratique ce que vous allez dire. Je suis heureux de le faire avec vous, ou vous pouvez demander à un ami.

Y a-t-il autre chose que je devrais considérer?

N'oubliez pas que la PrEP orale est votre droit. Votre corps vous appartient et vous avez le droit de prendre vos propres décisions concernant votre santé. Vous n'êtes pas seul. De nombreuses personnes choisissent d'utiliser la PrEP orale sans le dire à personne.

Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, vous pouvez toujours me parler. Et si vous décidez de le dire à votre partenaire ultérieurement, je peux vous aider à le faire aussi.



Jeu de rôle de sensibilisation



Salut! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH. Avez-vous des questions sur la PrEP orale?

Oui! Qu'est-ce que la PrEP orale?

C'est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH.

La PrEP orale crée un bouclier autour des cellules sanguines d'une personne pour la protéger du VIH. Si une personne prend la PrEP orale tous les jours et qu'ils sont exposés au VIH, elle ne pourra pas infecter leurs cellules sanguines. Le virus mourra et la personne ne contractera pas le VIH. La PrEP orale ne protège pas contre les autres IST. Il est important de prendre la PrEP orale selon les instructions, et elle ne vous protège du VIH que pendant que vous l'utilisez. Vous n'êtes pas protégé si vous avez utilisé la PrEP dans le passé mais que vous ne l'utilisez pas maintenant.

La PrEP orale n'est-elle
pas réservée aux
professionnel (le) s du
sexe et aux personnes
qui ne sont pas
discrètes ?

La PrEP orale est destinée à toute personne vulnérable au VIH. Les taux d'infection à VIH dans ce pays sont très élevés. La PrEP orale peut aider à changer cela! Si nous faisons tous notre part pour prévenir le VIH, nous pouvons aider à mettre fin au VIH dans notre pays.

Ma belle-fille allaite. Si elle prend la PrEP, cela nuira-til au bébé?

C'est un mythe très courant, mais ce n'est pas vrai. La PrEP peut être utilisée sans danger pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, et elle n'affecte pas la fertilité future.

Il n'y a pas besoin de PrEP orale. Tout le monde devrait pratiquer l'abstinence jusqu'au mariage.

L'abstinence est un moyen pour les gens de se protéger du VIH, mais l'abstinence ne fonctionne pas pour tout le monde. Le VIH augmente, il est donc préférable d'avoir différentes options pour que chacun puisse choisir ce qui lui convient le mieux. Vous n'avez pas à vous inquiéter du fait que la PrEP orale encouragera les gens à avoir des relations sexuelles plus fréquentes ou plus risquées; il y a eu beaucoup d'études et elles montrent toutes que ce n'est pas vrai.

Si mon partenaire souhaite utiliser la PrEP orale, cela signifie-t-il qu'il ne me fait pas confiance ou qu'il a une liaison ?

Utiliser la PrEP orale ne signifie pas que votre partenaire ne vous fait pas confiance ou qu'il a une liaison. Cela signifie simplement qu'ils veulent être en contrôle de leur santé.

La PrEP orale est comme tout autre médicament que les gens prennent pour protéger leur santé. De nombreuses personnes en couple prennent la

PrEP orale. De plus, le fait que votre partenaire utilise la PrEP orale ne signifie pas que vous êtes protégé contre le VIH. Discutez avec un professionnel de la santé de la façon de vous protéger et envisagez de prendre la PrEP.

Si quelqu'un utilise la PrEP orale et devient séropositif, le TAR fonctionnera-t-il toujours pour lui ?

TAR devrait toujours fonctionner pour eux. Le risque de développer une résistance aux médicaments anti-VIH est très faible (<0,1%), en particulier si les clients prennent la PrEP orale selon les instructions et se font tester régulièrement pour le VIH.



Puisque la PrEP contient des ARV, cela signifie-t-il que c'est pour les personnes séropositives ?

Il est vrai que la PrEP contient des ARV, mais la PrEP est réservée aux personnes séronégatives, et toute personne qui prend la PrEP doit se faire tester régulièrement pour s'assurer qu'elle est toujours séronégative. Si vous voyez quelqu'un avec une bouteille d'ARV, ne présumez pas qu'il est séropositif.

Que pouvons-nous faire pour prévenir le VIH dans notre communauté ?

Aider les gens à utiliser la PrEP orale est un moyen important de prévenir le VIH. Si les gens utilisent la PrEP orale, les taux de VIH dans cette communauté diminueront.

Il est également important de réduire le risque de transmission du VIH dans votre propre vie. Vous pouvez le faire en faisant un test de dépistage du VIH afin de savoir si vous êtes séropositif. La plupart des transmissions du VIH proviennent de personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives. Si vous êtes séropositif, il existe des médicaments qui peuvent vous garder en bonne santé et vous empêcher de les transmettre à d'autres.













FEUILLE DE TRAVAIL 1

Sexe, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle et partenariats sexuels



SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE



Intersexe / Autre



SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE

et de chromosomes. d'organes sexuels et reproductifs, d'hormones ou d'un autre sexe basé sur une combinaison en tant que sexe masculin, féminin, intersexe La classification des personnes à la naissance



IDENTITÉ DE GENRE



Homme

Femme

IDENTITÉ DE GENRE:

correspondre au sexe assigné à la naissance. non binaire ou d'un autre sexe, qui peut ou non Le sens de soi comme étant masculin, féminin,



Féminin

EXPRESSION DE GENRE



EXPRESSION DE GENRE

comportement social autre genre à travers son apparence et son d'être masculin, féminin, non binaire ou d'un Comment on choisit d'exprimer son sentiment



ORIENTATION SEXUELLE

Attiré par les hommes

ORIENTATION SEXUELLE:

du même genre ou du même sexe, ou de plus d'un durable pour des personnes d'un autre genre ou sexe, Une attirance émotionnelle, romantique ou sexuelle



Sexe avec des femmes



PARTENARIATS SEXUELS



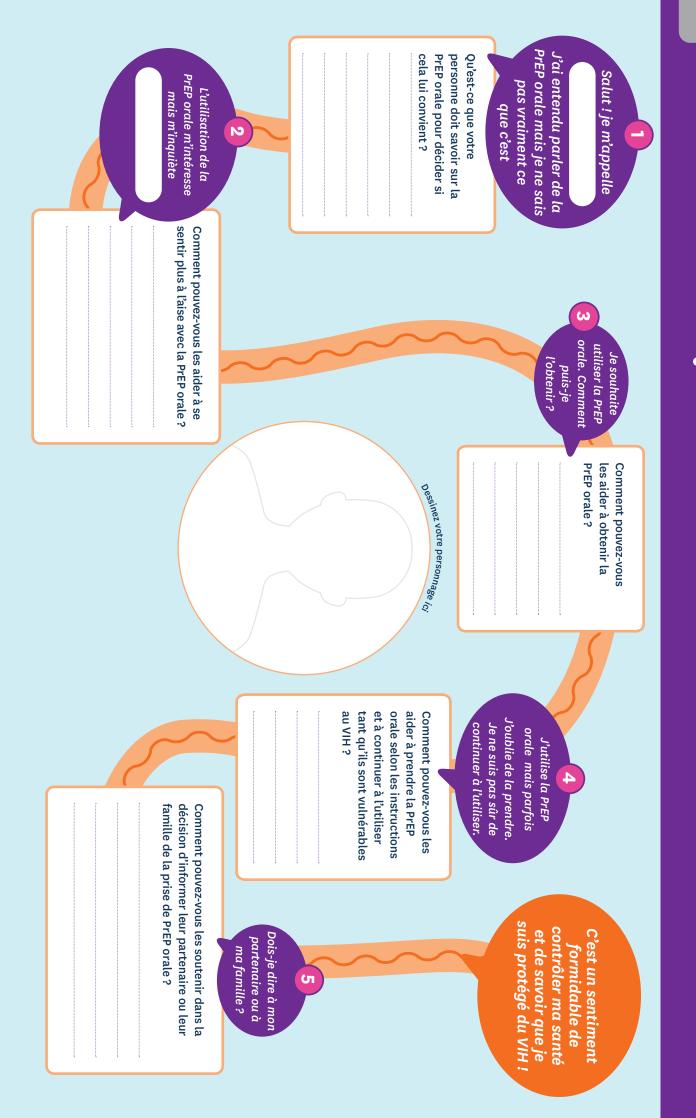
pas toujours aux partenariats sexuels. sexuelles. L'orientation sexuelle ne correspondra Les personnes avec lesquelles on a des relations



Réponse CARE -Divulgations de violence

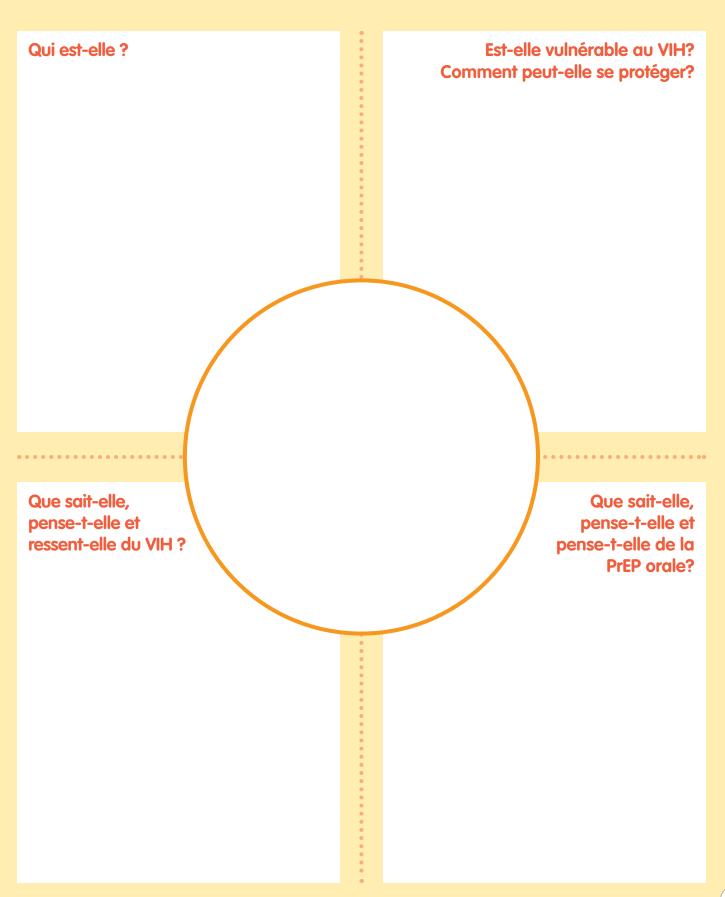
ÉTAPE	Comment puis-je faire cela?	À quoi cela ressemble-t-il en pratique ?
Créer un espace sûr	Un espace sûr est à la fois physiquement et émotionnellement sûr. Soyez sûr que vous êtes dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement en sécurité Expliquez que vous êtes juste là pour écoutez - vous ne les jugerez pas ou dites-leur quoi faire. Faites-leur savoir qu'ils peuvent vous faire confiance pour protéger leur confidentialité.onfidentialité.	
A ctivement écouter	Montrez-lui que vous écoutez profondément et avec empathie. Utilise ton langage corporel pour communiquer que vous faites attention. Donnez-lui de l'espace pour parler, et la reconnaître et la valider sentiments.	
Rassurer	Rassurez-les en les laissant savoir qu'ils ne sont pas seuls, vous êtes là pour eux et leurs sentiments sont valides. S'ils ont partagé une expérience de la violence dites leurs que vous les croyez et ce n'est pas leur faute.	
E mployer les moyens et les soutenir	Faites-lui savoir qu'elle contrôle ce qui se passe ensuite. Aidez-la à identifier ses besoins et à considérer ses options. Soyez prêt à lui fournir des informations sur les services de soutien auxquels elle a accès.	

Carte du parcours de la PrEP orale



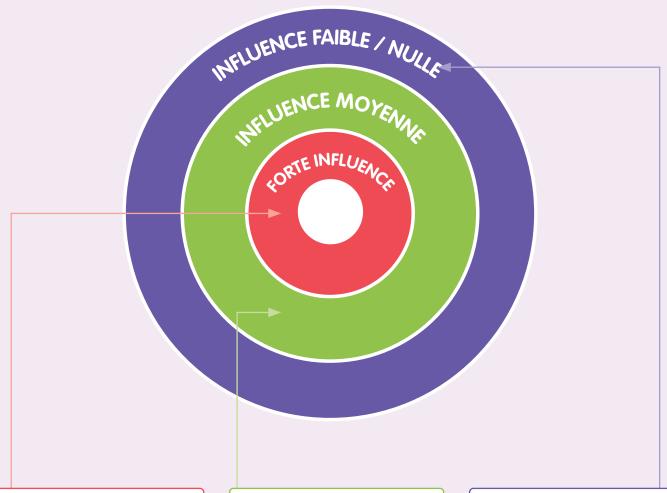
Profil de personnage

Nom



Mes cercles d'influence

Qui pouvez-vous influencer?



Forte influence

•

Influence moyenne			

Influence faible / nulle			

Supprimer les obstacles à la PrEP orale

	Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs de découvrir plus facilement la PrEP orale ?		Qu'est-ce qui faciliterait l'utilisation de la PrEP orale pour vos pairs ?
Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs d'informer plus facilement leurs partenaires et leur famille de l'utilisation de la PrEP orale?			
	Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs de prendre plus facilement la PrEP orale telle que prescrite et de continuer à la prendre ?		Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs d'obtenir plus facilement la PrEP orale ?

Planification du plaidoyer

Quel est le problème que vous souhaitez résoudre ?	
Que voulez-vous réaliser (votre objectif) ?	
Qui a le pouvoir de faire ça ?	
Quelles opportunités existe-t-il pour les influencer ?	
Qui sont vos alliés avec lesquels vous	
pouvez travailler pour renforcer votre influence ?	

Mon plan d'action personnel

Notre objectif	
Qu'est-ce que vous êtes le plus passionné de faire en tant qu'ambassadeur ?	
Quelles sont vos forces qui vous aideront dans votre rôle d'ambassadeur?	
Quels types d'activités vous intéressent le plus pour contribuer à l'objectif?	
Où avez-vous le plus d'influence ?	
Quelle est une chose que vous pouvez réaliser qui contribuera à l'atteinte du but (votre objectif) ?	
De quel soutien ou de quelles ressources disposezvous et de quoi aurez-vous besoin pour y parvenir?	

Réponse CARE – Soutien par les pairs

ÉTAPE	Comment puis-je faire cela?	À quoi cela ressemble-t-il en pratique ?
C réer un espace sûr	Un espace sûr est à la fois physiquement et émotionnellement sûr. Être sûr que vous êtes dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement en sécurité. Expliquez que vous êtes juste là pour écouter vous ne les jugerez ni ne leur direz que faire. Laisse la savoir elle peut te faire confiance pour la protéger confidentialité.	
A ctivement écouter	Montrez-leur que vous écoutez profondément et avec empathie. Utilisez votre langage corporel pour communiquez que vous êtes attentif. Donnez-leur de l'espace pour parler, recon-naître et valider leurs sentiments.	
Rassurer	Rassurez-les en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, vous êtes là pour eux et leurs sentiments sont valides. S'ils ont partagé une expérience de violence, laissez ils savent que vous les croyez et que ce n'est pas leur faute.	
Employer les moyens et les soutenir	Faites-leur savoir qu'ils contrôlent ce qui se passe ensuite. Aidez- les à identifier leurs besoins et considérer leurs options. Être prêt pour leur fournir des informations sur les services de soutien auxquels ils peuvent accéder.	













