

Programme de formation des ambassadeurs de la prévention du VIH

Version diversifiée

2ÈME ÉDITION



Le programme de formation des ambassadeurs de la prévention du VIH - version diversifiée (2e édition, 2024) a été élaboré dans le cadre du projet MOSAIC (Maximizing Options to Advance Informed Choice for HIV Prevention [Maximiser les options pour faire progresser le choix éclairé en matière de prévention du VIH]), financé par le Plan d'urgence du Président des États-Unis pour la lutte contre le SIDA (PEPFAR) par l'intermédiaire de l' Agency for International Development des États-Unis (Agence des États-Unis pour le développement international, USAID). Les partenaires suivants du projet MOSAIC ont contribué à l'élaboration de cette édition : Programme d'autonomisation et de soutien des hôtesses de bar, FHI 360, LVCT Health et Wits RHI. Par ailleurs, le projet EpiC (Atteindre les objectifs et maintenir le contrôle épidémique) a appuyé l'engagement des représentants des populations clés et prioritaires dans le pilotage de cette édition de la formation.

Cette édition est une mise à jour du programme de formation des ambassadeurs de la prévention du VIH et de la boîte à outils des populations prioritaires de la PrEP (2020), élaboré par le consortium OPTIONS (Optimizing Prevention Technology Introduction On Schedule), le projet EpiC, le projet RISE (Reaching Impact, Saturation, and Epidemic Control), et le projet CHOICE (Collaboration for HIV Prevention Options to Control the Epidemic). Le contenu du programme initial de formation et de la boîte à outils de la PrEP à l'intention des populations prioritaires a été élaboré à partir de consultations avec des représentants d'ANOVA Health for Men et d'OUT Ten 81 en Afrique du Sud et de Transgender Equality Uganda en Ouganda.

L'objectif du projet MOSAIC est d'accélérer l'introduction et l'extension de nouveaux produits biomédicaux de prévention et de faciliter leur disponibilité, leur acceptation, leur adoption et leur impact dans les programmes du PEPFAR afin d'aider les individus, en particulier les femmes (notamment les femmes transgenres et les personnes désignées comme étant de sexe féminin à la naissance), à se protéger contre l'infection par le VIH et d'autres maladies infectieuses. Dans de nombreux pays, MOSAIC met en œuvre des recherches centrées sur l'utilisateur afin de comprendre et d'éliminer les obstacles à l'introduction, à l'accès et à l'utilisation de nouveaux produits ; fournit une assistance technique aux parties prenantes mondiales, nationales et infranationales afin d'accélérer le lancement et l'extension des produits ; et renforce la capacité d'un large éventail de partenaires locaux à remplir les fonctions essentielles qui favorisent l'introduction de produits de prévention contre le VIH. Une composante essentielle du travail de MOSAIC est d'aider les utilisateurs finaux des produits de la PrEP à prendre des décisions éclairées sur les options de prévention du VIH, ainsi qu'à accéder à la méthode choisie et à l'utiliser efficacement. Donner aux utilisateurs finaux les connaissances, les compétences et l'autorité nécessaires pour aborder la question de la santé sexuelle et génésique avec leurs pairs, leurs partenaires, leurs familles et leurs communautés est essentiel pour normaliser les méthodes de prévention du VIH afin de permettre aux personnes de prendre en charge elles-mêmes la prévention du VIH.

Citation recommandée :

MOSAIC. Programme de formation des ambassadeurs de la prévention du VIH - Version diversifiée (2ème édition) Durham (NC) : FHI 360 ; 2024

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé ce programme de formation.

Veillez nous envoyer un courriel à l'adresse ambassadortraining@PrEPNetwork.org.

Gestion de projets et rédaction technique :

Grace Mbatha (Bar Hostess Empowerment and Support Program) ; Margaret Akinyi Atieno, Patricia Jeckonia, Naomy Mumo, Marie Merci Niyibeshaho et Nelius Ruiru (LVCT Health) ; Penelope « Lops » Sibiyi (Lubhoko Initiative) ; Mauricio Ochieng « Ochieng » (Trans Support Organization) ; Nonduduzo Maseko (SafAIDS Eswatini) ; Amokelang « Sasha » Kekana, Mashadi Kekana, Chantel Nhlamulo Maganye, Juninho « Jay » Myakayaka, Celimpilo Heather Nkambule, Nkunda Vundamina, et Dimpho Tsoetsi (Wits RHI) ; Morgan Garcia, Thabile Mdluli, Shyla Napier, et Bhekizitha Sithole (FHI 360)

Illustrations et mise en page :

Anthia Mirawidya (anthiamira.com) ; Kay Garcia et Jill Vitick (FHI 360)

Conseils techniques :

Chrisna Basson (2Stories) ; Tracy Lyons, Anita Hetteema, et Giuliana Morales (FHI 360) ; Russell Campbell et Brian Minalga (Bureau de coordination du réseau VIH/SIDA) ; Rona Siskind (Division SIDA, Institut national des allergies et des maladies infectieuses) ; Lisa Noguchi (Jhpiego)

Programme initial de formation à la gestion et à la rédaction technique de projets de la PrEP pour les populations prioritaires (2020) :

Michelle Lanham et Giuliana Morales (FHI 360)

Programme initial de formation pour les adolescentes et les jeunes femmes (2019) - conception et contenu pédagogique :

Alison Barclay, Sarah Williamson et Melissa Russell (Collective Action) ; Morgan Garcia, Michele Lanham, Giuliana Morales (FHI 360)

Ce document est rendu possible grâce au soutien généreux du peuple américain par l'intermédiaire du Plan d'urgence du Président des États-Unis pour la lutte contre le SIDA (PEPFAR) et l' Agency for International Development des États-Unis (Agence des États-Unis pour le développement international, USAID). Son contenu relève de la responsabilité des projets MOSAIC et EpiC et ne reflète pas nécessairement les opinions du PEPFAR, de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis. MOSAIC est un accord de coopération mondial (accord de coopération 7200AA21CA00011) mené par FHI 360 avec comme partenaires principaux Wits RHI, Pangaea Zimbabwe, LVCT Health, Jhpiego et AVAC. EpiC est un accord de coopération mondial (7200AA19CA00002) dirigé par FHI 360 avec comme partenaires principaux Right to Care, Palladium International et Population Services International (PSI).

Programme de formation des ambassadeurs de la prévention du VIH

Version diversifiée

2ÈME ÉDITION



Remerciements

Les concepteurs de ce programme souhaitent rendre hommage au leadership, à la détermination et à la résilience des personnes qui œuvrent à la prévention du VIH dans leurs communautés, en Afrique et dans le monde. C'est grâce à leur leadership que le VIH sera éliminé en Afrique. Nous tenons particulièrement à remercier les nombreux contributeurs d'Afrique du Sud, d'Eswatini, du Kenya, d'Ouganda, des États-Unis, de Zambie et du Zimbabwe qui ont partagé leurs connaissances et leurs expériences pour contribuer à l'élaboration et à la modification continue de ce programme de formation.

Ce programme s'appuie également sur les connaissances et l'expertise collectives des organisations communautaires et internationales qui travaillent sans relâche à la prévention du VIH en Afrique et dans le monde. Nous espérons que ce programme les soutiendra dans leur travail.

Ce programme de formation s'appuie sur les ressources existantes en matière d'engagement des jeunes et des communautés, de prévention du VIH, d'égalité des sexes et de violence, de santé sexuelle et reproductive et de droits de l'homme, notamment la formation des travailleurs de proximité et des pairs de LINKAGES, la boîte à outils du programme de mentorat AGYW de YouthPower Action, le triangle de conseil sur l'adhésion à la PrEP orale de Wits RHI et la boîte à outils CHARISMA : Counseling d'autonomisation pour améliorer la capacité des femmes à utiliser la PrEP de manière sûre et efficace, la trousse à outils de la Coalition internationale pour la préparation au traitement PrEP à l'intention des populations clés, l'outil MOSAIC de parcours de l'utilisateur pour la prévention du VIH, et bien d'autres encore. Il s'appuie également sur les orientations de l'Organisation mondiale de la santé concernant la prophylaxie pré-exposition orale (PrEP), l'anneau de PrEP, la CAB PrEP, la réponse à la violence basée sur le genre et d'autres ressources.

Acronymes et abréviations

AFAB	Assignée femme à la naissance
AGYW	Adolescentes et jeunes femmes
SIDA	Syndrome d'immunodéficience acquise
AMAB	Assigné garçon à la naissance
TAR	Traitement antirétroviral
ARV	Antirétroviraux
CAB PrEP/ CAB LA	Cabotégravir injectable à action prolongée pour la prévention du VIH
CEDAW	Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes
Cis	Cisgenre
ED-PrEP	PrEP pilotée par les événements
MGF	Mutilations génitales féminines
GBMSM	Gays, bisexuels et autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes
VBG	Violence basée sur le genre
VIH	Virus de l'immunodéficience humaine
LGBTQIA	Lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres, queers, intersexes et asexuels
LIVES	Écouter, s'informer, valider, renforcer la sécurité et soutenir
MPT	Technologie polyvalente
HSH	Hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes (voir GBMSM)
PBFP	Femmes enceintes et allaitantes
PEP	Prophylaxie post-exposition
PEPFAR	Plan d'urgence du Président des États-Unis pour la lutte contre le SIDA
PrEP	Prophylaxie pré-exposition
PWID	Consommateurs de drogues injectables
SRH	Santé sexuelle et reproductive
SRHR	Santé et droits sexuels et reproductifs
IST	Infection sexuellement transmissible
TB	Tuberculose
TOT	Formation des formateurs
Trans	Transgenre
U=U	Indétectable équivaut à intransmissible
USAID	Agence américaine pour le développement international
UVL	Charge virale indétectable
CMMV	Circoncision médicale masculine volontaire
OMS	Organisation mondiale de la santé

Table des matières

	À propos de ce programme de formation	7
	Préparation de l'animateur	11
	Identifier les ambassadeurs de la prévention du VIH	12
	Préparation à la formation	15
	Conseils de facilitation	19
	Manuel de formation	21
	Utilisation de ce manuel de formation	22
	Introduction à la formation	31
	Introduction	32
	Connaissances fondamentales	37
	1. Droits de l'homme	38
	2. Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre	50
	3. Apprendre à connaître son corps	76
	4. le VIH et le sida - les bases	99
	5. Transmission et prévention du VIH 101	110
	Méthodes de PrEP	127
	1. Méthodes de PrEP et prévention combinée	128
	2. Connaissances de base sur la PrEP orale	137
	3. Connaissances essentielles sur l'anneau PrEP	146
	4. Connaissances essentielles sur la PrEP du CAB	157
	5. Parlons des méthodes de PrEP	167



Sessions sur les méthodes de PrEP **175**

① Prévention combinée	176
② Faire un choix	187
③ L'anneau de PrEP et l'organisme	194
④ S'informer sur les méthodes de PrEP	202
⑤ Décider d'utiliser des méthodes de PrEP	210
⑥ Obtenir des méthodes de PrEP	219
⑦ Utilisation et maintien de la PrEP	222
⑧ Dire aux autres	230
⑨ Sensibilisation	238
⑩ Plaidoyer	245
⑪ Plan d'action	252



Compétences des ambassadeurs **257**

① Fixer des limites et prendre soin de soi	258
② Répondre aux signalements de cas de violence	269
③ Compétences de soutien par les pairs	298
④ Relations saines et des partenaires de soutien	310



Clôture **329**

Remise des diplômes aux ambassadeurs	330
--------------------------------------	-----



Annexes **335**

Modèle d'annuaire local de l'orientation	336
Termes clés	337

À propos de ce programme de formation

De multiples méthodes de prévention du VIH, y compris des méthodes utilisant des médicaments appelés antirétroviraux, sont à différents stades de développement et de mise sur le marché. Ces méthodes sont connues collectivement sous le nom de prophylaxie pré-exposition (PrEP) et sont appelées PrEP ou méthodes de PrEP dans ce programme de formation. Le programme de formation a été élaboré pour soutenir l'engagement significatif des divers groupes de personnes qui souhaitent prévenir le VIH en utilisant toutes les méthodes de PrEP disponibles, qui comprennent actuellement la PrEP orale et, dans certains pays, l'anneau vaginal de dapivirine (alias l'anneau ou l'anneau de PrEP) et/ou le cabotégravir injectable à longue durée d'action pour la PrEP (alias la CAB LA ou la CAB PrEP).

Ce programme de formation est destiné aux organisations communautaires et à d'autres organisations et groupes pour former des utilisateurs potentiels de la PrEP et des pairs leaders de divers groupes à devenir des ambassadeurs de la prévention du VIH.

Parmi les exemples spécifiques de personnes susceptibles de bénéficier d'un accès à la PrEP et qui sont représentées dans ce programme de formation, on peut citer :

- **Adolescentes et les jeunes femmes (AGYW)** - filles et femmes cisgenres et transgenres âgées de 15 à 24 ans
- **Gays, bisexuels et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes (GBMSM)** - hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes - cisgenres et transgenres - qu'ils aient également des rapports sexuels avec des femmes ou qu'ils s'identifient comme gays ou bisexuels.
- **Personnes qui s'injectent des drogues (PWID)** - personnes qui s'injectent des substances à des fins récréatives ou pour modifier leur état mental.
- **Femmes enceintes et allaitantes (PBFP)**
- **Couples sérodifférents** - deux personnes ayant une relation sexuelle dans laquelle l'un des partenaires vit avec le VIH et l'autre non.
- **Professionnels du sexe** - adultes consentants (âgés de 18 ans et plus) qui reçoivent de l'argent, des biens ou des faveurs en échange de services sexuels, de manière régulière ou occasionnelle.
- **Personnes transgenres** - personnes dont l'identité de genre est différente du sexe qui leur a été assigné à la naissance.

Il est très important de comprendre et de respecter la terminologie la plus acceptable pour ces communautés dans votre contexte. Veillez à demander aux participants ce qu'ils préfèrent et respectez leurs choix. Il existe souvent une intersectionnalité entre ces groupes. Il s'agit par exemple des jeunes femmes qui travaillent dans l'industrie du sexe ou des femmes enceintes qui s'injectent des drogues. Bien que nous utilisions des acronymes, tels que AGYW ou GBMSM, dans ce programme de formation, il est important d'utiliser les termes complets (c'est-à-dire, adolescentes et jeunes femmes ou gays, bisexuels et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes) lorsque vous vous adressez aux participants ou aux ambassadeurs.

Si vous ne formez que des AGYW, nous vous recommandons d'utiliser le programme de formation des ambassadeurs de la prévention du VIH et la boîte à outils pour les AGYW, 3e édition, qui est la formation dont celle-ci a été adaptée. Si vous formez des membres d'une autre population ou d'un groupe mixte comprenant des AGYW, nous vous recommandons d'utiliser cette version du programme de formation. Si vous utilisez ce programme de formation avec des groupes autres que ceux énumérés ci-dessus, nous vous recommandons de bien comprendre pourquoi le groupe a besoin d'avoir accès à des options de prévention du VIH, ce qui le met à risque de violence, les principales préoccupations et questions qu'il peut avoir sur la PrEP, et les principaux obstacles à l'adoption de la PrEP. Cette compréhension vous aidera à adapter le matériel de formation à votre public.

Cette formation permettra aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour :

- Comprendre et aborder avec aisance la question des systèmes reproductifs producteurs d'ovules et de spermatozoïdes et se familiariser avec les corps intersexués.
- Sensibiliser leurs pairs aux droits de l'homme et à la manière de défendre leurs droits, notamment leur droit d'accès à la PrEP.
- Donner à leurs pairs des informations détaillées et précises sur les méthodes de PrEP dans le cadre d'une approche combinée de prévention du VIH et répondre à leurs questions et préoccupations.
- Soutenir leurs pairs afin de les aider à prendre des décisions éclairées, à accéder à la PrEP, à utiliser correctement la méthode choisie, à continuer à l'utiliser tant qu'ils sont exposés au VIH, et à informer les autres de leur utilisation de la PrEP.
- Sensibiliser la population et renforcer le soutien de la communauté à la PrEP
- Identifier les obstacles à l'utilisation de la PrEP, développer et mettre en œuvre des stratégies de plaidoyer visant à réduire ces obstacles.
- Éduquer leurs pairs sur le VIH et le SIDA, notamment sur les modes de transmission et de prévention du virus et sur les raisons pour lesquelles certaines populations ont davantage besoin d'options de prévention en matière de VIH.
- Identifier comment certaines normes et inégalités liées au genre contribuent à la violence basée sur le genre et rendent la prévention du VIH plus difficile pour certaines personnes.
- Soutenir leurs pairs qui subissent des violences en utilisant l'écoute active et en les aidant à accéder aux services.
- Comprendre et encourager une dynamique relationnelle saine et communiquer sur la manière dont les personnes en relation avec des AGYW peuvent soutenir leur utilisation de la PrEP.
- Garantir la confidentialité de leurs pairs
- Fixer des limites et prendre soin de soi

Pourquoi ce programme de formation est-il nécessaire ?

Les taux d'acquisition du VIH restent très élevés dans de nombreux pays d'Afrique subsaharienne. Dans le monde entier, certains groupes de personnes sont confrontés à des obstacles importants en matière de prévention du VIH, notamment des normes sociales et sexospécifiques néfastes, un accès inégal à l'éducation et à l'information, un pouvoir d'action limité, la criminalisation et des violations systémiques des droits. C'est pour ces raisons que des efforts sont actuellement déployés pour élargir l'accès à de multiples méthodes de PrEP dans de nombreux pays. L'utilisation accrue de la PrEP parmi les personnes qui en ont besoin est essentielle si l'on veut mettre un terme à l'épidémie de VIH. De nombreux programmes efficaces engagent et mobilisent les membres de la communauté en tant que modèles et leaders dans la prévention du VIH.

Cependant, les méthodes de PrEP en sont à différents stades de développement et de déploiement, et peu de matériel de formation aborde ces méthodes dans le cadre de l'ensemble des options de prévention du VIH. Ce programme de formation a été élaboré pour combler cette lacune. Elle permettra également de s'assurer que les personnes disposent des connaissances et des compétences nécessaires pour contribuer de manière significative au développement des programmes de PrEP dans leurs propres communautés. Il peut être intégré dans des programmes de prévention du VIH existants ou utilisé comme un ensemble complet de formation pour un nouveau programme.

Les personnes qui suivront cette formation seront appelées « ambassadeurs de la prévention du VIH », car la PrEP n'est qu'un composant d'une approche combinée de la prévention du VIH. Le rôle des ambassadeurs de la prévention du VIH varie en fonction des organisations et des pays, mais en général, ceux-ci encouragent la prévention du VIH et la prise de décisions éclairées auprès de leurs pairs et au sein de leurs communautés. Les organisations doivent se sentir libres d'utiliser la terminologie qu'elles emploient pour désigner les participants au programme (pairs éducateurs, travailleurs pairs de sensibilisation, mobilisateurs communautaires ou champions de la prévention du VIH).

À qui est destinée cette formation ?

Cette formation peut être utilisée par des groupes qui travaillent déjà avec des populations touchées par le VIH, notamment des organisations communautaires, des services de santé gouvernementaux et des organisations non gouvernementales. Il peut également être utilisé par les ambassadeurs de la prévention du VIH qui ont suivi cette formation et souhaitent l'utiliser dans le cadre de leur travail avec leurs pairs et la communauté. Les animateurs doivent avoir une connaissance approfondie de la population qu'ils forment et les compétences nécessaires pour travailler efficacement avec elle. Cette formation est particulièrement utile dans les contextes où la PrEP orale est déjà disponible et où d'autres méthodes de PrEP sont en cours de déploiement. Cependant, certaines parties de la formation pourraient être utiles aux défenseurs qui travaillent à rendre les méthodes de PrEP disponibles dans leur pays ou leur région.

Cette formation a été conçue pour être dispensée en personne, mais certaines de ses composantes ont été adaptées pour être suivies en ligne. Les sessions de PrEP orale du kit de formation pour les jeunes femmes sont disponibles pour les ambassadeurs sur <https://www.prepwatch.org/resource/ambassador-training-package>, tout comme les informations sur une formation interactive et virtuelle des formateurs et un réseau de mentorat élargi qui ont été proposés depuis 2020.

Utiliser ce dossier de formation

Préparation de l'animateur	Les informations que les animateurs doivent lire avant de mettre en œuvre la formation comprennent des suggestions pour identifier les ambassadeurs de la prévention du VIH, des conseils d'animation et des conseils sur la préparation des informations et du matériel pour la formation.
Manuel de formation	Un manuel complet à l'usage des animateurs pour former les participants à devenir des ambassadeurs de la prévention du VIH. Il comprend des informations sur chaque sujet, des plans de session détaillés et de la documentation de formation.
Boîte à outils de l'ambassadeur	Un livre séparé pour les ambassadeurs qui comprend le matériel qu'ils utiliseront pendant la formation, ainsi que des outils qu'ils peuvent utiliser dans leur rôle d'ambassadeur.

Préparation de l'animateur

Identifier les ambassadeurs de la prévention du VIH

Avant de commencer cette formation, vous devrez identifier les personnes que vous allez former pour qu'elles deviennent des ambassadeurs de la prévention du VIH, ou les ambassadeurs actuels avec lesquels vous vous réengagez pour organiser de nouvelles sessions de formation. La formation sera plus efficace si le nombre de participants est compris entre 10 et 20.

Le processus d'engagement des ambassadeurs de la prévention du VIH sera différent dans chaque contexte. Certaines organisations travaillent déjà avec des pairs éducateurs qui peuvent être formés pour devenir des ambassadeurs de la prévention du VIH. D'autres organisations pourraient avoir besoin d'identifier de nouvelles personnes susceptibles d'être intéressées par le rôle d'ambassadeur de la prévention du VIH.

Les étapes suivantes peuvent vous guider dans ce processus.

1. Élaborer une description du rôle.

Nous recommandons d'élaborer une description du rôle afin de parvenir à une compréhension commune de ce que l'on attend des ambassadeurs de la prévention du VIH dans votre contexte. Si vous travaillez déjà avec des pairs éducateurs, il convient de les consulter sur le rôle qu'ils souhaiteraient jouer.

Une description de rôle doit préciser :

- Les connaissances, les compétences et les qualités que vous recherchez chez un ambassadeur
- Ce que les ambassadeurs devront faire, par exemple participer à des formations, rendre compte à leur organisation et assurer le suivi avec leurs pairs
- L'éventail des activités que les ambassadeurs peuvent entreprendre, tout en soulignant qu'ils seront aidés à identifier les activités qu'ils souhaitent entreprendre. Les activités peuvent consister à :
 - Partager les informations avec leurs pairs et leurs communautés sur le VIH et les méthodes de prévention du VIH
 - Mettre leurs pairs en contact avec des services de santé sexuelle et reproductive (SSR) et de lutte contre le VIH, notamment des services de conseil et de dépistage du VIH, des services de prophylaxie pré-exposition (PrEP) et des services de traitement du VIH
 - Apporter un soutien à leurs pairs, par exemple en les aidant à décider quelles sont les méthodes de PrEP qui leur conviennent, ou en créant un groupe de soutien pour les personnes qui utilisent la PrEP.
 - Sensibiliser et plaider en faveur des méthodes de PrEP en tant qu'élément important d'une approche globale de prévention du VIH dans leurs communautés, par exemple par le biais d'interviews radiophoniques, de médias sociaux ou de réunions communautaires.
 - S'engager auprès des fonctionnaires du ministère de la santé et des fournisseurs de PrEP pour plaider en faveur de services de SSR et de prévention du VIH qui répondent aux besoins de populations spécifiques.
 - Former leurs pairs à devenir des ambassadeurs de la prévention du VIH
- Lorsqu'un programme peut les soutenir, les ambassadeurs qui sont intéressés et se sentent capables peuvent choisir d'être formés à l'utilisation de LIVES (Listen, Inquire, Validate, Enhance safety and Support) pour fournir un soutien de première ligne à leurs pairs qui subissent des violences. Offrir des vies ne devrait jamais être une condition pour être ambassadeur. Les descriptions de rôle devraient préciser qu'il s'agit d'un service facultatif et que les ambassadeurs peuvent décider à tout moment de cesser de fournir ce type de soutien.
- Le type de soutien ou d'indemnisation dont bénéficieront les ambassadeurs pour mener à bien les activités qu'ils ont identifiées
- Les possibilités de développement professionnel et personnel qui seront offertes aux ambassadeurs

La description du rôle n'est qu'un guide. Les ambassadeurs doivent être habilités à décider des activités qui les intéressent et pour lesquelles ils se sentent à l'aise. Vous devez également vous demander si votre organisation peut soutenir les ambassadeurs dans des activités plus exigeantes, telles que l'engagement auprès des dirigeants communautaires et de leurs partenaires.

2. Élaborer un processus de sélection des ambassadeurs de la prévention du VIH.

À moins que vous ne travailliez déjà avec des pairs leaders de la population que vous essayez d'atteindre, vous devrez mettre au point un processus de sélection des ambassadeurs de la prévention du VIH. Ce processus doit comprendre des stratégies visant à garantir que le processus de sélection est équitable et ouvert à tous. Il doit également veiller à ce que les ambassadeurs soient représentatifs de la diversité de leur communauté, notamment des différents groupes ethniques, des personnes handicapées, des lesbiennes, gays, bisexuels, queers, intersexués et asexués (LGBTQIA), ainsi que d'autres groupes marginalisés.

Vous pouvez choisir d'élaborer des critères de sélection des ambassadeurs ou d'identifier les principales qualités que vous souhaiteriez trouver chez un ambassadeur. Par exemple, vous pouvez rechercher des personnes qui :

- Peuvent s'engager dans le rôle pour une période spécifique
- Sont en contact avec des pairs dans leur communauté et qui, idéalement, sont déjà des modèles ou des leaders (leur position en tant que modèles ou leaders peut être formelle, comme les pairs navigateurs ou les mentors DREAMS, ou plus informelle)
- Sont des influenceurs des médias sociaux, c'est-à-dire des personnes capables d'influencer d'autres personnes par le biais des plateformes de médias sociaux en raison de leur portée et de leur authenticité
- S'engagent à prévenir le VIH au sein de leur communauté
- Ont utilisé ou utilisent des méthodes de PrEP pour la prévention du VIH
- Ont de bonnes compétences en communication et la confiance nécessaire pour engager des discussions sur des sujets sensibles liés à la SSR et à la prévention du VIH
- S'engagent à suivre une formation continue et à se développer sur le plan personnel
- Sont responsables, fiables et prêts à être supervisés
- Ont une connaissance de base du VIH et de la prévention du VIH, y compris des méthodes de PrEP, ou ayant la capacité d'apprendre

Démontrent des attitudes et des comportements positifs en accord avec les valeurs du programme

Parmi les exemples d'attitudes et de comportements positifs conformes aux valeurs du programme, on peut citer :

- Conscience de soi et autoréflexion : ceci signifie qu'ils sont conscients de leurs forces et de leurs faiblesses, qu'ils peuvent réfléchir à leurs expériences et en tirer des enseignements, et qu'ils peuvent intégrer les retours d'information positifs et négatifs.
- L'empathie et la patience, afin de respecter les différentes perspectives des autres et les différents rythmes d'apprentissage
- L'ouverture d'esprit, qui leur permet d'être perçus comme accessibles par leur groupe de pairs et donc d'être plus à même de s'engager et d'influencer les autres pour qu'ils s'informent sur la santé sexuelle
- La fiabilité et le respect de la vie privée d'autrui, ce qui signifie qu'ils respectent le besoin de confidentialité lorsque d'autres personnes leur révèlent des informations personnelles ou privées
- L'impartialité, c'est-à-dire le fait de ne pas porter de jugement et de ne pas critiquer les comportements ou les opinions d'autrui. Ils cherchent plutôt à sensibiliser les gens à des comportements plus sûrs et à une bonne santé sexuelle.

Lors de la sélection des ambassadeurs, il est également important de se demander si leur participation pourrait leur porter préjudice. Si votre programme prévoit de former les ambassadeurs à fournir le protocole LIVES en tant que soutien de première ligne aux survivants de la violence, vous devez clairement expliquer au cours du processus de recrutement qu'ils auront la possibilité d'acquérir cette compétence. Insistez sur le fait que l'apprentissage du protocole LIVES peut être un processus difficile, y compris les discussions sur les études de cas impliquant la violence, et que certaines personnes peuvent ne pas être à l'aise pour suivre la formation ou fournir un protocole LIVES. Rassurez les participants potentiels en leur expliquant qu'il n'est pas nécessaire d'apprendre et de fournir un protocole LIVES pour devenir ambassadeur. Les ambassadeurs potentiels qui ne souhaitent pas fournir le protocole LIVES peuvent tout de même servir d'ambassadeurs et suivre la formation. Si votre programme prévoit d'aider les ambassadeurs à fournir une réponse au protocole LIVES, élaborer un plan pour jumeler tous les ambassadeurs qui ne sont pas formés au protocole LIVES, ou qui choisissent de ne pas fournir le protocole LIVES ou de faire une pause dans ce type de travail, avec un ambassadeur qui fournit activement le protocole LIVES.

En plus d'apporter un soutien de première ligne aux survivants de la violence, le fait d'être un ambassadeur de la prévention du VIH peut encore exposer certains ambassadeurs au risque d'être stigmatisés ou marginalisés. Ils risquent même d'être victimes de violences. Chaque participant est le mieux placé pour comprendre ces risques. Il faut lui donner les moyens de prendre une décision en connaissance de cause. Votre rôle est de discuter avec chaque ambassadeur pour savoir s'il a des inquiétudes quant à l'impact de ces responsabilités sur sa santé mentale ou sa sécurité personnelle et de veiller à ce qu'il dispose du soutien nécessaire pour gérer ces risques.

Pour créer un environnement de formation sûr et confortable, nous suggérons que chaque groupe que vous formez ait des caractéristiques démographiques similaires. Par exemple, vous voudrez peut-être former un groupe de jeunes professionnels du sexe âgés de 18 à 24 ans. Si des professionnels du sexe plus âgés sont inclus, cela peut créer une différence de pouvoir qui empêche certains participants de se confier librement. De même, les femmes peuvent ne pas se sentir à l'aise lorsque leurs pairs masculins ou des hommes plus âgés participent à la même formation. Toutefois, des formations ont été mises en œuvre avec succès avec des groupes d'âge et de sexe différents. Les groupes mixtes fonctionnent généralement mieux si les participants ont déjà une certaine forme de relation, comme les pairs éducateurs d'un programme existant.

3. Élaborer un plan de soutien.

Les ambassadeurs de la prévention du VIH auront besoin d'un soutien continu pour assumer leur rôle. Nous recommandons aux organisations qui travaillent avec des ambassadeurs de la prévention du VIH d'élaborer un plan de soutien. Ce plan permettra une compréhension commune du soutien que les ambassadeurs peuvent attendre.

Le soutien aux ambassadeurs comprend les éléments suivants :

- Contrôler régulièrement les ambassadeurs
- Fournir aux ambassadeurs des informations sur les services locaux de lutte contre la stigmatisation, y compris les services sanitaires, sociaux et juridiques, qu'ils peuvent partager avec leurs pairs en toute discrétion.
- Offrir un soutien continu pour traiter les aspects émotionnellement difficiles de leur rôle, tels que l'exposition à la stigmatisation, l'accompagnement d'un pair lors d'un diagnostic de VIH ou le soutien à un pair victime de violence.
- Aider les ambassadeurs à développer leurs propres réseaux de soutien, notamment en les réunissant pour résoudre des problèmes et partager les meilleures pratiques, lorsque cela est possible.
- Faciliter les activités d'engagement communautaire avec les dirigeants de la communauté, les prestataires de soins de santé, la famille et les partenaires afin de jeter les bases des activités de l'ambassadeur.
- Former les ambassadeurs aux procédures de réponse aux incidents critiques dans la communauté et à la gestion des risques pour leur sécurité.
- Reconnaître et récompenser le travail des ambassadeurs
- Offrir aux ambassadeurs des possibilités supplémentaires de développement professionnel
- Fournir un soutien logistique, y compris des ressources, de l'équipement et du matériel
- Répondre à toutes les questions qui se posent lorsque les ambassadeurs mettent en œuvre leur plan d'action.
- Pour les ambassadeurs formés et utilisant la réponse au protocole LIVES, un soutien supplémentaire doit être fourni comme décrit dans la session intitulée **Répondre aux signalements de cas de violence**.

- Les ambassadeurs travaillant avec des programmes qui soutiennent les ambassadeurs pour qu'ils fournissent le protocole LIVES, mais qui ne sont pas formés ou choisissent de ne pas fournir le protocole LIVES à un moment donné, devraient être jumelés avec un ambassadeur qui fournit le protocole LIVES afin qu'ils soient en mesure d'effectuer des renvois.

De plus amples détails sur les types de soutien dont les ambassadeurs peuvent bénéficier sont fournis à la fin de ce programme de formation, sous la rubrique intitulé **Étapes suivantes**. Nous recommandons également de prêter attention aux besoins exprimés par les participants pendant la formation afin de les inclure dans le plan de soutien de votre organisation.

Préparation à la formation

1. Lire l'ensemble du programme avant de commencer la formation

Ce programme de formation traite de sujets complexes qui sont liés les uns aux autres. La lecture de l'ensemble du programme avant de commencer vous permettra de comprendre tous les sujets et de sélectionner les sessions appropriées pour votre groupe, de vous préparer à toutes les sessions et de comprendre les outils que vous fournirez aux ambassadeurs. Il est particulièrement important de lire la section intitulé **Conseils de facilitation**. Cette section vous aidera à créer un environnement d'apprentissage sûr, inclusif et efficace.

2. Examinez les ressources utiles énumérées à la fin de chaque thème.

Vous trouverez une liste de **Ressources utiles** à la fin de chaque thème. Ces ressources ont contribué à l'élaboration de cette formation et fournissent des informations supplémentaires sur chaque sujet. Les données probantes et les recommandations concernant la mise en œuvre de la PrEP évoluent rapidement et peuvent avoir changé depuis la publication du présent document. Consultez le site www.who.int et les autres ressources utiles fournies dans le présent manuel de formation pour connaître les derniers développements.

3. Préparez des informations spécifiques sur le lieu et le contexte

Le manuel de formation est conçu pour être utilisé dans plusieurs endroits. Il ne fournit pas d'informations spécifiques à votre contexte. Nous recommandons de fournir les informations suivantes aux participants :

Informations sur les méthodes de prévention du VIH par la PrEP

- Quelles sont les méthodes de PrEP approuvées et disponibles dans votre pays (cela déterminera les méthodes qu'il serait pertinent d'inclure dans votre formation. Par exemple, si l'anneau ou le cabotégravir injectable à longue durée d'action pour la PrEP [CAB PrEP] ne sont pas encore approuvés dans votre communauté, vous pouvez choisir de vous concentrer uniquement sur la PrEP orale jusqu'à ce que d'autres produits soient disponibles).
- Où ils peuvent se procurer les méthodes de PrEP disponibles - de préférence dans une clinique ou un centre de soins de santé
- Qui peut avoir accès aux méthodes de PrEP disponibles
- Marques génériques disponibles dans votre pays
- Si possible, apportez des échantillons de produits pour que les participants puissent les voir)

Lignes directrices nationales sur les différentes méthodes de PrEP, y compris :

- Les populations dont l'utilisation est approuvée
- L'âge minimum d'utilisation
- L'utilisation pendant la grossesse et/ou l'allaitement
- Les exigences en matière de tests avant de commencer une méthode de PrEP spécifique, par exemple pour le VIH, la fonction rénale et l'hépatite B

Les lois locales relatives à la prévention du VIH, à la santé sexuelle et reproductive et aux méthodes de PrEP, notamment :

- L'âge de consentement aux services de contraception, au dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST) et au dépistage du VIH
- Les obligations de déclaration - pour les prestataires de soins de santé, pour vous (en tant qu'animateur) et pour les participants (en tant qu'ambassadeurs)

Les informations spécifiques aux populations prioritaires recueillies auprès des groupes locaux dirigés par des populations prioritaires :

- Les recommandations ou les conseils pour gérer les interactions avec les clients ou les forces de l'ordre
- Les autres ressources de soutien spécifiques aux populations prioritaires, telles que des conseils en matière de sûreté et de sécurité
- Les outils et les ressources de plaidoyer qui soutiennent les droits et les services pour les populations prioritaires

Des lignes directrices ou des procédures pour les ambassadeurs sur ce qu'il faut faire s'ils :

- sont inquiets pour leur propre sécurité
- estiment qu'une personne court un risque immédiat de subir un préjudice grave (comme la violence basée sur le genre), y compris sur la manière de gérer cette situation si la personne a révélé le risque de manière confidentielle.

Les fiches d'information et les documents éducatifs locaux et nationaux, tels que :

- Les questions fréquemment posées sur la PrEP et les méthodes de PrEP
- Les fiches d'information sur les exigences en matière de tests pour l'utilisation de la PrEP
- La documentation sur les services de santé sexuelle et reproductive disponibles
- Les informations de base sur le VIH, la santé sexuelle et reproductive et la violence basée sur le genre (VBG)

4. Préparez des copies d'un annuaire local de l'orientation ou créez-en un à l'aide du modèle d'annuaire local d'orientation.

Faites des copies d'un annuaire local actualisé des organisations existantes qui offrent des services sanitaires, sociaux et juridiques sans stigmatisation, comme par exemple

- Services de santé sexuelle et reproductive (SSR), y compris le planning familial, le dépistage des IST et le test du VIH
- Services de conseil et de santé mentale
- Services de soutien pour les problèmes de toxicomanie et d'alcoolisme
- Services d'aide d'urgence pour les personnes victimes de violence, y compris de violence basée sur le genre
- Services respectueux de l'égalité des sexes et des LGBTQIA
- Services de soutien et de lutte contre la stigmatisation pour les personnes non logées

L'annuaire doit fournir des informations, telles que les services offerts, l'emplacement, les heures d'ouverture et les coordonnées de chaque organisation. Vérifiez s'il existe des annuaires de services en ligne nationaux ou locaux ou des sites web de prise de rendez-vous médicaux. Notez ces ressources en ligne, les services de santé disponibles et les liens permettant aux clients d'accéder au site web ou à la page de téléchargement de l'application [Quickers.org](https://www.quickers.org) est un site mondial de réservation en ligne qui peut inclure la PrEP et des services connexes dans certains pays.

Si un annuaire local de l'orientation n'est pas disponible ou s'il ne fournit pas les informations nécessaires, utilisez le **modèle d'annuaire local de l'orientation** pour en créer un. Veillez à n'inclure que des organisations et des personnes fournissant des services de qualité et non stigmatisés aux populations avec lesquelles nous travaillons. Une fois l'annuaire terminé, faites des copies pour les remettre aux participants.

5. Envisagez de faire appel à un orateur invité ou à un co-animateur

Les participants peuvent bénéficier de l'avis de personnes jouant un rôle similaire, comme les ambassadeurs existants, les défenseurs ou les leaders impliqués dans l'amélioration de l'accès aux méthodes de PrEP disponibles. Vous pouvez également envisager d'inviter des personnes ayant une expertise spécialisée à co-faciliter, telles que : des professionnels de la santé sexuelle ; des professionnels juridiques ou de la santé ayant une expertise dans des domaines tels que l'utilisation de la PrEP pendant la grossesse et l'allaitement, les services de consommation de drogues, ou les services LGBTQIA ; des représentants d'organisations prioritaires dirigées par des populations ; ou des prestataires de soins de santé formés sur les méthodes de PrEP couvertes. Pour les sessions intitulées **Répondre aux signalements de cas de violence et Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre**, vous devez prévoir de faire appel à un prestataire de soins de santé formé au protocole LIVES et/ou à un conseiller professionnel et à un expert juridique connaissant les exigences locales en matière de signalement obligatoire pour soutenir la session. Dans l'ensemble, l'idéal est d'avoir deux animateurs pour mener à bien cette formation. La présence d'un conseiller en personne est le meilleur moyen de s'assurer que les participants ont accès au soutien dont ils ont besoin pour participer pleinement et en toute sécurité.

6. Préparez le matériel nécessaire à la formation

La plupart des sessions utilisent le même matériel, il peut donc être utile de préparer une boîte de matériel de formation à apporter à chaque session. Si vous ne disposez d'aucun des matériaux énumérés ci-dessous, vous pouvez facilement adapter les activités pour utiliser ce que vous avez. Par exemple, au lieu d'utiliser des notes autocollantes, vous pouvez utiliser de petits morceaux de papier et du ruban adhésif, ou vous pouvez écrire les réponses sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau blanc.

Liste de contrôle pour l'emballage

- Trousse à outils de l'ambassadeur (une pour chaque participant)
- Tableau de papier
- Cahiers
- Stylos
- Marqueurs
- Ruban adhésif ou punaise
- Ruban de masquage ou ficelle
- Notes autocollantes (plusieurs couleurs)
- Papier A4
- Ciseaux
- Modèle pelvien (si disponible)
- Échantillons de produits de PrEP (si disponibles)

Vous aurez également besoin de matériel artistique pour la séance de **fixation des limites et d'autoprise en charge**. Il peut s'agir de crayons de couleur, de papier de couleur, de magazines pour réaliser des collages ou de tout autre matériel dont vous disposez. Si vous ne disposez pas de ce matériel, vous pouvez faire preuve de créativité et utiliser ce que vous avez. Bien que cela ne soit pas obligatoire, l'utilisation d'un modèle pelvien tridimensionnel pour les sessions intitulées **Apprendre à connaître son corps** et **Anneau de PrEP** peut aider les participants à mieux visualiser l'anatomie reproductive et l'emplacement de l'anneau dans le corps. Si vous ne savez pas comment obtenir un modèle pelvien, renseignez-vous auprès d'un centre prénatal ou d'un centre de planning familial.

7. Préparez des jeux de noms et des activités de stimulation

Les jeux de noms et les activités de stimulation permettent aux participants d'apprendre à se connaître, de lancer les discussions et d'aider le groupe à se sentir à l'aise dans un espace et entre eux. Les activités de stimulation sont conçues pour inciter les gens à se déplacer dans un espace et à interagir d'une manière nouvelle. Elles permettent de changer de rythme ou de ton et d'interrompre les journées et les discussions plus longues. Le manuel de formation n'inclut pas d'activités de stimulation, mais vous pouvez utiliser les vôtres si vous pensez que le groupe a besoin d'une pause.

8. Organisez la garde des enfants

Si les participants ont de jeunes enfants, essayez d'organiser une garde d'enfants afin que les participants puissent s'engager pleinement dans la formation sans être distraits par les enfants. Laissez les participants décider individuellement s'ils souhaitent utiliser la garderie.

Certains se sentent plus à l'aise en gardant leurs enfants avec eux. Vous pouvez prévoir des livres ou des jouets dans la salle de formation et organiser la formation dans un espace sûr et propice aux enfants. Si vous devez former des participantes qui allaitent, essayez d'aménager un espace où elles peuvent le faire en privé, mais faites aussi en sorte que la salle de formation soit un environnement confortable pour l'allaitement pour celles qui préfèrent rester dans la salle.

9. Prévoyez l'accès aux toilettes

Dans la mesure du possible, assurez-vous que les participants pourront utiliser les toilettes correspondant à leur identité de genre. Des toilettes sans distinction de sexe sont un moyen facile d'y parvenir. Quoi qu'il en soit, veillez à partager les informations relatives aux toilettes avec les participants au début de la formation, afin qu'ils puissent faire le choix qui leur convient.

10. Préparez un certificat de fin d'études

Nous recommandons de créer un certificat à remettre aux participants lors de la cérémonie de remise des diplômes à la fin de la formation. Vous pouvez télécharger un modèle de certificat à l'endroit même où vous avez téléchargé ce programme de formation (<https://www.prepwatch.org/resources/ambassador-training-package-toolkit/>). Vous pouvez également obtenir un exemplaire sur le site ambassadortraining@PrEPNetwork.org.

Ce modèle peut être modifié afin que vous puissiez ajouter les coordonnées de votre organisation et votre logo. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, vous pouvez également créer vos propres certificats.

11. Revoyez les termes clés

Les termes techniques utilisés dans ce programme de formation sont expliqués dans l'**Annexe « Termes clés »**. Nous vous recommandons de revoir ces termes avant la formation. Il peut être utile d'écrire certains termes sur un tableau blanc ou un tableau de papier auquel les participants pourront se référer pendant les sessions. Il est également important d'utiliser des termes appropriés à votre contexte et préférés par vos participants.

Conseils de facilitation

CONSEIL
1

Lisez le manuel de formation à l'avance pour vous assurer que vous disposez des connaissances nécessaires pour animer les sessions.

Le manuel de formation comprend des informations complètes sur les méthodes de PrEP et une introduction approfondie sur le genre, la santé et les droits sexuels et reproductifs et le VIH. Personne n'est expert dans tous les domaines, ne vous inquiétez donc pas si le sujet est nouveau pour vous. Veillez simplement à lire la session sur les **connaissances essentielles** bien à l'avance, afin d'avoir le temps de développer vos connaissances et votre confiance dans le domaine.

Utilisez l'espace prévu pour résumer les points clés avec vos propres mots. Cela vous aidera à comprendre et à mémoriser les informations. Vous devez également essayer d'identifier des moyens de rendre les informations plus spécifiques à votre contexte, par exemple en changeant des mots pour qu'ils soient plus pertinents pour vos participants ou en trouvant des exemples locaux. Si vous n'avez pas confiance en vos connaissances ou si vous souhaitez ajouter des détails concernant la population avec laquelle vous travaillez, lisez davantage (commencez par les **Ressources utiles**) ou demandez de l'aide à un collègue.

CONSEIL
2

Réfléchissez à vos valeurs, attitudes et croyances et à la manière dont elles peuvent affecter votre travail.

Cette formation aborde de nombreux sujets sensibles et personnels, notamment le genre, la sexualité, le sexe, le travail du sexe, la stigmatisation, les relations et la violence. Chacun a ses propres attitudes et croyances sur ces sujets. En tant qu'animateur, votre rôle est de créer un espace sans jugement et de permettre aux participants de faire leurs propres choix, même s'ils sont différents de ce que vous croyez. Si les participants craignent d'être jugés, ils risquent de ne pas vouloir contribuer aux discussions. La pratique d'une réflexion régulière peut vous permettre de mieux prendre conscience de la manière dont vos valeurs, attitudes et croyances influencent vos opinions et vos actions. Cela peut vous aider à vous assurer que vous n'influencez pas les autres avec vos pensées et vos sentiments.

CONSEIL
3

Créez un environnement d'apprentissage participatif.

Guidez les participants afin de les amener à utiliser leurs propres connaissances et expériences pour explorer les questions abordées et mettre en pratique leurs compétences. L'animation est différente de l'enseignement. Les enseignants donnent l'exemple en partageant leurs connaissances avec les autres. Les animateurs efficaces donnent aux participants les moyens de diriger et d'apprendre les uns des autres. L'un des moyens d'y parvenir est de noter les questions et les préoccupations des participants et de veiller à répondre à un maximum d'entre elles tout au long de la formation.

CONSEIL
4

Faites-en une discussion.

Étant donné que la plupart des façons dont les gens apprennent à connaître leur corps sont dépersonnalisées et n'ont pas de lien direct avec leurs expériences vécues, nous vous recommandons d'animer les séances sous forme de conversation directe. Cela aidera les participants à se familiariser avec le matériel et leur donnera l'occasion d'apprendre et de s'entraîner à communiquer directement sur leur corps avec leurs pairs.

CONSEIL
5

Créez un espace sûr afin que les participants se sentent à l'aise pour participer ouvertement et honnêtement.

Dans un espace sûr, les participants peuvent être sûrs qu'ils ne seront pas jugés, rejetés ou stigmatisés. Cela les aide à se sentir à l'aise et à partager ouvertement leurs pensées et leurs sentiments.

CONSEIL
6**Soyez inclusif et veillez à ce que tout le monde puisse participer de manière égale.**

Dans un environnement d'apprentissage inclusif, chacun a une chance égale de contribuer et les contributions de chacun sont valorisées. Votre rôle en tant qu'animateur est de prendre en compte les divers besoins des participants et de veiller à ce qu'il n'y ait pas d'obstacles à la participation. Il vous incombe également de surveiller la façon dont le groupe interagit et d'identifier et de corriger tout déséquilibre de pouvoir susceptible d'empêcher quelqu'un de participer. Vous pouvez le faire en encourageant le groupe à valoriser et à respecter la diversité et en demandant aux personnes les plus bavardes de laisser la place aux participants plus silencieux. Une façon de promouvoir l'inclusion est de demander à chaque participant quels pronoms il utilise (elle/lui/la sienne, il/lui/le sien, ils/leur/les leurs, etc.) lorsqu'il se présente.

CONSEIL
7**Encouragez une communication ouverte et honnête sur la sexualité.**

Parler de la sexualité ouvertement et sans porter de jugement permet de s'assurer que les participants sont pleinement informés et habilités à prendre des décisions concernant leur santé sexuelle. Le fait d'être ouvert et honnête sur la sexualité a plus de chances d'avoir une influence positive sur le comportement sexuel que le fait de se concentrer sur les risques liés à la sexualité. Utilisez les conseils suivants pour encourager des discussions ouvertes et honnêtes sur la sexualité :

- Respecter les expériences et l'autonomie des participants
- Mettre l'accent sur les comportements positifs plutôt que sur les comportements honteux.
- Ne pas utiliser de jargon ou de terminologie médicale complexe
- Accueillir des personnes de sexualité et de genre différents
- Être ouvert et honnête et reconnaître que vous ne connaissez pas la réponse à une question.
- Assurer aux participants qu'ils se trouvent dans un espace sûr et insister sur le fait que ce qui est dit doit rester confidentiel.

CONSEIL
8**Préparez-vous à soutenir les participants sur des sujets personnels et difficiles.**

Dans presque tous les groupes de personnes susceptibles de bénéficier de la PrEP, il y aura des participants qui ont été affectés par le VIH et/ou la violence basée sur le genre. Certains peuvent faire part de leur expérience au cours de la formation. D'autres peuvent se sentir gênés, avoir honte ou craindre d'être montrés du doigt. Si les participants font part d'une expérience de violence, il est très important que vous soyez prêt à réagir. Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment réagir, lisez la session **Répondre aux signalements de cas de violence** pour obtenir des conseils. Vous devez également disposer d'informations sur les services sanitaires, sociaux et juridiques locaux non stigmatisés (voir **Préparation à la formation**).

CONSEIL
9**Utilisez l'écoute active pour valider les contributions des participants.**

L'écoute active favorise une communication ouverte. Il ne s'agit pas seulement d'écouter ce que les gens disent. L'écoute active consiste à :

- Utiliser le langage corporel et les expressions faciales pour montrer son intérêt et sa compréhension (vous pouvez hocher la tête ou tourner votre corps pour faire face à la personne qui parle)
- Écouter la façon dont les choses sont dites en prêtant attention au langage corporel et au ton de la voix de l'orateur.
- Poser des questions pour montrer que l'on veut comprendre
- Résumer la discussion, la répéter avec d'autres mots et demander un retour d'information ; cela permet de vérifier que l'on a bien compris.

CONSEIL
10**Posez des questions pour encourager une réflexion plus approfondie et remettre en question les hypothèses.**

Une compétence importante pour les animateurs est la capacité à poser des questions pertinentes qui encouragent une discussion et une réflexion approfondies. Vous pouvez utiliser des questions pour aider les participants à trouver des réponses par eux-mêmes. Cette approche est plus efficace pour développer les connaissances que pour fournir des réponses aux participants.

CONSEIL
11**Débriefing avec les collègues.**

Parler de la formation à vos collègues peut vous aider à améliorer vos compétences en matière de facilitation et à développer des stratégies pour surmonter les difficultés. Il peut également être utile de faire un débriefing avec des collègues si vous aidez les participants à vivre des expériences difficiles.

Manuel de formation

Utilisation de ce manuel de formation

Ce manuel peut être utilisé de différentes manières. Vous pouvez le modifier en fonction de votre contexte et des besoins des participants. Par exemple, le manuel peut être utilisé du début à la fin, vous pouvez en incorporer des parties dans une formation existante, ou vous pouvez le compléter avec des sessions et des modules provenant d'autres formations.

Suivez les étapes ci-dessous pour modifier la formation en fonction de vos besoins.

1. Choisir les sessions à inclure

La formation est centrée sur les méthodes de prophylaxie pré-exposition (PrEP). Ces sessions permettent aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour :

- Donner aux pairs des informations détaillées et précises sur les méthodes de PrEP disponibles dans le cadre d'une approche combinée de prévention du VIH et répondre à leurs questions et préoccupations.
- Aider leurs pairs à prendre des décisions éclairées sur les méthodes de prévention du VIH qui leur conviennent le mieux et à accéder aux méthodes de PrEP disponibles, à les utiliser correctement, à continuer à les utiliser tant qu'ils ont besoin de prévention du VIH et à informer les autres de leur utilisation de la PrEP.
- Sensibiliser la population et obtenir le soutien de la communauté pour les méthodes de PrEP disponibles

Si vous formez déjà des pairs éducateurs avec un programme différent, vous pouvez intégrer ces sessions sur les méthodes de PrEP dans votre formation existante. Les méthodes de PrEP abordées dans cette formation sont la PrEP orale, l'anneau de PrEP et le cabotégravir injectable à longue durée d'action pour la PrEP (CAB PrEP). Vous pouvez choisir de couvrir l'une ou l'autre de ces méthodes dans votre formation, en fonction de celles qui sont disponibles dans votre région et de la formation que vos ambassadeurs ont déjà reçue. Par exemple, vous pouvez choisir de ne pas inclure l'anneau ou la CAB PrEP dans votre formation si ces méthodes ne sont pas encore disponibles dans votre région. D'autre part, vous pouvez choisir de former uniquement à l'anneau et/ou à la PrEP CAB si vos ambassadeurs ont déjà suivi des formations sur d'autres méthodes. Les sessions sur les méthodes de PrEP sont structurées de manière à pouvoir s'adapter à tous ces scénarios de formation. Nous recommandons de veiller à ce que les ambassadeurs soient formés à toutes les méthodes de PrEP disponibles dans votre contexte, même s'ils ne sont pas éligibles à toutes les méthodes. Ils pourront ainsi aider leurs pairs à choisir en toute connaissance de cause parmi toutes les options de PrEP disponibles.

En fonction du temps dont vous disposez, du nombre d'animateurs et de la taille de votre groupe, il existe plusieurs façons de compléter la formation en utilisant plus d'une méthode :

- Si vous avez un petit groupe et que le temps le permet, vous pouvez effectuer les sessions 4 à 6 de la cartographie du parcours de la PrEP une fois en vous concentrant sur une méthode, puis répéter les sessions 4 à 6 de la cartographie du parcours de la PrEP en vous concentrant sur chaque méthode supplémentaire. Veillez à compléter la session sur l'**anneau de PrEP et le corps** avant de compléter les sessions 4 à 6 sur l'anneau.
- Si vous avez plusieurs animateurs et un grand groupe, vous pouvez diviser le groupe et assigner à chacun une méthode de PrEP sur laquelle se concentrer lors des sessions 4 à 6 de la cartographie du parcours, puis réunir les groupes pour un rapport afin de permettre à l'ensemble du groupe d'acquérir des connaissances sur toutes les méthodes auprès de leurs pairs. Si l'anneau est inclus dans votre formation, vous pouvez commencer par faire la séance sur l'**anneau de PrEP et le corps** avec l'ensemble du groupe avant de dresser la cartographie du parcours.

Voir l'exemple d'agenda dans les pages suivantes pour savoir comment structurer ces options. Vous pouvez également télécharger un modèle d'ordre du jour à l'endroit même où vous avez téléchargé ce programme de formation (<https://www.prepwatch.org/resources/ambassador-training-package-toolkit/>).

Dans les sessions sur les **méthodes de PrEP**, vous trouverez une session sur la sélection d'une méthode de PrEP intitulée **Faire un choix**. Il s'agit d'une session importante à inclure dans tout contexte où les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à prendre des décisions parmi les différentes méthodes de PrEP. Veillez à couvrir cette session si votre formation comprend plus d'une méthode ou si vous formez les participants à une deuxième ou troisième méthode de PrEP. Cette session est incluse avant l'activité de cartographie du parcours de la PrEP afin de préparer les participants à soutenir les choix de leur personnage par le biais de la cartographie du parcours. Notez que vous devrez faire l'activité « Créer un personnage » de la session **Faire un choix** avant de commencer la cartographie du parcours.

Le manuel comprend également des sessions qui peuvent être ajoutées aux sessions des Méthodes de PrEP afin d'éduquer les participants sur des sujets importants, tels que les droits de l'homme. Ces sessions sont incluses dans la section intitulée **Connaissances fondamentales**. Veuillez noter que la session intitulée **Répondre aux signalements de cas de violence** est une session de désengagement pour les ambassadeurs. Les instructions relatives à la session et les informations sur la sélection des ambassadeurs ci-dessus expliquent le processus de retrait et la manière de soutenir les ambassadeurs, qu'ils choisissent ou non de terminer la session ou de fournir des services du protocole LIVES (Écouter, se renseigner sur les besoins et les préoccupations, valider, améliorer la sûreté et soutenir) à leurs pairs. Cette session peut durer jusqu'à trois heures et doit prévoir plusieurs pauses pour les participants.

La section intitulée **Compétences des ambassadeurs** offre aux participants la possibilité d'apprendre et de mettre en pratique les compétences essentielles au rôle d'ambassadeur. Nous recommandons à tous les participants de suivre ces sessions, afin qu'ils soient prêts à protéger la confidentialité de leurs pairs, à les orienter et à prendre soin d'eux-mêmes.

Chaque session **Connaissances fondamentales** et **Compétences d'ambassadeur** contient toutes les informations dont vous avez besoin pour l'animer, y compris les connaissances essentielles pour les animateurs et le matériel de la session.

Que vous prévoyiez d'utiliser tout ou partie des sessions sur les méthodes de PrEP, nous vous recommandons de vérifier si les participants possèdent les connaissances et les compétences couvertes par les sessions sur les Connaissances fondamentales et les Compétences d'ambassadeur. Nous recommandons également d'intégrer les sessions d'**Introduction** et de **Remise des diplômes aux ambassadeurs**, ainsi que la session intitulée **Fixer des limites et prendre soin de soi**, qui apprend aux ambassadeurs à prendre soin d'eux-mêmes dans l'exercice de leurs fonctions.

Vous trouverez à la page suivante un exemple de la façon dont vous pouvez commander les sessions si vous souhaitez une formation sur toutes les méthodes de PrEP, ainsi que les autres sessions de renforcement des connaissances et des compétences. Vous pouvez également exclure certaines sessions tout en conservant le même ordre. La formation complète, y compris toutes les sessions, prendra environ 18 à 20 heures au total, en fonction du nombre de méthodes de PrEP incluses et de la possibilité d'organiser des sessions de PrEP simultanées. Si la formation ne porte que sur les méthodes de PrEP et les compétences d'ambassadeur, elle durera de 13 à 17 heures. Notez que si vous ne vous entraînez pas sur l'anneau de PrEP, vous pouvez exclure la session sur l'**anneau de PrEP et le corps**.

2. Choisir comment dispenser la formation

Ce manuel de formation comprend 21 sessions. Chaque session dure de 30 à 120 minutes, en fonction des activités et de l'expérience des participants. Vous pouvez organiser toutes les sessions au cours de la même semaine ou les répartir sur plusieurs jours ou semaines.

Par exemple, si les participants sont à l'école ou travaillent pendant la journée, vous pouvez choisir d'organiser une session tous les après-midi ou une session par semaine. En fonction des connaissances des participants, vous pouvez sélectionner certaines sessions à examiner en détail. Par exemple, si les participants reçoivent la formation dans le cadre de leur travail, comme les éducateurs pairs, et qu'ils ont déjà des connaissances sur les méthodes de PrEP, vous pouvez vous concentrer sur d'autres sessions, comme l'inégalité des sexes. En fin de compte, vous pouvez choisir les sessions les plus pertinentes pour vos participants et déterminer le temps à consacrer à chacune d'entre elles. L'exemple ci-dessus donne une estimation du temps nécessaire à la réalisation de blocs de sessions. N'oubliez pas de prévoir des pauses. Le fait de prévoir des temps de pause permet à la formation d'être plus inclusive pour tous les participants, comme ceux qui ont besoin de temps pour allaiter ou se reposer s'ils ont travaillé la nuit.

Session

Délai approximatif
de réalisation**Introduction à la formation** 1 heure**Connaissances de base : Sessions 1-5** 5,5 heures

- ① Droits de l'homme 1 heure
- ② Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre 1,5 heure
- ③ Apprendre à connaître son corps 1 heure
- ④ VIH et sida - Les bases 1 heure
- ⑤ Transmission et prévention du VIH 101 1 heure

Option A**Méthodes de PrEP : Sessions 1-8**

- ① Méthodes de PrEP et prévention combinée · 1 heure
- ② Faire un choix · 1 heure
- ③ L'anneau de PrEP et le corps 1 heure

Cartographie du parcours de la PrEP (*accent sur la PrEP orale*) 3 heures

- ④ S'informer sur les méthodes de PrEP
- ⑤ Décider d'utiliser des méthodes de PrEP
- ⑥ Obtenir des méthodes de PrEP
- ⑦ Utiliser les méthodes de PrEP et s'y tenir

Cartographie du parcours de la PrEP 3 heures
(*répéter en mettant l'accent sur l'anneau*)**Cartographie du parcours de la PrEP**
3 heures (*répéter en mettant l'accent sur la CAB PrEP*)

- ⑧ Communiquer avec les autres 1 heure

Option B**Méthodes de PrEP : Sessions 1-3**

- ① Méthodes de PrEP et prévention combinée ··· 1 heure
- ② Faire un choix ··········· 1 heure
- ③ L'anneau de PrEP et le corps 1 heure

Méthodes de PrEP : Sessions 4-8**Cartographie du parcours de la PrEP** 4 heures
(*en même temps que les petits groupes affectés à chaque méthode*)

- ④ S'informer sur les méthodes de PrEP
- ⑤ Décider d'utiliser des méthodes de PrEP
- ⑥ Obtenir des méthodes de PrEP
- ⑦ Utiliser les méthodes de PrEP et s'y tenir
- ⑧ Communiquer avec les autres

Rapport à l'ensemble du groupe 1 heure

Méthodes de PrEP : Sessions 9-11 2 heures

- ⑨ Sensibilisation
- ⑩ Plaidoyer
- ⑪ Plan d'action

Sessions de formation des ambassadeurs 2-5 heures

- ① Fixer des limites et prendre soin de soi
- ② Répondre aux signalements de cas de violence
- ③ Soutien par les pairs
- ④ Relations saines et partenaires de soutien

Clôture (remise des diplômes aux ambassadeurs) 1 heure

3. Examiner les plans de la session

Les plans de session fournissent des instructions détaillées pour l'animation de la session. Ils contiennent également des informations sur la manière de se préparer à la session. Prenez note de la préparation requise afin de disposer de suffisamment de temps pour vous préparer avant chaque session. *Nous vous recommandons de vous donner au moins 15 minutes pour vous préparer à chaque session.*

Le plan de la session fournit des instructions étape par étape pour aider les animateurs moins expérimentés. Si vous êtes un animateur plus expérimenté, vous n'avez pas besoin de suivre ces instructions pas à pas. Vous pouvez plutôt choisir de lire le plan de la session à l'avance et d'adapter la formation à votre style d'animation.

Les sessions sont divisées en trois étapes d'apprentissage : explorer, appliquer et réfléchir. Ces étapes aideront les participants à développer leurs connaissances sur le sujet (*explorer*), à acquérir des compétences pour appliquer leurs connaissances (*appliquer*) et à déterminer comment ils peuvent utiliser leurs connaissances et leurs compétences dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH (*réfléchir*).



EXPLORER - Cette étape permet aux participants de partager avec le groupe leurs connaissances, leurs expériences et leurs idées. Votre rôle en tant qu'animateur est de vous appuyer sur les messages clés et les connaissances essentielles, ainsi que sur votre propre expertise, pour aider les participants à réfléchir de manière critique sur le sujet et à développer leurs connaissances existantes.



APPLIQUER - Cette étape fait appel à des activités participatives pour aider les participants à appliquer ce qu'ils ont appris lors de l'étape précédente et à développer des compétences qui les aideront dans leur rôle d'ambassadeur.



RÉFLÉCHIR - Il s'agit de la dernière étape du processus d'apprentissage. Les plans des sessions comprennent des suggestions de questions qui aideront les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent appliquer ce qu'ils ont appris dans leur rôle d'ambassadeur.

Dans la plupart des cas, les sessions durent moins de deux heures. Cependant, les plans de session n'indiquent pas le temps nécessaire pour chaque activité. En effet, le temps nécessaire varie en fonction de la situation :

- La taille du groupe (la taille idéale est de 10 à 20 personnes)
- Les connaissances et l'expérience des participants
- L'alphabétisation des participants
- L'expérience antérieure des participants en matière d'éducation ou de formation
- Votre expérience (celle de l'animateur) en matière d'animation d'ateliers

En prévoyant deux heures, vous aurez le temps d'utiliser des énergisants et de faire de courtes pauses. (Les énergisants ne sont pas inclus dans les plans de session - voir **Préparation de la formation**).

Introduction à la formation

Introduction

Cette session aide les participants à créer un espace sûr pour discuter des sujets sensibles abordés dans la formation.

Connaissances de base : Sessions 1-5

- ① Droits de l'homme
- ② Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre
- ③ Apprendre à connaître son corps
- ④ VIH et sida - Les bases
- ⑤ Transmission et prévention du VIH 101

Ces sessions couvrent les connaissances essentielles dont les ambassadeurs ont besoin pour être efficaces dans leur rôle. Vous pouvez utiliser une ou toutes ces sessions et les inclure à n'importe quel moment de la formation. Nous recommandons de les inclure tous, à moins que les participants n'aient déjà une bonne compréhension des sujets.

Méthodes de PrEP : Sessions 1-11

- ① Méthodes de PrEP et Prévention combinée
- ② Faire un choix
-
- ③ L'anneau de PrEP et le corps
-
- Méthodes PrEP Sessions 4-7 :**
- ④ Découvrir la PrEP
- ⑤ Décider d'utiliser la PrEP
- ⑥ Obtenir la PrEP
- ⑦ Utilisation et maintien de la PrEP
-
- ⑧ Communiquer avec les autres

Ces sessions sont au cœur de la formation des ambassadeurs de la prévention du VIH. Chaque session s'appuie sur la précédente et ne peut donc être séparée. Elles doivent être livrées dans l'ordre.

La **session 3** présentera l'anneau de PrEP aux ambassadrices et mettra l'accent sur le fonctionnement de l'anneau de PrEP dans le vagin. Cette session doit être achevée avant de présenter la version spécifique à l'anneau des Méthodes PrEP (sessions 4 à 7).

Les **sessions 4 à 7** doivent être consacrées à chaque méthode de PrEP que vous aborderez au cours de la formation. Effectuez les sessions 4 à 7 en groupe pour chaque méthode sur laquelle vous vous entraînez.

La **session 8** se concentre sur les stratégies de divulgation de l'utilisation de la PrEP et peut être effectuée une fois après avoir terminé les sessions 4 à 7 pour chaque méthode de PrEP couverte.

Méthodes de PrEP Sessions 9-11

- ⑨ Sensibilisation
- ⑩ Plaidoyer
- ⑪ Plan d'action

Ces sessions mettent l'accent sur les connaissances et les compétences dont les ambassadeurs auront besoin pour créer un environnement favorable à l'utilisation de la PrEP. Vous pouvez choisir de ne pas inclure ces sessions si les ambassadeurs n'effectuent pas ces activités.

Compétences des ambassadeurs

- ① Fixer des limites et prendre soin de soi
- ② Répondre aux signalements de cas de violence
- ③ Compétences en matière de soutien par les pairs
- ④ Relations saines et partenaires de soutien

Ces sessions permettront aux ambassadeurs d'acquérir les compétences dont ils auront besoin pour soutenir leurs pairs. Ces compétences comprennent la manière de fixer des limites, de protéger la confidentialité, de partager des informations sur le soutien aux partenaires, de réagir lorsque leurs pairs révèlent des actes de violence et de prendre soin de leur propre bien-être émotionnel. Nous recommandons d'inclure ces sessions à moins que les participants ne soient des travailleurs de soutien par les pairs expérimentés.

Clôture (remise des diplômes aux ambassadeurs)

Cette session demande aux participants d'identifier et d'accepter les principes fondamentaux qui guideront leur travail en tant qu'ambassadeurs. Ils obtiendront ensuite le titre d'ambassadeur de la prévention du VIH et recevront un certificat attestant qu'ils ont suivi la formation.

Introduction à la formation

Introduction

Cette session fournit une orientation à la formation. Il souligne l'importance de travailler ensemble pour créer un environnement d'apprentissage sûr et inclusif.

Connaissances de base : Sessions 1-5

1 Droits de l'homme

Les participants apprendront ce que sont les droits de l'homme et comment ils peuvent être appliqués à la santé sexuelle, à la prévention du VIH et à l'utilisation de la méthode PrEP. Ils approfondiront également leur compréhension du sujet en identifiant comment la vie d'une personne peut être affectée par sa capacité à exercer ces droits.

2 Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre

Les participants apprendront les concepts fondamentaux liés au genre assigné à la naissance, à l'identité de genre, à l'expression de genre, à l'orientation sexuelle et aux partenariats sexuels. Ils étudieront également comment les normes de genre peuvent conduire à la stigmatisation, à la discrimination et à la violence, et rendre plus difficile la protection contre le VIH.

3 Apprendre à connaître son corps

Les participants acquerront une compréhension de base de l'anatomie sexuelle et reproductive. Ces informations visent à permettre aux participants d'apprendre à connaître leur corps et à s'y sentir à l'aise. Il constitue une base importante pour les autres sections du programme de formation des ambassadeurs, telles que la santé et les droits sexuels et reproductifs, la transmission et la prévention du VIH, et l'utilisation de l'anneau de PrEP.

4 VIH et sida - Les bases

Les participants acquièrent des connaissances essentielles sur le VIH et le sida. Ils identifieront également les mythes sur le VIH et le sida et discuteront de différentes stratégies pour les corriger.

5 Transmission et prévention du VIH 101

Les participants prendront part à une activité amusante destinée à les rendre plus à l'aise et plus confiants lorsqu'ils parlent de sexualité avec leurs pairs. Ils étudieront ensuite la transmission du VIH et la manière de prendre en main la prévention du VIH.

Séances sur les méthodes de PrEP

1 Méthodes de PrEP et prévention combinée

Les participants découvriront la PrEP et son rôle dans la prévention du VIH dans le cadre d'une approche de prévention combinée. A la fin de cette session, les participants sauront ce que les méthodes de PrEP peuvent et ne peuvent pas faire et comment les utiliser. Ils apprendront également à identifier et à corriger les mythes sur la PrEP.

2 Faire un choix

Les participants étudieront comment, en tant qu'ambassadeurs, ils peuvent aider leurs pairs à prendre des décisions éclairées sur les méthodes de prévention du VIH qui conviennent le mieux à leur vie et comment cela peut changer au fil du temps en fonction de l'évolution de leur mode de vie et de leurs préférences.

③ L'anneau de PrEP et le corps

Les participants apprendront des informations de base sur l'anneau de PrEP, notamment comment insérer l'anneau dans le vagin et comment le retirer. Ils s'entraîneront à expliquer ces concepts, à la fois pour renforcer leurs propres connaissances et pour apprendre à communiquer au mieux sur l'utilisation des anneaux de PrEP. Les ambassadeurs s'entraîneront également à répondre aux questions et à dissiper les craintes que leurs pairs peuvent avoir au sujet de l'anneau.

④ S'informer sur les méthodes de PrEP

Les participants commenceront à travailler sur la **carte du parcours de la PrEP**. Cette carte décrit les étapes que leurs pairs peuvent suivre lorsqu'ils décident d'utiliser une méthode de PrEP, la première étape étant de **s'informer sur les méthodes de PrEP**. Au cours de cette session et des quatre suivantes, chaque participant créera un personnage et l'accompagnera tout au long de son parcours. Les participants identifieront également les informations dont ils auront besoin en tant qu'ambassadeurs pour éduquer leurs pairs sur la PrEP et les stratégies pour communiquer ces informations.

⑤ Décider d'utiliser les méthodes de PrEP

Les participants travailleront sur la deuxième étape de la **carte du parcours de la PrEP : Décider d'utiliser des méthodes de PrEP**. Les participants identifieront les inquiétudes que leurs pairs peuvent avoir concernant l'utilisation de la PrEP et les stratégies pour les aider à surmonter ces inquiétudes. Les participants s'entraîneront ensuite à répondre à des questions clés sur les méthodes de PrEP dans le cadre d'un jeu de rôle en groupe.

⑥ Obtenir des méthodes de PrEP

Les participants travailleront sur la troisième étape de la carte du parcours de la **PrEP : Obtenir des méthodes de PrEP**.

Les participants identifieront les obstacles qui peuvent empêcher leurs pairs d'obtenir des méthodes de PrEP. Ils apprendront également des stratégies pour aider leurs pairs à surmonter ces obstacles et présenteront leurs stratégies au groupe.

⑦ Utiliser les méthodes de PrEP et s'y tenir

Les participants travailleront sur la quatrième étape de la carte du parcours de la **PrEP : Utiliser les méthodes de PrEP et s'y tenir**. Les participants découvriront les raisons pour lesquelles leurs pairs peuvent avoir du mal à utiliser correctement les méthodes de PrEP et à continuer à les utiliser alors qu'ils sont vulnérables au VIH. Les participants identifieront ensuite des stratégies pour aider leurs pairs à prendre une PrEP et à la conserver.

⑧ Communiquer avec les autres

Les participants travailleront sur la dernière étape de la **carte du parcours de la PrEP : Communiquer avec les autres**. Ils examineront les raisons pour lesquelles leurs pairs peuvent choisir d'informer ou non leur partenaire et/ou leurs parents de leur utilisation de la PrEP. Ils apprendront également des stratégies pour aider leurs pairs à considérer leurs options et à prendre leurs propres décisions quant à la divulgation de leur utilisation de la PrEP.

⑨ Sensibilisation

Les participants apprendront à soutenir l'utilisation de la PrEP au sein de leur communauté. Ils identifieront les domaines dans lesquels ils ont le plus d'influence et s'entraîneront à répondre aux préoccupations et aux questions des membres de la communauté, y compris des parents, des membres de la famille et des dirigeants de la communauté.

10 Plaidoyer

Les participants exploreront la manière dont l'environnement des AGYW peut influencer leur capacité à utiliser les méthodes de PrEP. Ils apprendront ensuite à planifier une stratégie de plaidoyer pour éliminer les obstacles et créer un environnement favorable à l'utilisation de la PrEP.

11 Plan d'action

Les participants identifieront leur vision pour leur communauté et développeront un objectif commun pour leur travail en tant qu'ambassadeurs. Ils étudieront comment ils peuvent contribuer au mieux à la réalisation de l'objectif, en tenant compte de leurs passions, de leurs intérêts, de leurs points forts et de leurs domaines d'influence. Les participants détermineront également la manière dont ils peuvent se soutenir mutuellement.

Compétences des ambassadeurs

1 Fixer des limites et prendre soin de soi

Les participants exploreront l'impact que le travail de soutien par les pairs peut avoir sur la santé mentale et le bien-être du travailleur pair. Ils apprendront ce qu'est l'usure de la compassion et le traumatisme vicariant pour les aider à identifier les signes avant-coureurs. Ils apprendront également à fixer des limites pour éviter l'usure de la compassion et le traumatisme vicariant, et ils identifieront des stratégies d'auto-prise en charge et de soutien mutuel.

2 Répondre aux signalements de cas de violence

Les participants apprendront à répondre aux signalements de cas de violence de leurs pairs. Ils examineront les messages relatifs à la violence basée sur le genre et apprendront à remettre en question les messages qui excusent ou justifient la violence. Ils apprendront également l'approche **LIVES** (**É**couter, **S**e renseigner sur les besoins, **V**alider, **A**méliorer la sûreté et **S**outenir) pour répondre aux signalements de cas de violence.

3 Compétences en matière de soutien par les pairs

Les participants apprendront à soutenir leurs pairs en leur offrant un espace sûr pour parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et leurs besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire ensuite. Les participants exploreront ensuite l'importance de la confidentialité dans leur rôle d'ambassadeur.

4 Relations saines et partenaires de soutien

Les participants exploreront ce à quoi ressemble une relation saine et apprendront à partager des conseils sur la communication efficace avec leurs pairs. Cette session incitera également les participants à identifier et à discuter des moyens par lesquels les partenaires d'un individu peuvent le soutenir dans l'utilisation de la PrEP.

Clôture

Remise des diplômes aux ambassadeurs

Les participants détermineront comment ils utiliseront les connaissances et les compétences acquises au cours de cette formation dans leur rôle d'ambassadeur. Ils développeront également des principes de base pour guider leur travail. La session se terminera par une cérémonie de célébration de l'achèvement de la formation.



Vos notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Introduction à la formation

Introduction

APERÇU DE LA SESSION

Cette session fournit une orientation à la formation. Il souligne l'importance de travailler ensemble pour créer un environnement d'apprentissage sûr et inclusif.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Avoir commencé à se connaître et à se sentir à l'aise pour commencer leur formation
- Comprendre les besoins des autres participants
- Comprendre comment ils sont responsables de contribuer à un environnement d'apprentissage sûr et inclusif

INSTRUCTIONS DE SESSION

Activité EXPLORE

Inscrivez les « Espoirs » et les « Craintes » sur des feuilles de papier séparées et affichez-les à l'avant de la salle de façon à ce que tout le monde puisse les voir.

Activité APPLY

Écrivez « Mes besoins » et « Mes responsabilités » sur des feuilles de papier séparées et collez-les à un endroit où tout le monde peut les voir.

PRÉPARATION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Comme il s'agit de la première session, vous devrez prendre le temps d'accueillir les participants, de vous présenter et de leur donner l'occasion de se présenter au groupe.
2. Si les participants ne se connaissent pas encore, organisez un « brise-glace » pour les aider à faire connaissance de manière amusante et interactive.
3. Fournissez aux participants des informations sur la formation afin qu'ils sachent à quoi s'attendre. Indiquez l'objectif et le calendrier de la formation, les sujets qui seront abordés et ce qu'ils peuvent s'attendre à apprendre.
4. Si vous ne l'avez pas encore fait, vous pouvez présenter en détail leur rôle en tant qu'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Commencez par vous asseoir en cercle avec les participants. Cela les aidera à vous considérer comme un membre à part entière du groupe en qui ils peuvent avoir confiance.

Pour rendre le « brise-glace » amusant et interactif, envisagez des activités telles que des chants ou des défis ou batailles de danse.

Lors de la présentation détaillée de leur rôle en tant qu'ambassadeur de la prévention du VIH, assurez-vous que les participants savent que tout le monde peut être ambassadeur, quel que soit son âge ou la façon dont il s'identifie.

ACTIVITÉ : Espoirs et craintes

1. Introduisez l'activité en soulignant que :
 - Il est normal que les gens éprouvent un mélange de sentiments lorsqu'ils commencent quelque chose de nouveau comme cela. Il peut être utile d'identifier ces sentiments dès le début.
 - Vous leur demanderez d'identifier leurs espoirs et leurs craintes concernant la formation.
2. Donnez à chaque participant des notes autocollantes (utilisez deux couleurs différentes si vous en avez) et un stylo.
3. Demandez aux participants d'écrire sur leurs notes autocollantes au moins une chose qu'ils espèrent retirer de la formation et de placer leurs notes autocollantes sur la feuille du tableau de conférence intitulée « Espoirs ».
4. Demandez aux participants d'écrire sur leurs notes autocollantes au moins une chose qu'ils craignent à propos de la formation et de placer les notes autocollantes sur la feuille du tableau de conférence intitulée « Craintes ».
5. Lisez à haute voix une sélection d'espoirs et de craintes au groupe. Si possible, regroupez les espoirs et les craintes en thèmes communs.
6. Rassurez les participants en leur disant que leurs espoirs et leurs craintes sont valables et normaux, et que vous essaieriez d'y répondre au cours de l'atelier.

Encouragez les participants à écrire autant d'espoirs et de craintes qu'ils le souhaitent, mais à n'écrire qu'une seule idée par note autocollante et à utiliser une écriture claire.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Communiquer nos besoins

1. Introduisez l'activité en soulignant que :
 - La formation comprendra des discussions sur des sujets personnels et sensibles, notamment les relations, le sexe et la violence.
 - Les participants identifieront ce dont ils ont besoin de la part du groupe pour se sentir à l'aise en participant aux activités et en partageant leurs expériences.
 - Ils identifieront également la responsabilité de chacun dans la création d'un espace de soutien et de confidentialité pour ces discussions.
2. Demandez aux participants de réfléchir à la manière dont le groupe peut les aider à se sentir à l'aise pour partager leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences au cours de ces sessions et d'écrire leurs réponses sur des notes autocollantes.
3. Invitez les participants à partager leurs réponses avec le groupe et à coller leurs notes sous la rubrique intitulée « Mes besoins ».
4. Lorsque le groupe a terminé, lisez ses réponses à haute voix. Si les réponses sont similaires, regroupez-les et notez leurs besoins communs.
5. Demandez aux participants de réfléchir à la manière dont chaque membre du groupe peut contribuer à la création d'un espace répondant aux besoins des participants et d'écrire leurs réponses sur des notes autocollantes.
6. Invitez les participants à partager leurs réponses avec le groupe et à coller leurs notes sous la rubrique intitulée « Mes responsabilités ».
7. Lorsque le groupe a terminé, lisez leurs réponses. Si les réponses sont similaires, regroupez-les et notez leurs responsabilités partagées.
8. Si la question de la confidentialité n'a pas été abordée, demandez aux participants de réfléchir à son importance en donnant des exemples d'informations qu'ils ne voudraient pas que d'autres personnes découvrent.
9. Aidez les participants à identifier les types d'informations qui peuvent être partagées et celles qui doivent rester confidentielles.
10. Discutez avec les participants du fait que même si nous faisons de notre mieux, la confidentialité ne peut jamais être totalement garantie. Il est important de choisir les informations que nous nous sentons à l'aise de partager avec les autres.
11. Demandez aux participants s'ils peuvent s'engager à assumer les responsabilités qu'ils ont identifiées.

Donnez un exemple de ce qui vous aide à vous sentir en sécurité lorsque vous participez à une discussion difficile.

Donnez un exemple de la manière dont le groupe peut contribuer à créer un espace sûr, par exemple en respectant le droit de chacun à faire ses propres choix de vie.

Expliquez que la confidentialité est la façon dont nous gardons privées ou secrètes les informations personnelles d'une personne.

12. Laisser la place aux questions, à la poursuite de la discussion et à la clarification de tout point de désaccord.
13. Terminez l'activité en demandant aux participants de signer la feuille du tableau de conférence intitulée « Mes responsabilités » (ou d'utiliser un autre moyen pour symboliser leur engagement).
14. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Si vous restez dans la même pièce pour le reste de la formation, affichez les pages du tableau « Mes besoins » et « Mes responsabilités » à un endroit où tout le monde peut les voir afin de les rappeler aux participants tout au long de la formation. Si vous ne séjournez pas dans la même pièce, apportez-les à chaque session.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Ces activités de réflexion peuvent également être réalisées en binôme ou en petit groupe. Cela peut aider à créer un espace pour les membres les plus calmes du groupe.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Qu'avez-vous remarqué à propos des similitudes et des différences entre les besoins des membres du groupe ?
- Cette discussion et cet engagement à assumer les responsabilités d'ambassadeur ont-ils contribué à réduire vos craintes ?
- Y a-t-il des responsabilités énumérées ici qui seront également importantes dans votre rôle d'ambassadeur ?



Ressources utiles

1 Creating Safe Space for GLBTQ Youth: A Toolkit Girl's Best Friend Foundation

Advocates for Youth
2005

<https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage/advfy/documents/safespace.pdf>

Un manuel de formation pour créer des espaces sûrs pour les jeunes gays, lesbiennes, bisexuels, transgenres et queers (GLBTQ), comprenant des sessions pour créer des accords de groupe, clarifier les valeurs et développer les identités.

2 Partners & Allies: Toolkit for Meaningful Adolescent Girl Engagement

The Coalition for Adolescent Girls
2015

https://coalitionforadolescentgirls.org/wp-content/uploads/2015/12/CAGPartnersandAlliesToolKit_10.compressed.pdf

Une boîte à outils pour permettre aux groupes d'engager les filles de manière stratégique et significative en tant que participantes actives et égales dans le leadership et le développement. La boîte à outils comprend des stratégies efficaces, des activités d'évaluation et des exemples de cas.

3 Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement

UNICEF
2020

<https://www.unicef.org/documents/engaged-and-heard-guidelines-adolescent-participation-and-civic-engagement>

Un ensemble de lignes directrices pour soutenir l'engagement significatif des jeunes dans la programmation civique. Le présent document comprend des exemples de différents types d'engagement ainsi que des principes clés à suivre lorsque l'on travaille avec des adolescents et des jeunes.

4 A Youth Participation Best Practice Toolkit (Parts one and two)

Save The Children
2016

Part 1 : <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/youth-participation-best-practices-toolkit-part-i/>

Part 2 : <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/youth-participation-best-practices-toolkit-part-ii/>

Une boîte à outils en deux parties qui fournit des recommandations pour la conception de programmes impliquant les jeunes et partage des outils, des conseils et des astuces pour améliorer l'engagement des adolescents et des jeunes.

5 Girl-Centered Program Design: A Toolkit to Develop, Strengthen and Expand Adolescent Girls Programs

Population Council
2010

https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy/752/

Un ensemble d'outils et de lignes directrices pour renforcer les programmes destinés aux adolescentes, y compris des outils pratiques et des exemples de cas. Développée pour le Kenya, elle est également disponible en espagnol et en français.

Connaissances fondamentales

1 Droits de l'homme

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Qu'est-ce que les droits de l'homme ?

Les droits de l'homme sont des idées ou des principes sur la manière dont chacun doit être traité. Le concept des droits de l'homme repose sur la conviction que tous les êtres humains sont égaux et méritent d'être traités avec dignité et respect, quels que soient leur âge, leur nationalité, leur sexe, leur race, leur religion ou toute autre caractéristique. Les droits de l'homme sont reconnus et protégés par des engagements et des lois aux niveaux mondial, national et local.

Le monde entier s'accorde à reconnaître qu'en tant qu'êtres humains, nous partageons tous des droits fondamentaux. Tout le monde peut se prévaloir de ces droits, quels que soient son identité et son lieu de résidence. Ces droits sont énumérés dans la Déclaration universelle des droits de l'homme (la Déclaration), adoptée par la communauté internationale en 1948. La déclaration comprend 28 droits, dont le droit :

- À l'égalité de traitement sans discrimination
- À la vie et à vivre en liberté et en sécurité
- De ne pas être soumis à la torture et de ne pas subir de préjudice
- À un traitement équitable par la loi
- De ne pas faire l'objet d'une arrestation ou d'une détention arbitraire
- Droit à un procès équitable
- Vie privée
- Liberté de mouvement
- À l'emploi et à des conditions de travail équitables
- À un niveau de vie nécessaire à la santé et au bien-être
- À l'éducation

La Déclaration reconnaît également que les droits sont assortis de devoirs. Les deux derniers points de la Déclaration stipulent que :

- Chacun a le devoir de protéger les droits et les libertés d'autrui.
- Personne n'a le droit de violer les droits ou la liberté d'autrui.

De nombreuses régions et de nombreux pays ont créé leurs propres accords en matière de droits de l'homme afin de renforcer les accords des Nations unies, comme la Charte africaine des droits de l'homme et des peuples.

De nouveaux accords sont également créés pour répondre à une nouvelle compréhension de ce dont les gens ont besoin pour vivre en sécurité, en bonne santé et de manière satisfaisante.

Les droits de l'homme ne peuvent pas être retirés ou abandonnés, mais ils peuvent être violés. De nombreuses personnes - notamment les professionnels du sexe, les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant

des rapports sexuels avec des hommes, les femmes enceintes et les mères allaitantes, les personnes transgenres et les personnes de sexe différent, les adolescentes et les jeunes femmes, les personnes ayant des relations sérodifférentes, les personnes qui s'injectent des drogues, qui sont incarcérées ou qui ont été impliquées dans le système judiciaire pénal - sont souvent victimes de violations directes de leurs droits, par exemple lorsque d'autres personnes usent de violence à leur rencontre. Elles rencontrent également de nombreux obstacles à l'exercice de leurs droits, tels que l'inégalité entre les sexes, la discrimination fondée sur l'âge, l'orientation sexuelle, le handicap ou d'autres caractéristiques ou identités, et le manque de pouvoir social.

Les homosexuels, bisexuels et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les personnes qui s'injectent des drogues, les professionnels du sexe et les transgenres sont particulièrement vulnérables aux violations des droits de l'homme en raison de leur statut de criminels dans de nombreux pays. Par exemple, dans certains contextes, les personnes transgenres sont détenues pour homosexualité et « usurpation d'identité », un chef d'accusation souvent utilisé contre les personnes transgenres dans des contextes où l'orientation sexuelle et l'identité transgenre sont confondues. Ces lois discriminatoires favorisent un environnement dans lequel la stigmatisation, la discrimination et la violence à l'encontre des personnes transgenres sont normalisées. Dans le cadre de la justice pénale, les détenus sont surveillés et n'ont aucune liberté. Certaines institutions sont connues pour négliger les personnes dont elles ont la charge et leur refuser les besoins fondamentaux de la vie humaine (c'est-à-dire la nourriture, les soins de santé, un environnement propre et les services de prévention du VIH). Ces violations et ces obstacles ont été reconnus dans le système des droits de l'homme et, en conséquence, des droits spécifiques ont été créés pour protéger les droits de certains groupes marginalisés, tels que la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDAW), les principes de Jogjakarta et la résolution pour la protection contre la violence et la discrimination fondées sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

Qu'est-ce que la santé et les droits sexuels et reproductifs ?

La santé et les droits sexuels et reproductifs (SRHR) est un terme très utilisé lorsqu'il est question de prévention du VIH, en particulier parmi les membres des populations prioritaires. Le terme SRHR ne fait pas référence à un ensemble spécifique de droits de l'homme. Il est utilisé pour le mettre en évidence :

- Le droit à la santé inclut la santé sexuelle et reproductive (SSR).
- La réalisation d'une bonne santé sexuelle et reproductive dépend de la réalisation d'autres droits.

Santé sexuelle et reproductive

Le droit au meilleur état de santé physique et mentale possible est l'un des droits de l'homme fondamentaux énoncés dans la Déclaration. Ce droit fondamental comprend le droit à la santé sexuelle et reproductive. Le droit à la santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Il comprend tout ce dont une personne a besoin pour jouir d'une bonne santé et du bien-être, comme de l'eau potable, des aliments nutritifs et des services de santé de bonne qualité. Ce droit est soutenu par la loi sur la prévention et la gestion du VIH et du sida de la Communauté de l'Afrique de l'Est, la constitution kenyane (chapitre 4), la constitution sud-africaine (section 27), la constitution ougandaise (article 33) et le droit aux soins de santé du Zimbabwe (section 76).

Droits sexuels et génésiques

Le concept de droits sexuels et génésiques reconnaît que tous les droits sont liés. La santé sexuelle et reproductive d'une personne dépend de sa capacité à exercer d'autres droits, notamment le droit de :

- avoir accès à des informations, des services et des ressources non stigmatisés en matière de santé sexuelle et reproductive, de VIH et de sexualité
- Avoir le contrôle de leur propre corps et la capacité de prendre des décisions éclairées à son sujet
- Définir librement son orientation sexuelle, son identité de genre et son expression de genre
- Décider d'être sexuellement actif ou non
- Décider d'avoir ou non des enfants et, le cas échéant, combien et quand
- Choisir ses partenaires
- Vivre sans violence
- Vivre des expériences sexuelles agréables et sûres, sans coercition, discrimination ni violence

- Exprimer librement leur sexualité (y compris l'identité de genre, l'orientation sexuelle et les désirs sexuels) sans craindre la discrimination ou la violence
- Accéder à des services qui tiennent compte de l'appartenance sexuelle, ce qui inclut
 - Être appelé par un nom et un pronom qui correspondent à son identité de genre
 - Recevoir les soins médicaux souhaités pour affirmer le genre, tels que l'hormonothérapie, la chirurgie ou les injections de silicone.
 - Recevoir des informations et des soins adaptés à ses besoins, y compris la façon dont les hormones peuvent interagir avec la prophylaxie pré-exposition (PrEP) du VIH ou discuter du travail du sexe comme stratégie de survie.

Quel est le lien entre les droits de l'homme et le VIH ?

La réalisation des droits de l'homme pour tous et la prévention du VIH sont indissociables. Les liens les plus étroits entre eux sont au nombre de quatre :

- **La violation des droits de l'homme est un obstacle à la prévention du VIH.** Les violations des droits de l'homme, telles que la violence sexuelle, peuvent conduire à des situations où une personne est exposée au VIH. Les violations des droits de l'homme peuvent également créer des obstacles à la prévention du VIH, par exemple lorsque la discrimination empêche une personne d'accéder aux services de santé.
- **Lorsque les gens peuvent exercer leurs droits humains, il leur est plus facile de se protéger contre le VIH.** La capacité d'une personne à prévenir le VIH dépend de sa capacité à exercer de nombreux droits de l'homme, notamment le droit de disposer de son corps, le droit aux services de santé et le droit à l'information.
- **Le VIH constitue un obstacle à la réalisation des droits de l'homme.** Les maladies liées au VIH, la stigmatisation et la discrimination créent des obstacles à l'éducation, à l'emploi, au logement et à d'autres droits pour les personnes séropositives.
- **La réalisation des droits de l'homme pour tous dépend de l'éradication du VIH.** Le VIH compromet les progrès réalisés au niveau mondial en ce qui concerne le droit à la santé et d'autres droits. Elle contribue également à la pauvreté.

Les options de prévention du VIH telles que les préservatifs/lubrifiants, la prophylaxie post-exposition (PEP) et les méthodes de PrEP permettront à chacun d'exercer plus facilement ses droits. Les méthodes de PrEP sont des outils qu'une personne peut décider d'utiliser sans en parler à personne d'autre, y compris à ses partenaires. Cela leur permet de prévenir plus facilement le VIH, ce qui est leur droit.

Il est très important d'informer les personnes qui souhaitent prévenir le VIH de leurs droits et de leurs choix. Il leur permet de défendre leur droit à l'information, à l'agence, aux ressources et aux services dont ils ont besoin pour se protéger du VIH.

Certains droits de l'homme susceptibles de favoriser la prévention du VIH sont énumérés ci-dessous.

DROITS DE L'HOMME	COMMENT CES DROITS NOUS AIDENT À NOUS PROTÉGER DU VIH
<p>Le droit à l'égalité et à la non-discrimination</p> <p>Nous avons le droit d'être traités de la même manière que les autres. Nous avons les mêmes droits et les mêmes protections, quels que soient notre identité, nos antécédents ou nos expériences de vie.</p>	<p>Nous avons les mêmes droits que toute autre personne, y compris le droit à des relations sexuelles consensuelles, sûres, satisfaisantes et saines. Nous avons le même droit que toute autre personne d'accéder aux services de santé sexuelle et reproductive et aux options de prévention du VIH. Nous ne devons pas faire l'objet de discriminations en raison de notre âge, de notre sexe, de notre race, de notre orientation sexuelle, de notre handicap ou de toute autre caractéristique ou identité.</p>
<p>Le droit à la liberté</p> <p>Nous avons le droit de décider où nous voulons aller et ce que nous voulons faire, tant que nous n'enfreignons pas les lois ou ne violons pas les droits d'autrui.</p>	<p>Nous avons le droit de décider quels types de comportements sexuels nous adoptons et avec qui.</p> <p>Nous avons le droit d'obtenir des documents d'identité qui reconnaissent légalement nos noms et nos identités de genre.</p> <p>Nous avons le droit de prendre des décisions concernant les options de prévention du VIH et d'y avoir accès.</p>
<p>Le droit de disposer de son propre corps (souvent appelé intégrité corporelle)</p> <p>Nous avons le droit de contrôler ce qui arrive à notre corps et d'être protégés contre les personnes qui tentent de nous nuire.</p>	<p>Nous avons le droit de choisir si, quand et comment nous avons des relations sexuelles. Nous avons le droit d'accéder à des options de prévention du VIH qui nous protègent contre les risques.</p> <p>Nous avons le droit d'accéder à des soins médicaux, tels que l'hormonothérapie, la chirurgie ou les injections de silicone, qui confirment notre identité de genre.</p> <p>Nous avons le droit de décider par nous-mêmes si et quand nous devons subir des interventions chirurgicales non vitales pour modifier notre anatomie ou notre apparence afin de nous conformer aux stéréotypes de sexe ou de genre.</p>
<p>Le droit à l'éducation</p> <p>Nous avons le droit d'aller à l'école et de recevoir une éducation.</p>	<p>Nous avons le droit à l'éducation sexuelle. Il s'agit notamment d'informations sur la sexualité, la santé sexuelle et la prévention du VIH, y compris les méthodes PrEP, la PEP et la prévention de la transmission périnatale (transmission du VIH à un fœtus ou à un bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement).</p>
<p>Le droit d'être en aussi bonne santé que possible et d'avoir accès aux meilleurs services de santé possibles</p> <p>Nous avons le droit de vivre en bonne santé.</p> <p>Ce droit comprend l'accès à l'eau potable, à une alimentation nutritive et à la sécurité personnelle. Nous avons également le droit de bénéficier de services de santé de la plus haute qualité possible.</p>	<p>Nous avons le droit d'accéder aux informations, aux services et aux ressources dont nous avons besoin pour nous protéger du VIH.</p> <p>Nous avons le droit à une vie sexuelle sûre et consensuelle.</p> <p>Nous avons le droit de bénéficier de services de santé sexuelle et reproductive sans stigmatisation.</p> <p>Nous avons le droit de choisir et d'utiliser la méthode de prévention du VIH qui nous convient.</p>

DROITS DE L'HOMME	COMMENT CES DROITS NOUS AIDENT À NOUS PROTÉGER DU VIH
<p>Le droit aux bénéfices du progrès social et scientifique</p> <p>Nous avons le droit de bénéficier des technologies, découvertes et inventions majeures qui peuvent améliorer notre vie.</p>	<p>Nous avons le droit de bénéficier des nouvelles technologies qui peuvent nous aider à nous protéger du VIH, y compris les méthodes de PrEP. Cela signifie que les méthodes de PrEP doivent être accessibles, disponibles, abordables et faciles à obtenir.</p>
<p>Le droit à la vie privée et à la confidentialité</p> <p>Nous avons le droit de choisir avec qui nous partageons nos informations.</p> <p>Cela signifie que les personnes avec lesquelles nous partageons des informations ne doivent pas les communiquer à d'autres sans notre autorisation.</p>	<p>Nous avons droit au respect de la vie privée et à la confidentialité lorsque nous accédons à des services. Si les prestataires de soins de santé savent que nous utilisons des méthodes de PrEP, ils doivent respecter la confidentialité du client en ne le disant pas à nos partenaires, à nos amis, aux membres de notre famille ou à d'autres membres de la communauté.</p> <p>Nous avons le droit de choisir avec qui nous partageons des informations personnelles, telles que des informations sur nos pratiques sexuelles ou une expérience de violence.</p> <p>Nous avons le droit de ne pas divulguer notre utilisation de la PrEP.</p> <p>Remarque : La confidentialité peut ne pas s'appliquer dans certaines situations, par exemple si un médecin estime que la vie d'une personne est en danger ou si une personne de moins de 18 ans est victime de violences. Le médecin peut avoir la responsabilité de signaler cette situation, mais s'il le fait, il a également la responsabilité d'en informer d'abord le client.</p>
<p>Le droit d'être à l'abri des abus, des traitements dégradants et de l'exploitation</p> <p>Personne, y compris nos parents, nos partenaires, nos proches, nos enseignants, nos prestataires de soins de santé ou les acteurs de l'État (tels que les forces de l'ordre), ne doit nous maltraiter physiquement, sexuellement ou mentalement, ni se montrer violent à notre égard. Le gouvernement doit veiller à ce que nous soyons protégés contre les abus et doit prendre des mesures si quelqu'un est victime de violence ou d'abus.</p>	<p>Nous avons le droit de vivre notre vie à l'abri de toute forme de violence.</p> <p>Nous avons le droit d'utiliser les méthodes de PrEP sans craindre la violence.</p> <p>Nous avons le droit d'accéder à des services judiciaires de qualité si nous sommes victimes de violence ou d'abus.</p>

Comment les droits de l'homme peuvent-ils être protégés ?

Les gouvernements sont tenus de tout mettre en œuvre pour que leurs citoyens et les autres personnes vivant sur leur territoire puissent exercer leurs droits.

Les gouvernements ne sont pas responsables du respect des droits. Au contraire, ils doivent créer les conditions qui permettent aux gens d'exercer au mieux leurs droits. Par exemple, le droit à la santé ne signifie pas que le gouvernement est responsable de votre santé. Le gouvernement n'est responsable que de la création d'un environnement dans lequel tous les individus, y compris les populations prioritaires pour la PrEP, peuvent vivre en bonne santé.

APERÇU DE LA SESSION

Les participants apprendront ce que sont les droits de l'homme et comment ils peuvent être appliqués à la santé sexuelle et à la prévention du VIH, y compris le choix et l'utilisation de la méthode de PrEP. Ils approfondiront également leur compréhension du sujet en identifiant comment la vie d'une personne peut être affectée par sa capacité à exercer ces droits.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Connaître les droits de l'homme fondamentaux auxquels chacun a droit
- Être capable d'expliquer la prévention du VIH et la santé sexuelle et reproductive dans le contexte des droits de l'homme
- Comprendre comment la protection des droits de l'homme peut permettre l'accès aux options de prévention du VIH

MESSAGES CLÉS

- Les droits de l'homme sont des principes concernant les types de traitement et les attentes auxquels chaque personne a droit, indépendamment de son identité, de son lieu de naissance ou de tout autre aspect de sa vie.
- Le droit à la santé sexuelle signifie avoir la meilleure santé et le meilleur bien-être possibles et jouir d'une vie sexuelle sûre, agréable et satisfaisante.
- Les droits de l'homme ne peuvent être ni retirés ni abandonnés. Cependant, ils peuvent être violés et doivent donc être protégés.
- Les gouvernements ont la responsabilité de tout mettre en œuvre pour créer un environnement qui donne aux individus les meilleures chances d'exercer leurs droits.
- Les individus ont la responsabilité de respecter les droits d'autrui.
- La réalisation des droits de l'homme pour tous et la prévention du VIH sont indissociables. Ils sont dépendants les uns des autres.
- Chacun a le droit de choisir d'accéder aux méthodes de PrEP et de les utiliser.

DOCUMENTATION

Il n'y a pas de feuilles de travail ou d'outils pour cette session, mais il peut être utile d'apporter des supports pédagogiques, tels que des cartes « Connaissez vos droits » provenant d'organisations locales de défense des droits de l'homme ou d'autres documents éducatifs sur les droits de l'homme. Voir **Ressources utiles** pour des exemples de documents sur les droits de l'homme.

Avant la session, veillez à vous familiariser avec les lois de votre pays qui concernent vos participants, afin d'être en mesure de répondre à leurs questions.

PRÉPARATION PRÉALABLE À L'ACTIVITÉ EXPLORER

Écrivez chacun des droits énumérés ci-dessous sur des feuilles de papier séparées et affichez-les à un endroit où tout le monde peut les voir.

PRÉPARATION

- Le droit à la liberté
- Le droit de disposer de son corps
- Le droit à l'éducation
- Le droit d'être en aussi bonne santé que possible et d'avoir accès aux meilleurs services de santé possibles
- Le droit de bénéficier des avancées sociales et scientifiques
- Le droit à la vie privée et à la confidentialité
- Le droit d'être à l'abri des abus, des traitements dégradants et de l'exploitation

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Demandez aux membres du groupe s'ils savent ce que sont les droits de l'homme. Si c'est le cas, demandez-leur s'ils peuvent citer des droits de l'homme spécifiques.
3. Demandez aux participants s'ils savent ce que les droits de l'homme peuvent avoir à voir avec la prévention du VIH et leur rôle en tant qu'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Utilisez les **connaissances essentielles** et les **messages clés** pour expliquer les droits de l'homme au groupe.

ACTIVITÉ : Le droit de se protéger du VIH

1. Expliquez que dans cette activité, les participants se concentreront sur une sélection de droits et identifieront comment ils sont liés à la prévention du VIH et à l'accès et l'utilisation de la PrEP.
2. Utilisez l'exemple suivant pour expliquer l'activité : Chacun a droit à l'égalité et à la non-discrimination. Ce droit est pertinent pour la prévention du VIH car il signifie que chacun a également le droit d'accéder aux services de santé sexuelle et aux méthodes de PrEP sans être discriminé en raison de son âge, de son sexe, de sa race, de son orientation sexuelle, de son handicap ou de toute autre caractéristique ou identité.
3. Commencez par l'un des droits que vous avez affichés. Demandez aux participants d'expliquer ce que signifie le droit (soit sur des notes autocollantes, soit au cours d'une discussion).

Si vous travaillez avec des personnes de moins de 18 ans, reportez-vous aux directives locales pour répondre aux questions concernant l'âge minimum pour l'utilisation de la PrEP et le consentement parental.

Si votre groupe est plus avancé, vous pouvez lui demander de se diviser en petits groupes pour travailler sur un droit chacun. Veillez à laisser suffisamment de temps à chaque groupe pour présenter ses réponses.

Si vous manquez de temps, vous pouvez choisir une sélection de droits sur lesquels vous vous concentrerez en groupe et lire le reste au cours de la discussion.

4. Ensuite, demandez aux participants de partager leurs idées sur la façon dont le droit est lié à la prévention du VIH et à l'accès et l'utilisation de la PrEP.
5. Répétez cette activité avec chaque droite.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Exercer nos droits

1. Expliquez que dans cette activité, les participants examineront comment les droits de l'homme peuvent avoir un impact sur la vie de leurs pairs.
2. Divisez les participants en deux groupes et donnez à chacun d'eux une feuille de papier.
3. Demandez à un groupe de créer le personnage d'un pair qui peut exercer ses droits.
4. Demandez à l'autre groupe de créer le personnage d'un pair incapable d'exercer ses droits.
5. Donnez aux participants 10 minutes pour créer leurs personnages.
6. Demandez à chaque groupe de présenter son personnage au reste du groupe.
7. Demandez aux participants de réfléchir aux différences entre les personnages qui font qu'il leur est plus difficile ou plus facile d'exercer leurs droits.
8. Tracez une ligne au milieu d'une feuille du tableau de conférence. Inscrivez le nom d'un personnage à gauche et celui de l'autre à droite (voir l'exemple ci-dessous).
9. Sélectionnez l'un des droits utilisés dans l'activité précédente.
10. Demandez au premier groupe de donner un exemple de la manière dont leur personnage bénéficie de ce droit.
11. Demandez au deuxième groupe de donner un exemple de violation des droits de leur personnage.
12. Répétez l'activité pour chaque droit (ou autant que vous avez de temps).

Encouragez les participants à dessiner leurs personnages et à leur donner un nom.

Vous pouvez utiliser ces questions pour les aider à développer leurs personnages :

- Quel âge ont-ils ?
- Où vivent-ils ?
- Que font-ils pour gagner de l'argent ?
- Ont-ils terminé l'école ?
- Sont-ils en couple ?

Si les participants ont besoin d'aide pour démarrer, ils peuvent s'inspirer d'un exemple (voir ci-dessous).

Personnage 1 : Bridget (<i>peut</i> exercer ses droits)	Personnage 2 : Destiny (<i>ne peut</i> exercer ses droits)
Droit à l'éducation	
Elle comprend comment le VIH se transmet et comment elle peut avoir des rapports sexuels protégés.	Elle a entendu des choses sur le VIH de la part de ses amis. Elle a essayé d'en savoir plus, mais on lui a toujours dit qu'elle n'avait pas à s'inquiéter du VIH puisqu'elle était mariée.
Droit à la vie privée et à la confidentialité	
Elle utilise la PrEP et a décidé de n'en parler à personne. Elle sait que c'est son droit.	Elle s'est rendue une fois au centre de santé pour se renseigner sur la PrEP, et on l'a dit à son mari. Elle n'y retournera pas.

13. À la fin de l'activité, animez une discussion en demandant aux participants de réfléchir aux questions suivantes :
- Quels sont les droits que vos pairs peuvent exercer au sein de leur communauté ?
 - Quels sont les obstacles à la réalisation de ces droits dans leurs communautés ?
 - Est-il plus facile pour certains de vos pairs d'exercer leurs droits que pour d'autres ?
 - Que peuvent faire vos pairs si leurs droits ont été violés ?
14. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Connaissez-vous ces droits auparavant ?
- Comment pouvez-vous utiliser vos connaissances sur ces droits pour aider vos pairs à prévenir le VIH ?
- À quoi ressemblerait la situation dans votre communauté si tous vos pairs pouvaient exercer pleinement leurs droits de l'homme ?

Essayez de ne pas précipiter la réflexion ; certains participants peuvent avoir besoin d'un temps de réflexion avant de répondre à ces questions.

Notez que le fait d'attirer l'attention sur les droits de l'homme peut entraîner des réactions négatives et des violences à l'encontre des ambassadeurs et de leurs communautés. Par exemple, les professionnels du sexe qui connaissent leurs droits et se défendent auprès des autorités gouvernementales peuvent être pris pour cible par les forces de l'ordre. Les ambassadeurs peuvent encourager leurs pairs qui apprennent à connaître leurs droits à réfléchir aux moyens les plus sûrs d'exprimer ces droits aux détenteurs du pouvoir. Par exemple, les pairs peuvent utiliser des cartes "Connaissez vos droits" sur lesquelles figurent les coordonnées d'un avocat ou d'une organisation communautaire, ce qui montre que la personne qui détient la carte est soutenue par d'autres.



Ressources utiles

- 1 It's All One Curriculum for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education. Volume 1 : Lignes directrices, Volume 2 : Activités**

Population Council
2011
<https://popcouncil.org/insight/its-all-one-curriculum/>

Le volume 1 contient des lignes directrices pour soutenir une approche participative de l'éducation des jeunes et des adolescents en matière de genre, de VIH et de droits de l'homme. Le volume 2 comprend 54 exemples d'activités engageantes.

- 2 Sexual, Reproductive and Maternal Health: Community Workshop Series Facilitator's Manual**

Care International in Papua New Guinea
2016
ambassadortraining@PrEPNetwork.org

Un manuel pour développer la compréhension et l'engagement de la communauté en matière de santé sexuelle et reproductive, sur la base d'un cadre fondé sur les droits. Comprend des outils pour développer les compétences en matière de leadership et de modélisation des rôles.

- 3 Compendium of Key Documents Relating to Human Rights and HIV in Eastern and Southern Africa**

United Nations Development Programme
2008
http://content-ext.undp.org/aplaws_assets/1704942/1704942.pdf

Une compilation d'instruments, de politiques, de législations et de jurisprudences mondiales, régionales, sous-régionales et nationales en matière de droits de l'homme qui sont pertinents pour le VIH et le sida. Il vise à soutenir la mise en œuvre d'approches fondées sur les droits de l'homme dans la lutte contre le VIH en Afrique orientale et australe.

- 4 HIV, TB, and Human Rights in Southern and East Africa**

Alliance pour les droits et le sida en Afrique du Sud (ARASA)
2016
https://hivlawcommission.org/wp-content/uploads/2017/07/ARASA_2016_Human_Rights_report.pdf

Un rapport qui examine les lois, les règlements et les politiques qui protègent et promeuvent les droits de toutes les personnes, y compris les populations clés, les lesbiennes, les gays, les bisexuels, les transsexuels, les queers et les intersexués (LGBTQI), les travailleurs du sexe et les toxicomanes, dans le contexte du VIH, du sida et de la tuberculose.

- 5 A Time to Lead: A Roadmap for Progress on Sexual and Reproductive Health and Rights Worldwide**

Guttmacher Institute
2018
https://www.guttmacher.org/sites/default/files/article_files/gpr2103518x.pdf

Un document d'orientation qui définit la santé sexuelle et reproductive et décrit un ensemble essentiel d'interventions en matière de santé sexuelle et reproductive.

- 6 Rights-Evidence-ACTION (REACT) User Guide**

Frontline AIDS
2019
<https://frontlineaids.org/our-programmes/react/>

Un guide pour les organisations qui souhaitent documenter et répondre aux obstacles liés aux droits de l'homme que les individus rencontrent dans l'accès aux services de lutte contre le VIH.

-
- 7 Strength in Strategy and Numbers: A Training Manual on Building the Advocacy Capacity of Key Populations in Kenya**
- National AIDS Control Council, Kenya
2014
<https://app.box.com/s/6ageycj2arshcc4dbo37u9cfho23ojat/file/806666254308>
- Un manuel de formation destiné à renforcer les connaissances et les compétences des membres des populations clés afin qu'ils puissent discuter ouvertement de leurs problèmes de santé et planifier, mettre en œuvre et évaluer plus efficacement leurs initiatives de plaidoyer en vue d'améliorer l'accès aux services liés au VIH.
-
- 8 What Are LGBTQ Rights?**
- Gay and Lesbian Coalition of Kenya
Pas de date
<https://galck.org/projects/know-your-rights/1>
- Une page web qui définit les droits des lesbiennes, gays, bisexuels et queers (LGBQ) et répond aux questions sur les droits des LGBQ, la constitution et les lois au Kenya.
-
- 9 Sex Workers' Rights Are Human Rights: A Training Manual**
- Leitner Center for International Law and Justice, Kenyan Sex Workers Alliance
2013
<https://www.leitnercenter.org/files/Publications/KESWA%20One-day%20Training.pdf>
- Ce manuel est divisé en quatre modules portant sur 1) les droits de l'homme internationaux, 2) les lois kenyanes, 3) l'accès à la justice et les droits de l'homme, et 4) les soins de santé et les droits de l'homme.
-
- 10 AMA'RIGHTS: Understanding, Supporting, and Accessing Human Rights for Transgender and Gender Diverse Persons in South Africa**
- Gender Dynamix
2019
www.genderdynamix.org.za
<https://drive.google.com/file/d/1BLM2haU-6gQ6hvuJtjeA9OePAmq9Cj-3/view>
- Une brochure qui définit les termes clés liés aux droits de l'homme et aux personnes transgenres et de genre différent ; décrit les droits des personnes transgenres et de genre différent en vertu des lois sud-africaines ; et fournit des informations de contact pour les services sociaux, éducatifs, juridiques et sur le lieu de travail.
-
- 11 HANC Community Resources Online Portal**
- United States Office of HIV/AIDS Network Coordination
Plusieurs dates
<https://www.hanc.info/resources/sops-guidelines-resources/community.html>
- Une collection de ressources pour l'implication de la communauté dans la recherche sur la prévention du VIH, y compris une charte des droits et des responsabilités pour la recherche sur le VIH, un guide du langage inclusif, et des ressources pour l'inclusion des transgenres et d'autres populations prioritaires dans la recherche.
-

2 Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre

Lorsqu'un individu ou un groupe est perçu comme agissant d'une manière non conforme aux normes de genre, il peut être stigmatisé.

La **stigmatisation** fait référence aux forts sentiments négatifs de désapprobation liés à une personne, un groupe ou un trait de caractère spécifique. Lorsqu'une personne est stigmatisée, elle est honteuse ou déshonorée parce qu'elle est perçue comme socialement inacceptable ou ne se conformant pas aux normes. Elle est souvent considérée comme « moins que » les autres et n'est pas considérée comme un être humain qui mérite le respect. On a appris à de nombreuses personnes à stigmatiser les autres, à les juger ou à les dévaloriser parce qu'elles sont perçues comme étant en dehors de la norme. De nombreuses personnes utilisent les normes de genre pour décider de ce qui est « normal » et jugent ensuite ceux qui n'entrent pas dans ces catégories ou ces normes. Ce faisant, nous stigmatisons les autres. Lorsque des personnes sont stigmatisées par d'autres, elles deviennent plus vulnérables à la discrimination et à la violence, ainsi qu'à d'autres violations des droits de l'homme. La stigmatisation des personnes fondée sur leur orientation sexuelle réelle ou perçue est souvent appelée homophobie, et la stigmatisation des personnes fondée sur leur identité de genre ou leur expression de genre réelle ou perçue est souvent appelée transphobie. « Transmisia » est un terme que certains considèrent comme plus exact que « transphobie », car il reconnaît que ce type de stigmatisation n'est pas réellement basé sur la peur, mais plutôt sur une haine apprise.

Il y a **discrimination** lorsqu'une personne ou un groupe de personnes est traité injustement en raison d'une caractéristique spécifique qu'il possède.

Nous pouvons considérer la stigmatisation comme des sentiments ou des croyances négatives à l'égard d'une personne ou d'un groupe, et la discrimination et la violence comme des actions ou des comportements résultant de la stigmatisation.

Inégalité de genre

L'inégalité de genre est un terme utilisé pour expliquer le traitement inégal d'une personne en raison de son sexe et la répartition inégale du pouvoir et des ressources entre les personnes qui occupent différentes catégories de genre socialement construites, telles que cisgenre/transgenre et hommes/femmes/non-binaires. L'inégalité de genre est due aux normes de genre qui donnent aux hommes cisgenres un meilleur accès aux ressources (telles que l'argent), aux opportunités (telles que l'éducation et l'emploi) et au pouvoir social (tel que l'influence dans la prise de décision).

Cette session vise à sensibiliser les participants aux normes de genre, à la stigmatisation basée sur le genre, à l'inégalité entre les sexes, à la discrimination et à la violence qui touchent particulièrement les travailleurs du sexe, les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les transgenres, les femmes enceintes ou allaitantes et les couples sérodifférents, et à la manière dont la situation peut être encore plus difficile pour ces personnes si elles s'injectent également de la drogue.



Genre et sexualité : concepts de base

Le genre est différent du sexe assigné à la naissance. Le sexe assigné à la naissance est basé sur la biologie, alors que le genre est basé sur la culture.

- **Le sexe assigné à la naissance** la classification des personnes à la naissance en tant que personnes de sexe masculin, féminin, présentant des caractéristiques intersexuelles ou d'un autre sexe, en fonction de leurs organes reproducteurs visibles.
- **L'identité de genre** est le sentiment d'être un homme, une femme, une personne non binaire ou un autre genre. L'identité de genre peut correspondre ou non au sexe assigné à la naissance ou au genre attendu d'une personne dans un contexte social donné.
- **L'expression du genre** est la manière dont une personne choisit de s'exprimer à travers une apparence et un comportement social sexués.
- **L'orientation sexuelle** est l'attraction sexuelle d'une personne pour des personnes d'un autre genre ou d'un autre sexe, du même genre ou du même sexe, ou de plus d'un genre ou d'un sexe. Elle peut également être liée à l'attraction émotionnelle et romantique, mais ce n'est pas obligatoire.
- **Les partenariats sexuels**, dans le contexte de cette formation, désignent les personnes avec lesquelles on a des relations sexuelles. L'orientation sexuelle ne correspond pas toujours aux partenariats sexuels.
- **Les normes de genre** sont les attentes de la société à l'égard d'un individu en fonction du sexe qui lui a été assigné à la naissance.

SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE



De nombreuses personnes sont habituées à penser que tout le monde est soit mâle, soit femelle. Les bébés se voient généralement attribuer un sexe en fonction de leurs organes sexuels et reproducteurs.

Cependant, lorsque les scientifiques prennent en compte tous les aspects qui déterminent le sexe, jusqu'à 2% des personnes sont intersexuées. Cela signifie qu'ils sont nés avec des organes sexuels ou reproducteurs, des chromosomes ou des hormones qui ne correspondent pas à la définition typique de la femme ou de l'homme. De nombreuses caractéristiques différentes peuvent conférer à une personne des traits intersexuels, qui ne sont pas toujours visibles à la naissance.

IDENTITÉ DE GENRE



L'identité de genre existe sur un continuum. Certaines personnes sont convaincues d'être un homme ou une femme, tandis que d'autres se sentent à la fois l'un et l'autre, ni l'un ni l'autre, ou d'un autre sexe.

Les personnes peuvent s'identifier comme étant de sexe masculin ou féminin :

- **Cisgenre (cis)** : l'identité de genre est la même que le sexe assigné à la naissance.
- **Transgenre (trans)** : l'identité de genre est différente du sexe assigné à la naissance :
 - Certaines personnes transgenres peuvent être assignées à un homme à la naissance et s'identifier comme femmes. Certains peuvent être assignés à une femme à la naissance et s'identifier en tant qu'hommes.

D'autres personnes transgenres ne s'identifient pas uniquement comme hommes ou femmes.

- Les personnes transgenres utilisent de nombreux mots pour se décrire, notamment trans, trans divers, homme trans ou masculin, femme trans ou féminin trans, homme ou femme.
- **Nonbinaire** : terme générique désignant les personnes qui ne s'identifient pas exclusivement comme des hommes ou des femmes dans le cadre du binaire de genre. Il existe une infinité de termes relatifs à l'identité de genre non binaire, tels que genre fluide, allosexuel, ainsi que des termes spécifiques à certaines cultures, tels que bispirituel. Certaines personnes non binaires s'identifient comme transgenres, d'autres non.

De nombreuses cultures à travers le monde ont traditionnellement inclus et célébré plusieurs genres au-delà du féminin et du masculin.

Être cisgenre, transgenre, non binaire ou multigenre n'est pas un choix ; chacun d'entre nous a une identité de genre qui peut être vécue profondément. Notre identité sexuelle n'est pas déterminée par la façon dont nos parents nous ont élevés. Les personnes de toutes les identités sexuelles veulent être acceptées. Il est important de chercher à comprendre, à respecter et à apprendre comment les gens se décrivent. L'acceptation et le soutien peuvent favoriser une bonne santé mentale et physique.



Il n'y a pas de mauvaise façon d'être transgenre.

Le fait d'être transgenre ne signifie pas toujours qu'une personne est « en transition ». Il existe différentes manières de procéder à une transition. Les personnes transgenres peuvent choisir de procéder à une transition de certaines, de toutes ou d'aucune de ces manières. Quelques exemples de types de transitions sont expliqués ci-dessous.

- **Transition sociale** : Changer de sexe sur le plan social, par exemple en changeant de nom et de pronoms parmi ses amis et au sein de sa communauté.
- **Transition physique ou médicale** : Modifier son corps, par exemple en utilisant des hormones ou en subissant des opérations chirurgicales qui confirment le genre.
- **Transition juridique** : Changer son statut officiel, par exemple changer le nom ou le sexe figurant sur les documents d'identité gouvernementaux ou les inscriptions scolaires

EXPRESSION DE GENRE



Le genre et les expressions du genre varient d'une culture à l'autre. Dans certains endroits, il est masculin d'avoir les cheveux longs ; dans d'autres, les cheveux longs sont considérés comme féminins. Les normes de genre évoluent également au fil du temps. L'expression sexuelle d'une personne peut ou non être conforme

aux normes sociales relatives au genre ou à l'identité sexuelle.

Tout comme l'identité de genre, les expressions de genre existent sur un continuum. Certaines personnes aiment s'habiller et agir de manière très masculine, d'autres de manière très féminine, d'autres de manière androgyne, et d'autres encore de manière non conforme au schéma binaire du genre.

ORIENTATION SEXUELLE



Comme pour les dimensions précédentes, l'orientation sexuelle est un concept diversifié qui peut évoluer dans le temps, de sorte que l'orientation sexuelle de chaque personne est unique. Cependant, quatre catégories sont couramment utilisées pour comprendre l'orientation sexuelle d'une personne :

- Attirance pour les membres de son propre sexe ou genre (peut s'identifier comme homosexuel, gay ou lesbienne)
- Attirance uniquement pour les membres d'un sexe ou d'un genre différent (peut s'identifier comme hétérosexuel ou hétéro)
- Attirance pour des personnes de plus d'un sexe ou d'un genre (peut s'identifier comme bisexuel ou pansexuel)
- Absence d'attirance sexuelle (peut s'identifier comme asexuel ou as)
- Les termes hétérosexuel, homosexuel, bisexuel et pansexuel font souvent référence au(x) sexe(s) vers lequel (lesquels) une personne est attirée. Cependant, chacun peut choisir de s'identifier de la manière qui lui convient le mieux, et il est préférable de laisser chaque personne s'identifier pour elle-même.

Dans le monde entier, différentes communautés divisent le continuum en d'autres catégories. Certaines sociétés ou cultures préfèrent ne pas considérer l'orientation sexuelle comme une catégorie définitive et la considérer comme plus fluide.

L'attirance pour une personne n'est pas un choix. Il a été démontré que les thérapies visant à modifier l'attirance sexuelle des individus provoquent des traumatismes émotionnels et psychologiques, et certaines formes de ces thérapies sont considérées comme de la torture par les Nations unies. En outre, la façon dont une personne est élevée ne détermine pas la personne qui l'attirera. L'acceptation parentale pourrait rendre leurs enfants plus enclins à parler ouvertement de leur orientation sexuelle et donc moins susceptibles de souffrir de dépression ou de se faire du mal ; elle ne changera pas les attirances qu'ils subissent.

PARTENARIATS SEXUELS



L'orientation sexuelle ne correspond pas toujours aux partenariats sexuels. Une professionnelle du sexe peut n'être attirée que par d'autres femmes, mais avoir des clients masculins. Un homme qui n'est attiré que par les femmes mais qui s'injecte également des drogues peut avoir des relations sexuelles avec d'autres hommes

en échange de drogues. Un homme peut n'être attiré que par les hommes mais ressentir le besoin d'épouser une femme en raison des pressions sociales ou du désir d'avoir des enfants. Il peut se considérer comme hétérosexuel mais avoir des relations sexuelles avec d'autres hommes de temps en temps. En outre, les actes sexuels spécifiques ne sont pas limités par l'orientation sexuelle. Par exemple, les couples de même sexe et les couples mixtes peuvent avoir des relations sexuelles anales.



Pourquoi les différences entre le sexe, l'identité de genre, l'expression de genre, l'orientation sexuelle et les partenariats sexuels sont-elles importantes ?

Chacune de ces caractéristiques est différente et unique. Il est important de les considérer séparément afin de ne pas faire de suppositions sur les personnes. Par exemple, ce n'est pas parce qu'une personne est assignée femme à la naissance qu'elle s'identifiera comme telle, qu'elle aura une expression féminine ou qu'elle sera sexuellement attirée par les hommes. Le fait de présenter chaque caractéristique sur une ligne distincte nous aide à comprendre que nous ne pouvons pas supposer que l'une d'entre elles sera prédictive d'une autre.

Pour chaque caractéristique, il existe plus de deux options. L'utilisation d'un spectre nous aide à réfléchir à toutes les options possibles. Les spectres ne représentent pas parfaitement chaque option unique, n'hésitez donc pas à les adapter au fur et à mesure que vous les utilisez. Le plus important est de ne pas faire de suppositions et de respecter chaque personne en tant qu'individu.

Normes de genre

Normes de genre sont des idées et des attitudes sociales concernant l'apparence et le comportement des personnes. Ces attitudes peuvent être si fortes qu'elles ressemblent davantage à des règles que tout le monde est censé suivre. Les normes de genre sont influencées par la culture, la religion, la politique et d'autres facteurs sociaux. Ils évoluent dans le temps et dans des contextes différents.

Exemples de « règles » pour les hommes et les garçons par rapport aux femmes et aux filles (ces règles varient en fonction du contexte)

	HOMMES/GARÇONS	FEMMES/FILLES
Jouets	Blocs, camions, balles, pistolets, bâtons	Poupées, bébés, jouets de cuisine
Émotions	Calme, détaché, en colère si nécessaire	Heureux, triste, effrayé, plus émotif (« hystérique »)
Traits	Fort, puissant, dominant, intelligent, indépendant, décisif	Calme, soumis, attentionné, doux, obéissant, nourricier, accommodant
Professions	Professeurs, médecins, avocats, ingénieurs, ouvriers du bâtiment, chauffeurs routiers, plombiers, agents de la force publique	Professeurs d'école, infirmières, puéricultrices, femmes de ménage, réceptionnistes

Les normes de genre sont enseignées dès le plus jeune âge

Nous sommes généralement censés aligner notre identité de genre sur le sexe qui nous a été assigné à la naissance, puis agir de manière jugée appropriée à ce genre. Par exemple, un bébé peut être assigné à une femme à la naissance et être censé porter des robes et des nœuds. Nous apprenons ce que l'on attend de nous à un jeune âge, puis nous voyons ces attentes se concrétiser à l'âge adulte. Par exemple, une fille peut recevoir des jouets de cuisine et des poupées et on attend d'elle qu'elle grandisse et s'occupe de la maison. Parce que nous grandissons tous en apprenant comment nous devons nous présenter et nous comporter, nous pouvons oublier que ces différences ne sont pas naturelles.

Les normes de genre peuvent être préjudiciables parce qu'elles restreignent inutilement la manière dont nous pouvons nous comporter. Nous pouvons subir des conséquences négatives lorsque nous suivons - ou nous conformons - aux normes de genre, et nous pouvons subir des conséquences négatives si nous choisissons de ne pas nous y conformer.

Exemples d'effets des normes de genre (ils varient en fonction du contexte)

Les normes de genre concernant...	LES HOMMES	LES FEMMES
La famille	Les hommes peuvent être empêchés d'être des parents attentionnés parce que ce rôle est considéré comme celui d'une femme.	Les femmes peuvent effectuer toutes les tâches (non rémunérées) à la maison, ce qui limite le temps qu'elles peuvent consacrer à l'éducation ou à l'acquisition de compétences.
Travail	Les hommes qui ne sont pas en mesure de subvenir aux besoins de leur famille peuvent être méprisés et adopter des stratégies d'adaptation néfastes, telles que l'abus de substances ou un comportement violent.	Les femmes peuvent avoir peu d'options pour des emplois en dehors de la maison, ce qui limite leur capacité à gagner de l'argent et à vivre de manière indépendante. Les femmes peuvent être encouragées à quitter leur emploi lorsqu'elles sont enceintes ou accouchent.

Les normes de genre concernant...	LES HOMMES	LES FEMMES
Sexe	Les hommes peuvent prendre des risques, par exemple en ayant le plus grand nombre de partenaires possible, pour prouver leur masculinité.	Les femmes peuvent être encouragées à se taire et à se soumettre à leur mari, même en cas d'abus.
Émotions	Les hommes peuvent être empêchés de partager leurs émotions, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur bien-être émotionnel.	Les sentiments des femmes peuvent être ignorés parce qu'elles sont considérées comme trop émotives.
Recherche d'aide	Les hommes peuvent recourir à la violence pour retrouver leur pouvoir et leur identité masculine si celle-ci est remise en question. Les hommes peuvent ne pas demander de l'aide lorsqu'elle est nécessaire, y compris pour accéder aux services de santé.	Les femmes peuvent s'occuper de tous ceux qui les entourent et renoncer à s'occuper d'elles-mêmes.

Les normes de genre peuvent conduire à l'inégalité entre les hommes et les femmes

Les normes de genre qui donnent aux hommes cisgenres un meilleur accès aux ressources (telles que l'argent), aux opportunités (telles que l'éducation et l'emploi) et au pouvoir social (tel que l'influence dans la prise de décision) sont la cause première de l'inégalité de genre - le traitement inégal et la distribution inégale du pouvoir et des ressources sur la base du genre.

Dans de nombreux contextes, les normes de genre placent les hommes au-dessus des femmes et les personnes cisgenres au-dessus des personnes transgenres. Par exemple, les rôles que les hommes peuvent être encouragés à jouer - rôles professionnels et postes de direction - leur confèrent un statut social, du pouvoir et de l'argent, tandis que les rôles des femmes peuvent être davantage limités au foyer et leur offrir moins d'opportunités et d'accès aux postes de pouvoir et aux ressources. En outre, les normes de genre peuvent créer des inégalités entre les personnes d'un même sexe. Par exemple, une femme enseignante peut être mieux traitée dans un dispensaire qu'une professionnelle du sexe, et un homme marié à une femme cisgenre peut être promu au détriment d'un homosexuel. Dans certains contextes, les normes de genre peuvent placer certaines femmes au-dessus des hommes. Par exemple, une femme enceinte battue par son petit ami peut être mieux traitée par un agent des forces de l'ordre qu'un homme battu par sa partenaire romantique.

Les normes de genre sont maintenues parce que les personnes qui en bénéficient ont également le pouvoir de les renforcer.

Comment la stigmatisation se produit-elle ?

La stigmatisation peut survenir lorsqu'une caractéristique ou un groupe de personnes n'est pas bien compris par l'ensemble de la communauté. La communauté peut craindre ce qui est différent et ce qu'elle ne comprend pas, et les mythes ou les rumeurs peuvent alimenter des croyances et des comportements négatifs, entraînant une stigmatisation. Le tableau ci-dessous donne quelques exemples de la manière dont la stigmatisation peut se produire.

Processus de stigmatisation :

Les normes rigides en matière de genre peuvent conduire à la stigmatisation, à la discrimination et à la violence.

	EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4
Distinguer et étiqueter les différences en utilisant les normes de genre	« Ce garçon a pleuré devant ses amis. Les garçons ne sont pas censés pleurer. »	« Cet homme s'habille comme une femme. Il n'agit pas comme un homme devrait le faire. »	« Cette femme interroge le patron lors des réunions. Elle ne suit pas son exemple. »	« Cette fille a des relations sexuelles avec beaucoup d'hommes. Elle n'agit pas comme une femme devrait le faire. »
Associer des attributs négatifs	« Il est pathétique. »	« Il est honteux et déshonorant. »	« Elle est trop sûre d'elle. Elle ne connaît pas sa place. »	« Elle est immorale. Elle a des mœurs légères. »
Séparer « nous » d'« eux »	« Il n'est pas aussi fort que moi. »	« Ce n'est pas une personne morale comme moi. »	« Elle n'est pas un bon membre de l'équipe comme moi. »	« Je ne suis pas comme ça. Je suis une bonne personne. Elle ne l'est pas. »
Discrimination et violence	« Il mérite d'être battu. »	« Il ne mérite pas de recevoir de bons soins médicaux. »	« Elle devrait être retirée de l'équipe. »	« C'est normal que je la traite de « pute » et de « salope ». Elle le mérite. »

Certaines personnes font l'expérience de la stigmatisation internalisée, ou autostigmatisation, lorsqu'elles croient aux idées négatives et aux stéréotypes que les autres appliquent à leur égard. La stigmatisation intériorisée peut conduire à la honte, à l'isolement, à des comportements négatifs en matière de santé et à des problèmes de santé mentale. Par exemple, l'homophobie et la transphobie intériorisées peuvent conduire les lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres, queers, intersexués et asexuels (LGBTQIA) à avoir une faible estime d'eux-mêmes et à se déprécier, et ils peuvent s'isoler des autres. Cela peut les rendre plus vulnérables aux problèmes de santé mentale, notamment à la dépression, à l'anxiété et au suicide.

Les normes de genre ne sont qu'une des raisons pour lesquelles la stigmatisation, la discrimination et la violence peuvent se produire. De nombreuses personnes sont victimes de stigmatisation, de discrimination et de violence en raison de leur identité ou de leur expérience. Cette stigmatisation crée des obstacles supplémentaires à l'accès aux ressources et aux opportunités. Voici quelques exemples de personnes victimes de stigmatisation, de discrimination et de violence :

- Jeunes et personnes âgées
- Les personnes qui s'identifient comme faisant partie de la communauté LGBTQIA
- Personnes en situation de pauvreté
- Personnes appartenant à des groupes minoritaires raciaux, ethniques, de caste ou religieux
- Personnes handicapées
- Personnes vivant avec le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST)
- Personnes qui consomment des drogues
- Les personnes qui se livrent au travail du sexe ou au sexe transactionnel
- Les personnes qui ne sont pas membres du groupe ethnique ou culturel dominant dans leur communauté
- Personnes peu alphabétisées
- Migrants et réfugiés
- Personnes incarcérées
- Veuves
- Parents isolés

Lorsque des personnes appartiennent à plusieurs groupes victimes d'inégalités, leurs expériences de discrimination peuvent se multiplier. Par exemple, une femme cisgenre handicapée a moins accès aux ressources

et aux opportunités qu'une femme non handicapée. Elle peut être victime de discrimination en tant que femme et en tant que personne handicapée. Elle peut également être victime d'une discrimination supplémentaire propre au fait d'être une femme handicapée. Cependant, elle peut également bénéficier de certains privilèges - avantages accordés par la société - en tant que femme cisgenre. L'existence de multiples domaines de l'identité d'une personne est appelée intersectionnalité. Nos expériences de la discrimination sont influencées par l'intersectionnalité de nos identités. D'autres exemples de discrimination mettent en évidence l'intersectionnalité :

- Un homme attiré par d'autres hommes peut également s'injecter des drogues. Il peut être stigmatisé en tant qu'homosexuel, en tant que personne qui s'injecte des drogues et en tant qu'homosexuel qui s'injecte des drogues. La stigmatisation et la discrimination dont il fait l'objet peuvent le rendre encore moins enclin à essayer d'obtenir une prophylaxie pré-exposition (PrEP), car il peut se sentir contraint d'exposer sa sexualité et sa consommation de drogues injectables lorsqu'il s'adresse à un prestataire de soins.
- Une femme séropositive peut être victime de discrimination lorsqu'elle essaie de tomber enceinte si le prestataire de soins de santé estime qu'il n'est pas normal que les personnes séropositives aient des enfants. Elle peut avoir moins de chances de bénéficier de soins prénatals appropriés et être victime de discrimination lorsqu'elle tente d'accéder à des médicaments pour le traitement du VIH. Dans le même temps, son partenaire séronégatif peut faire l'objet de discriminations lorsqu'il tente d'accéder à la PrEP.
- Dans les communautés où certains groupes ethniques ou culturels sont mal traités par les prestataires de soins de santé, les membres de ces groupes ethniques ou culturels peuvent être moins enclins à rechercher des soins de santé. Si un professionnel du sexe ou un homme gay ou bisexuel appartenant à ces groupes souhaite bénéficier de la PrEP ou d'un soutien pour l'utiliser, il risque d'être mal traité ou de se voir refuser l'accès à la PrEP.

L'opinion que nous avons des autres - qui peut être fondée sur le sexe, la race, la classe sociale, la religion ou d'autres facteurs - peut influencer la manière dont nous les traitons. Nous devons être conscients de nos préjugés et agir de manière à permettre à tous les individus d'atteindre leur plein potentiel.

Changer les normes de genre et réduire la stigmatisation, c'est possible ! Comme le montre l'encadré ci-dessous, la modification des normes sexistes préjudiciables peut réduire la stigmatisation et entraîner des améliorations pour tout le monde. Les programmes visant à modifier les normes de genre et les autres normes sociales à l'origine de l'inégalité et de la violence ont été couronnés de succès dans de nombreux contextes. Vous trouverez quelques exemples de ces programmes et la manière de les mettre en œuvre dans la partie **Ressources utiles** de cette session.



Les normes en matière de genre évoluent lentement dans le monde entier. La recherche montre que cela profite à tous les individus, ainsi qu'à leurs communautés et à leurs pays. Par exemple :

- Les partenaires qui partagent les responsabilités et travaillent ensemble au sein d'une relation ont plus de chances d'être heureux et de rester ensemble plus longtemps.
- Les partenaires qui partagent les rôles sociaux - c'est-à-dire qui travaillent et s'occupent tous deux de leur famille - ont des enfants dont la santé et le bien-être sont meilleurs, et leur famille a plus d'argent.
- Les gouvernements qui reconnaissent et incluent les personnes de tous les genres et de toutes les sexualités sont mieux à même de lutter contre la stigmatisation et de fournir des soins de santé adéquats à leurs citoyens.
- Les gouvernements qui intègrent les femmes sur un pied d'égalité ont réduit la corruption et amélioré les résultats économiques. Il en va de même pour d'autres institutions, telles que les entreprises.
- Les pays qui protègent les communautés LGBTQIA connaissent un développement économique plus important que ceux qui ne le font pas.
- Les communautés où l'égalité entre les femmes et les hommes est plus grande connaissent moins de conflits et de meilleurs résultats économiques.
- Les soignants qui rejettent la violence comme forme de discipline et la remplacent par des pratiques qui tiennent compte des besoins et du développement des hommes et des femmes constatent une diminution de la violence entre partenaires intimes et de la maltraitance des enfants au sein de leur foyer.
- Encourager la compréhension et l'empathie à l'égard des personnes LGBTQIA et de leurs expériences et encourager l'évaluation de ses propres pensées et croyances réduit la stigmatisation à l'égard des personnes LGBTQIA.

Violence basée sur le genre

Lorsque la violence est utilisée pour renforcer les différences de pouvoir fondées sur le sexe assigné à la naissance, l'identité de genre, l'expression de genre, l'orientation sexuelle ou l'idée qu'une personne ne se conforme pas aux normes de genre, il s'agit de violence basée sur le genre, ou VBG en abrégé. La VBG ne se limite pas à la violence des hommes à l'égard des femmes. Les personnes de tout genre peuvent mettre en œuvre la VBG. La VBG peut être subie par des personnes de tout genre.

On pense généralement à la violence en termes de violence physique ou sexuelle, mais la violence englobe tout acte visant à nuire ou à exercer un pouvoir sur autrui. La VBG peut inclure un ou plusieurs des types de violence suivants :

Abus physiques, tels que :

- Gifles
- Coups
- Coups de pied
- Étouffement
- Bastonnade
- Enlever une personne, la retenir contre son gré ou l'entraver physiquement
- Forcer quelqu'un à consommer des drogues ou de l'alcool
- Soumettre une personne à des fouilles corporelles invasives
- Retirer l'anneau de PrEP ou l'anneau contraceptif sans autorisation

Les abus sexuels, tels que :

- Le viol, y compris le viol collectif (actes sexuels non désirés commis par plusieurs personnes sans leur consentement), le viol conjugal (actes sexuels non désirés commis par un conjoint sans son consentement) et le viol d'une personne LGBTQIA dans le but de modifier son identité de genre ou sa sexualité.
 - Traditionnellement, les relations sexuelles étaient considérées comme un droit du mari dans le cadre du mariage. Toutefois, de nombreux pays reconnaissent aujourd'hui les droits des personnes sur leur corps, y compris dans le cadre du mariage. Plus de 150 pays ont des lois qui criminalisent le viol conjugal ou des lois qui ne font pas de distinction entre le viol par le partenaire conjugal et le viol par une autre personne.
- Avances sexuelles non désirées ou harcèlement sexuel, y compris à l'école, au travail ou dans les espaces publics
- Utilisation de la coercition (menaces, chantage ou intimidation) pour forcer quelqu'un à faire quelque chose de sexuel qu'il ne veut pas faire, comme avoir des rapports sexuels sans préservatif.
- Actes sexuels avec une personne qui ne peut pas donner son consentement, y compris une personne sous l'influence de drogues et/ou d'alcool, endormie ou qui n'est pas intellectuellement capable de donner son consentement.
- Abus sexuels sur des enfants
- Traite des êtres humains et des enfants à des fins sexuelles

Les abus émotionnels/psychologiques, tels que :

- Insultes, dévalorisation, humiliation et manipulation
- Intimidation, par exemple en détruisant des objets
- Menaces de préjudice
- Menaces de nuire ou de retirer les enfants ou les documents légaux des enfants
- Menaces de "dénoncer" quelqu'un en partageant quelque chose de personnel à son sujet
- Menaces de dénoncer quelqu'un aux services répressifs pour avoir pratiqué le commerce du sexe ou s'être injecté de la drogue
- Menaces de partage ou partage effectif de contenus numériques privés, tels que des messages personnels ou des photographies
- Comportements de contrôle, tels que l'isolement d'une personne de sa famille et de ses amis ou la surveillance de ses mouvements ou de ses communications, y compris par le biais de la traque

La violence économique, telle que :

- Utilisation d'argent, de cadeaux ou de ressources pour contrôler une personne
- Chantage
- Refuser le droit de travailler ou forcer quelqu'un à renoncer à ses revenus
- Refuser de payer l'argent gagné ou dû
- Retenir des ressources à titre de sanction

D'autres violations des droits de l'homme, telles que :

- Refuser un logement ou des services en raison de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre ou de la profession d'une personne.
- Prendre les préservatifs ou le matériel d'injection de quelqu'un
- Détention d'une personne sans respecter les procédures légales en vigueur
- Empêcher l'accès à des médicaments importants, y compris la PrEP ou les contraceptifs, ou les détruire
- Soumettre une personne à des procédures ou traitements médicaux coercitifs, tels que le dépistage forcé des IST et du VIH, le traitement de la toxicomanie, l'abus de pouvoir pour tenter de modifier l'attrance sexuelle d'une personne, ou la stérilisation

Certaines pratiques culturelles peuvent également être assimilées à de la violence, notamment le mariage des enfants et les mutilations génitales, qui peuvent rendre plus difficile la prévention du VIH, le refus du droit à la propriété ou à la terre, et les « crimes d'honneur », qui désignent le meurtre d'un parent perçu comme ayant « déshonoré » la famille dans certaines cultures, généralement parce qu'il n'a pas respecté les normes en matière de genre.

La VBG peut être perpétrée par n'importe qui, bien qu'elle soit généralement le fait de personnes qui ont plus de pouvoir que leurs victimes, comme les partenaires, les parents, les enseignants, les chefs religieux, les officiers de police ou d'autres personnes en position d'autorité. Lorsque la violence se produit dans le cadre d'une relation amoureuse, on parle de violence entre partenaires intimes (VPI) ou de violence domestique.

Cependant, d'autres types d'auteurs de violence diffèrent selon la population et le lieu. Par exemple, les études au niveau mondial et régional montrent les tendances suivantes :

- Les membres des communautés LGBTQIA sont souvent victimes de violences émotionnelles, notamment d'agressions verbales de la part d'agents des forces de l'ordre, de prestataires de soins de santé et de fonctionnaires, ainsi que de rejet de la part de leur famille, de chantage et d'extorsion.
- Les jeunes qui passent de l'adolescence à l'âge adulte peuvent être confrontés à plusieurs types de violence - par exemple, ils peuvent continuer à subir certaines formes de violence à l'égard des enfants et commencer également à subir des formes courantes de violence à l'égard des adultes, y compris la VPI.
- Les professionnels du sexe peuvent être victimes de violences physiques et sexuelles sur leur lieu de travail, y compris de la part des forces de l'ordre, des clients des travailleurs du sexe et des tiers qui facilitent le travail du sexe.
- Les femmes enceintes peuvent être confrontées à la VPI. La VPI pendant la grossesse et après la naissance est associée à des conséquences négatives pour les nourrissons, telles que l'insuffisance pondérale à la naissance, la prématurité, la dénutrition et la mortalité, ainsi qu'à des conséquences physiques et psychologiques négatives pour le parent biologique.
- Les professionnels du sexe peuvent être confrontés à des violences économiques, comme le fait de devoir verser de l'argent aux forces de l'ordre pour éviter d'être arrêtés ou de ne pas être payés par leurs clients.
- Les personnes transgenres et les femmes qui s'injectent des drogues subissent des niveaux élevés de VPI.
- Les personnes transgenres subissent des niveaux élevés de violence physique et sexuelle motivée par leur orientation sexuelle ou leur identité de genre.
- Dans les pays dépourvus de lois antidiscriminatoires et de protections sociales, la violence à l'encontre des personnes LGBTQIA et des professionnels du sexe est souvent perpétrée sans conséquences pour les auteurs. Les survivants ont du mal à accéder aux services de réponse à la violence par crainte d'une aggravation de la violence et de la discrimination.

- Dans le monde, 15 millions d'adolescentes et de jeunes femmes âgées de 15 à 19 ans ont subi des rapports sexuels forcés ou d'autres actes sexuels. Les auteurs les plus fréquents sont les maris, les partenaires ou les petits amis actuels ou anciens. Seul un pour cent environ a déjà cherché une aide professionnelle.

Liens entre les normes de genre, la violence basée sur le genre et le VIH

Dans toute culture, certaines normes de genre peuvent être préjudiciables lorsque les gens s'y conforment et lorsque les gens sont punis ou marginalisés parce qu'ils ne s'y conforment pas. Pour de nombreuses personnes, nous constatons que les effets négatifs des normes de genre peuvent être très graves et créer un besoin accru d'options de prévention du VIH.

Exemples de la manière dont les normes de genre rendent plus difficile la prévention du VIH pour certaines personnes

NORMES DE GENRE	IMPACT SUR LES BESOINS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION DU VIH
<p>Il est honteux pour les femmes d'avoir des relations sexuelles et d'en parler.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les femmes, y compris les jeunes filles âgées, peuvent éprouver des difficultés à parler de sexualité avec leurs partenaires, et notamment à négocier des rapports sexuels protégés et à réduire leur vulnérabilité au VIH. • Les femmes peuvent éprouver des difficultés à obtenir des informations sur la manière de prévenir le VIH. • Les femmes peuvent ne pas utiliser les services de santé sexuelle parce qu'elles craignent d'être jugées. • Les AGYW peuvent craindre que si leurs parents ou les membres de leur communauté découvrent qu'elles utilisent la PrEP, cela révélera qu'elles sont sexuellement actives et qu'elles seront étiquetées comme ayant des mœurs légères. Les AGYW peuvent également craindre que leurs partenaires découvrent qu'elles utilisent la PrEP, car cela pourrait alimenter les soupçons de promiscuité et d'infidélité. Ils peuvent ressentir le besoin de cacher leur utilisation de la PrEP, ce qui rend difficile l'utilisation de la PrEP telle qu'elle a été prescrite et entraîne la possibilité que la découverte de leur utilisation de la PrEP soit utilisée pour justifier la violence. • Les professionnels du sexe peuvent être considérées comme immorales, ce qui peut être utilisé pour justifier la violence à leur encontre. La violence sexuelle est plus susceptible de se produire sans préservatif et d'impliquer des rapports sexuels brutaux ou secs, ce qui accroît la vulnérabilité à la transmission du VIH. • Les professionnels du sexe peuvent ne pas être en mesure de demander l'aide des forces de l'ordre en cas de violence sexuelle, en particulier dans un contexte où le travail du sexe est criminalisé.
<p>Le sexe est un signe de virilité, les hommes devraient donc avoir des relations sexuelles avec autant de partenaires que possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un homme peut avoir plusieurs partenaires, ce qui peut l'exposer, ainsi que ses partenaires, au VIH et à d'autres IST. • Dans certains endroits, une pratique culturelle veut que les femmes s'abstiennent d'avoir des relations sexuelles pendant la grossesse et la période postnatale. Certaines femmes retournent dans leur foyer familial pendant cette période. Il est considéré comme acceptable que les hommes aient des relations sexuelles avec d'autres personnes pendant cette période, ce qui peut les exposer, ainsi que leurs partenaires, au VIH.
<p>Il est honteux que des personnes assignées à un sexe masculin à la naissance s'identifient comme des femmes et/ou aient une expression de genre féminine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les femmes transgenres peuvent ne pas utiliser les services de santé sexuelle parce qu'elles craignent d'être ridiculisées ou de se voir refuser tout simplement le service. • Les femmes transgenres peuvent être considérées comme ayant les mêmes besoins que les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, ce qui limite leur accès à l'information et aux services. • Les femmes transgenres peuvent être forcées de quitter leur foyer lorsqu'elles sont enfants ou adolescentes parce que leur famille les rejette, ce qui accroît le risque qu'elles aient une faible estime d'elles-mêmes et qu'elles se retrouvent sans domicile fixe. Ils peuvent également adopter des comportements sexuels susceptibles de les exposer au VIH et à d'autres IST.

NORMES DE GENRE	IMPACT SUR LES BESOINS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION DU VIH
<p>Les hommes trans ne sont pas vraiment des hommes et ne peuvent être considérés comme des hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les hommes transgenres peuvent se voir refuser la PrEP en raison de présomptions sur leur sexualité fondées sur leur identité de genre. • Les hommes transgenres peuvent être stigmatisés lorsqu'ils tentent d'accéder aux moyens de contraception ou aux soins prénataux, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur leur santé génésique.
<p>Les femmes doivent être soumises et obéissantes à leur partenaire, et l'homme a le droit d'utiliser la violence pour punir sa partenaire si elle n'obéit pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les femmes qui s'injectent des drogues peuvent le faire après les hommes, ce qui les rend plus susceptibles d'être exposées au VIH lorsqu'elles partagent des aiguilles ou des seringues. • La peur de la violence, du rejet et de l'abandon peut empêcher les gens de négocier l'utilisation du préservatif et de rechercher des services et des informations en matière de prévention, de dépistage et de traitement. Par exemple, la peur de la violence peut empêcher les femmes de commencer ou de continuer à utiliser la PrEP. • Les violences sexuelles, qu'elles soient commises dans le cadre d'une relation ou en dehors, sont plus susceptibles d'impliquer des rapports sexuels non protégés, brutaux ou secs, ce qui accroît la probabilité de transmission du VIH. • Si une femme a un partenaire masculin qui vit avec le VIH, on peut s'attendre à ce qu'elle ait des rapports sexuels avec lui sans utiliser aucune méthode pour prévenir la transmission. • Les personnes qui commettent des actes de violence sont plus susceptibles d'adopter des comportements susceptibles de les exposer au VIH, tels que la multiplicité des partenaires, la consommation d'alcool et de drogues, et les rapports sexuels sans préservatif ou sans PrEP. • La violence et le contrôle financiers limitent les possibilités d'accès aux services et d'abandon des relations. • Lorsque la violence des hommes à l'égard des femmes dans les relations est normalisée, les femmes peuvent craindre de quitter une relation violente ou simplement la subir, ce qui peut augmenter les risques d'exposition au VIH.
<p>Seules les femmes et les filles sont victimes de la violence du partenaire intime.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La violence à l'encontre des personnes LGBTQIA peut ne pas être reconnue ou être qualifiée d'anormale, en particulier dans les pays où la violence domestique est définie exclusivement comme une violence à l'encontre des femmes. • Les personnes criminalisées, y compris les professionnels du sexe et les personnes LGBTQIA dans certains contextes, peuvent ne pas être en mesure de rechercher en toute sécurité un soutien et des services auprès des forces de l'ordre.
<p>L'éducation et l'emploi des femmes et des filles sont moins prioritaires que l'éducation et l'emploi des hommes et des garçons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les AGYW sont plus susceptibles d'abandonner l'école lorsque leur éducation n'est pas considérée comme une priorité. Il leur est donc plus difficile d'accéder à l'information et de prendre des décisions éclairées, notamment en ce qui concerne leur santé sexuelle. • Les femmes cisgenres et transgenres ont moins de possibilités de gagner un revenu. Cela signifie qu'elles sont plus susceptibles d'être financièrement dépendantes de leur partenaire, ce qui les empêche de quitter une relation néfaste ou violente. • Les femmes cisgenres et transgenres qui ne peuvent subvenir à leurs besoins sont plus susceptibles de se livrer au commerce du sexe ou à des relations sexuelles transactionnelles. Les personnes qui ont du mal à subvenir à leurs besoins peuvent être plus facilement poussées à avoir des relations sexuelles transactionnelles ou devenir des victimes de la traite des êtres humains. Tout cela peut augmenter les risques d'exposition au VIH. Les hommes qui s'engagent dans des relations sexuelles transactionnelles étant souvent plus âgés, ils sont également plus susceptibles d'avoir été exposés au VIH.



Vos notes

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.

APERÇU DE LA SESSION

Les participants apprendront les concepts fondamentaux liés au genre assigné à la naissance, à l'identité de genre, à l'expression de genre, à l'orientation sexuelle et aux partenariats sexuels. Ils étudieront également comment les normes de genre peuvent conduire à la stigmatisation, à la discrimination et à la violence, et empêcher certaines personnes de se protéger contre le VIH.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Reconnaître comment les normes de genre influencent les comportements et les expériences
- Comprendre comment ces normes de genre conduisent à des déséquilibres de pouvoir entre les personnes en fonction de leur sexe
- Comprendre les relations entre les normes de genre, l'inégalité de genre et la violence basée sur le genre
- Être capable d'identifier les façons dont les normes en matière de genre rendent la prévention du VIH plus difficile pour certaines personnes
- Comprendre la relation entre l'inégalité de genre et la VBG



Cette session aborde les thèmes du genre et de la violence et peut être éprouvante pour les participants. Surveillez l'espace pour vous assurer qu'il reste sûr et encouragez les participants à faire une pause ou à demander de l'aide s'ils trouvent la session difficile. Veillez à revoir attentivement la session afin de modifier ou de supprimer les activités qui pourraient être trop pénibles pour vos participants, ou d'ajouter des pauses là où elles sont nécessaires. C'est une bonne session pour s'assurer d'avoir plusieurs animateurs ou un conseiller, y compris une personne qui peut suggérer une pause si les discussions deviennent trop intenses.

En outre, les participants peuvent parler de leur propre expérience de la violence au cours de cette session ou d'autres sessions. Il est essentiel que vous soyez prêt à réagir, et la présence d'un conseiller vous y aidera.

Comme les survivants sont généralement blâmés pour la violence qu'ils subissent, il peut leur être difficile d'en parler et ils restent souvent silencieux. Si une personne parle de la violence qu'elle a subie, il est très important (1) de la croire, (2) d'éviter de la blâmer, (3) de l'écouter avec empathie et (4) d'éviter de lui dire ce qu'elle doit ressentir ou ce qu'elle doit faire. Par exemple, dans le cas de la VPI, ne lui dites pas qu'elle devrait quitter la relation ou signaler la violence aux autorités locales. Vous pouvez les interroger sur ces options et les aider à trouver des moyens d'améliorer leur sécurité, mais il est important qu'ils se sentent maîtres de la situation et qu'ils aient le droit de décider ce qui est le mieux pour eux. Si vous avez créé un **répertoire local de référence** comme décrit dans la **préparation de la formation**, nous vous recommandons de l'avoir à portée de main pour cette session. Vous pouvez également consulter la session intitulée **Répondre aux signalements de cas de violence** pour les outils que vous pouvez utiliser pour soutenir les participants qui se sentent en détresse au cours de cette session.

MESSAGES CLÉS

- Le sexe fait référence à la biologie d'une personne. L'identité de genre est le sentiment d'être un homme, une femme ou une personne non binaire. L'expression de genre est la manière dont une personne choisit d'exprimer son identité de genre. L'orientation sexuelle est une attirance émotionnelle, romantique ou sexuelle durable pour d'autres personnes en fonction de leur genre et/ou de leur sexe. Les personnes avec lesquelles une personne choisit d'avoir des relations sexuelles sont ses partenaires sexuels. Étant donné que chacune de ces caractéristiques existe sur son propre spectre, nous ne pouvons pas supposer que l'une d'entre elles sera prédictive d'une autre.
- Les normes de genre sont des idées et des attitudes sociales concernant l'apparence et le comportement des personnes. Elles sont influencées par la culture, la religion, la politique et d'autres facteurs sociaux. Elles évoluent dans le temps et dans des contextes différents.
- Dans toute culture, certaines normes de genre peuvent être préjudiciables lorsque les gens s'y conforment et lorsque les gens sont punis ou marginalisés parce qu'ils ne s'y conforment pas.
- Chacun a le droit de vivre une vie sans violence.
- L'inégalité de genre et la violence font qu'il est plus difficile pour certaines personnes de s'engager dans le traitement et la prévention du VIH.
- La PrEP est un moyen supplémentaire de se protéger contre le VIH.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Outil 6 Comprendre le genre et la sexualité

Outil 7 Arbre des problèmes de l'inégalité de genre

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.

ACTIVITÉ : Sexe et genre : Quelle est la différence ?

1. Répartissez les participants en deux groupes ou plus.
2. Demandez à chaque groupe de choisir un artiste. L'artiste, suivant les indications du groupe sur les éléments à inclure, dessinera soit une femme, soit un homme.

CONSEILS DE FACILITATION

Utilisez les outils **Connaissances essentielles** et **Compréhension du genre et de la sexualité** comme guides pour expliquer les normes de genre au groupe.

3. Attribuez aux groupes le titre de « femme » ou d'« homme » et donnez-leur 5 à 10 minutes pour dessiner leur femme ou leur homme. Demandez-leur d'ajouter des détails qui permettent de distinguer clairement la silhouette d'une femme ou d'un homme en utilisant la forme du corps, les vêtements et tout ce qui leur vient à l'esprit.
4. Demandez à chaque groupe de présenter son dessin d'homme ou de femme à l'ensemble du groupe, en décrivant ce qui fait qu'il s'agit clairement d'un homme ou d'une femme.
5. Demandez aux participants s'ils connaissent la différence entre le sexe et le genre. Demandez-leur ensuite de classer certains aspects de chaque dessin en fonction du sexe et d'autres en fonction du genre. En menant cette discussion, guidez les participants pour qu'ils identifient comment le sexe et le genre peuvent être liés à des attentes culturelles ou communautaires.
6. Faites un bref résumé de la notion de sexe assigné à la naissance, d'expression de genre, d'identité de genre, d'orientation sexuelle et de partenariat sexuel en utilisant les informations fournies dans l'outil **Comprendre le genre et la sexualité**.
7. Lisez une à une les histoires des personnages ci-dessous et demandez aux participants où le personnage pourrait se situer sur chaque spectre. Lorsque vous discutez des personnages, rappelez aux participants qu'il se peut que l'histoire du personnage ne contienne pas suffisamment d'informations pour que vous sachiez comment il s'identifie, et ce n'est pas grave. En cas de doute sur les besoins d'un pair, mieux vaut demander !
8. Pour conclure cette activité, demandez aux participants de réfléchir aux conséquences possibles du fait de supposer le genre ou l'orientation sexuelle d'une personne, et à la manière dont les personnes dans la vie de cette personne auraient pu la soutenir davantage en tant qu'individu.

Cette activité est généralement très amusante. Les participants peuvent donner un nom à leur homme ou à leur femme afin qu'il soit plus facile de s'y référer tout au long de la session.

Utilisez les **Connaissances essentielles** pour aider les participants à classer correctement les exemples d'expression de genre et de sexe.

Si le temps le permet, vous pouvez envisager de répéter l'activité « dessiner une femme et un homme » à la fin de la session pour aider les participants à repenser la façon dont ils appliquent les caractéristiques de sexe et de genre pour définir un « homme » ou une « femme ».

Remarque : Les tableaux d'orientation sexuelle et d'identité de genre de chaque personnage ne sont donnés qu'à titre d'exemple. Pour la plupart des études de cas, il n'y a pas assez d'informations pour obtenir une image complète de chaque personnage.

L'histoire de Mercy

Mercy est une femme transgenre de 24 ans. Elle a une personnalité dynamique et veut devenir ambassadrice de son centre de santé local. Au centre de santé, Mercy demande à une assistante sociale des informations sur le programme Ambassador.

Alors que l'assistante sociale recueille les informations personnelles de Mercy pour le programme, elle s'étonne du nom féminin de Mercy. L'assistante sociale regarde la carte d'identité de Mercy, l'appelle systématiquement « il », « lui » et « monsieur », et insiste sur le fait qu'elle doit utiliser le « vrai » nom de Mercy. Mercy baisse la tête et devient désengagée et silencieuse.

IDENTITÉ DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Femme/Femme/Fille <input type="checkbox"/> Homme/Homme/Garçon <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	EXPRESSION DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Féminin <input checked="" type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Autres 	SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Intersexe <input checked="" type="checkbox"/> Homme
ORIENTATION SEXUELLE  <p>ATTIRÉ PAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	PARTENARIATS SEXUELS  <p>SEXE AVEC</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	

L'histoire de Patrick

Patrick est un homme cisgenre de 20 ans. Il est attiré par d'autres hommes et a des relations sexuelles avec eux, mais il a également une relation avec une femme cisgenre plus âgée qui l'aide de temps en temps à payer certaines de ses factures.

Il consulte régulièrement son prestataire de soins de santé pour obtenir des contraceptifs et des renouvellements de PrEP orale. Un jour, il décide de demander ce que lui et son petit ami peuvent faire pour prévenir les IST lorsqu'ils sont ensemble. Lorsqu'il pose la question à son prestataire de soins, celui-ci se met en colère et demande à Patrick de quitter la clinique. Le prestataire dit qu'il n'acceptera pas quelqu'un comme Patrick dans sa clinique.

IDENTITÉ DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Femme/Femme/Fille <input checked="" type="checkbox"/> Homme/Homme/Garçon <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	EXPRESSION DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Autres 	SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Intersexe <input checked="" type="checkbox"/> Homme
ORIENTATION SEXUELLE  <p>ATTIRÉ PAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	PARTENARIATS SEXUELS  <p>SEXE AVEC</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	

L'histoire de David

David est un homme transgenre de 23 ans. David sort depuis peu avec un homme cisgenre et a décidé de se rendre dans son centre de soins pour obtenir une contraception. L'agent de santé suppose que David est un homme cisgenre et refuse de lui parler de ses options en matière de contraception. David tente de corriger le prestataire de soins, mais celui-ci refuse de le prendre au sérieux.

IDENTITÉ DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Femme/Femme/Fille <input checked="" type="checkbox"/> Homme/Homme/Garçon <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	EXPRESSION DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Féminin <input checked="" type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Autres 	SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE  <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Femme <input type="radio"/> Autre/Intersexe <input type="radio"/> Homme
ORIENTATION SEXUELLE  <p>ATTIRÉ PAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	PARTENARIATS SEXUELS  <p>SEXE AVEC</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	

L'histoire de Kennedy

Kennedy est une femme de 25 ans qui s'injecte des drogues. Elle a un partenaire régulier, Christopher, et ils envisagent d'essayer de tomber enceinte. Kennedy et Christopher se rendent ensemble à la clinique pour parler de leurs projets. Le prestataire leur donne des informations sur les vitamines et la fertilité. Cependant, Kennedy et Christopher n'osent pas dire au prestataire qu'ils s'injectent des drogues et qu'ils partagent parfois le matériel d'injection avec d'autres personnes. Le prestataire ne leur parle jamais des possibilités de prévention du VIH.

IDENTITÉ DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Femme/Femme/Fille <input checked="" type="checkbox"/> Homme/Homme/Garçon <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	EXPRESSION DE GENRE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Féminin <input checked="" type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Autres 	SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE  <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Femme <input checked="" type="radio"/> Autre/Intersexe <input type="radio"/> Homme
ORIENTATION SEXUELLE  <p>ATTIRÉ PAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	PARTENARIATS SEXUELS  <p>SEXE AVEC</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les femmes <input checked="" type="checkbox"/> Les hommes <input type="checkbox"/> Autre(s) sexe(s) 	

ACTIVITÉ : Règles pour les garçons et règles pour les filles

1. Demandez à deux volontaires de se référer à leurs dessins d'une femme et d'un homme.
2. Accrochez les dessins côte à côte dans un endroit où tout le monde peut les voir.
3. Demandez aux participants de réfléchir aux messages que les filles/femmes et les garçons/hommes reçoivent sur la façon dont ils doivent se comporter. Écrivez-les sur des notes autocollantes (un message par note autocollante) et collez-les sur le tableau de papier de la femme ou de l'homme.
4. Encouragez les participants à réfléchir aux messages (normes) liés aux points suivants :
 - Comment les filles et les garçons sont élevés différemment, notamment en ce qui concerne les jouets avec lesquels ils sont censés jouer
 - Comment les filles/femmes doivent-elles se comporter pour être féminines
 - Comment les garçons/les hommes doivent se comporter pour être masculins (virils)
 - Activité sexuelle des filles/femmes et des garçons/hommes
 - Les personnes avec lesquelles ils sont censés avoir des relations
 - Les types de rôles qui conviennent aux filles/femmes et aux garçons/hommes, en particulier dans le cadre de la famille.
5. Une fois que vous disposez d'une bonne collection de normes, animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Pourquoi les règles (normes) sont-elles différentes pour les filles/femmes et les garçons/hommes ?
 - Y a-t-il des différences qui vous semblent injustes ?
 - De quelle manière ces règles peuvent-elles nuire à nos pairs s'ils les suivent ?
 - De quelle manière ces règles peuvent-elles nuire à nos pairs s'ils ne s'y conforment pas ?

ACTIVITÉ : Stigmatisation, discrimination et intersectionnalité

1. Expliquez que lorsqu'un individu ou un groupe est perçu comme agissant d'une manière qui n'est pas conforme aux règles relatives au genre, il peut être stigmatisé.
2. Définir la stigmatisation, l'intersectionnalité et la discrimination à l'aide des informations fournies dans les **Connaissances essentielles**.
3. Inscrivez un exemple du « processus de stigmatisation » sur une feuille du tableau de conférence.

Posez des questions d'approfondissement pour aider les participants à identifier les messages/normes :

- Quels messages entendez-vous sur les adolescentes et les femmes qui ont des relations sexuelles ?
- Ces messages sont-ils les mêmes pour les adolescents des deux sexes ?

Rappelez aux participants que si le genre est un spectre, les normes de genre sont binaires. Si un participant suggère qu'un comportement est naturel en raison du sexe assigné à la naissance, discutez de la manière dont cette idée est créée par des attitudes sociales qui renforcent le modèle binaire du genre. Posez des questions telles que :

- Est-ce que toutes les filles/femmes ou tous les garçons/hommes se comportent ainsi ?
- A-t-elle évolué au fil du temps et dans des situations ou des lieux différents ?
- Comment apprenons-nous ces comportements ?
- Cela vous semble-t-il juste ?

4. Demandez au groupe de trouver un ou deux autres exemples plus pertinents pour leurs pairs.
5. Discutez de ce qui se passe lorsqu'une personne appartient à deux ou plusieurs groupes stigmatisés.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Arbre des problèmes de l'inégalité de genre

1. Expliquez que dans cette activité, les participants étudieront comment les normes de genre contribuent à l'inégalité de genre et à la violence. Ils étudieront ensuite comment l'inégalité de genre et la violence peuvent rendre la prévention du VIH plus difficile.
2. Reconnaître que parler de la violence peut être très difficile pour toute personne qui en a fait l'expérience. Faites savoir aux participants que vous ne leur demanderez pas de parler de leurs expériences personnelles - ils sont maîtres des personnes à qui ils parlent et des sujets qu'ils abordent.
3. Profitez de l'occasion pour expliquer que les survivants sont souvent blâmés pour la violence qu'ils ont subie et qu'ils peuvent se sentir gênés ou honteux. Expliquez clairement que la violence n'est jamais la faute du survivant.
4. Rappelez aux participants qu'ils se trouvent dans un espace sûr. Ils ne seront pas jugés. Ils seront soutenus.
5. Rappelez aux participants les règles du groupe. Encouragez-les à réfléchir à la manière dont ils peuvent se soutenir mutuellement au cours de cette session.
6. Demandez aux participants s'ils savent ce que signifie l'inégalité de genre et encouragez-les à en explorer le sens.
7. Demandez aux participants s'ils savent ce que signifie la violence basée sur le genre et quels sont les différents types de violence qu'elle peut impliquer.
8. Demandez aux participants s'ils ont des idées sur la façon dont l'inégalité de genre, la violence et le VIH peuvent être liés.
9. Expliquez que vous utiliserez un « arbre à problèmes » pour montrer comment ces questions sont liées.
10. Dessinez un arbre sur un tableau blanc ou une feuille de tableau à feuilles mobiles (en utilisant l'outil de l'ambassadeur de l'**arbre des problèmes d'inégalité de genre** comme exemple).
11. Écrivez « Inégalité de genre et violence » à l'intérieur du tronc d'arbre.
12. Expliquez que les normes de genre évoquées dans l'activité précédente sont les causes profondes de l'inégalité de genre et de la violence.

Reportez-vous à l'**arbre des problèmes de l'inégalité de genre** pour guider cette activité. En fonction du groupe que vous formez, vous pouvez n'utiliser que des exemples pertinents pour ce groupe (par exemple, AGYW, populations enceintes et allaitantes, femmes transgenres). Renforcez les responsabilités du groupe et identifiez certaines stratégies que le groupe peut utiliser pour prendre soin de lui-même et des autres.

Rappelez aux participants que la VBG peut toucher des personnes de tout sexe. Il est possible pour les femmes d'utiliser la VBG pour contrôler leurs partenaires masculins, par exemple.

Utilisez les **Connaissances essentielles** et les **messages clés** pour guider les participants dans l'exploration de la signification de l'inégalité de genre et des différents types de violence basée sur le genre.

Rappelez tout au long de l'activité qu'il n'y a pas d'excuse à la violence. La violence est toujours un choix. Chacun a le droit de vivre à l'abri de la violence.

13. Demandez à un volontaire de choisir une note autocollante du premier exercice et d'expliquer comment, selon lui, la norme de genre qui y est inscrite contribue à l'inégalité de genre et à la violence.
14. Placez la note autocollante, ou écrivez la norme, aux racines de l'arbre.
15. Répétez cette étape jusqu'à ce que vous ayez un grand nombre de normes de genre aux racines de l'arbre. Il n'est pas nécessaire de les passer tous en revue. Veillez simplement à couvrir les points principaux.
16. Demandez aux participants s'ils peuvent identifier comment ces normes de genre peuvent rendre la prévention du VIH plus difficile pour les populations prioritaires. Inscrivez ces idées sur les branches.
17. Demandez aux participants de réfléchir à la question de savoir si l'arbre à problèmes représente ce qu'ils voient dans leurs communautés.
18. Orientez les participants vers l'outil de l'ambassadeur de l'**arbre à problèmes de l'inégalité de genre**.
19. Expliquez aux participants que la PrEP est un outil de prévention du VIH qui peut être utilisé sans la participation d'un partenaire. Demandez-leur de réfléchir à la manière dont cela pourrait les aider à surmonter certains des obstacles au VIH.
20. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Insister sur le fait que ces obstacles ne signifient pas qu'il est impossible pour les populations prioritaires de prévenir le VIH. Ils peuvent trouver de nombreux moyens de se protéger, et c'est ce qu'ils font. La PrEP est une méthode supplémentaire qu'ils peuvent utiliser pour se protéger.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, demandez aux participants de parler de ce qu'ils ont appris et de la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.
2. Au cours de la discussion, soulignez aux ambassadeurs que de nombreux efforts ont été déployés avec succès pour modifier les normes sociales et de genre préjudiciables. Faites-leur savoir que vous pouvez partager ces ressources avec eux s'ils souhaitent en savoir plus.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui et comment cela peut-il vous aider dans votre rôle d'ambassadeur de la prévention du VIH ?
- Comment pouvez-vous aider vos pairs à surmonter les obstacles liés aux normes de genre et à se protéger du VIH ?

Vérifiez auprès du groupe comment il se sent. Vous pouvez commencer par demander aux participants de faire le tour du cercle et de partager un sentiment ou une couleur qui représente leur sentiment. Vous pouvez également choisir de faire une activité de relaxation ou de décompression rapide.

Préparez des ressources sur le changement des normes sociales et de genre à partir de la partie **Ressources utiles** de cette session, afin de les partager avec les ambassadeurs intéressés.

Ressources utiles

- 1 LINKAGES Peer Educator Training: Preventing and Responding to Violence against Key Populations**

FHI 360
2019
<https://www.fhi360.org/resource/linkages-violence-prevention-and-response-series>

Un manuel de formation destiné à renforcer les connaissances et les compétences des pairs éducateurs, des navigateurs et des travailleurs de proximité, afin qu'ils puissent interroger les membres des populations clés sur la violence et apporter un soutien de première ligne aux personnes qui révèlent des actes de violence au cours des activités de proximité.

- 2 Interagency Gender Working Group Training Facilitators User's Guide**

Interagency Gender Working Group
2017
<https://www.igwg.org/training/users-guide/>

Un guide sur l'organisation d'un atelier de formation sur le genre, comprenant les bases du genre, l'intégration du genre, le VIH et la sexualité, la maternité sans risque, la violence basée sur le genre et l'engagement constructif des hommes.

- 3 SASA! Together Set Up Guide**

Raising Voices
2020
<https://raisingvoices.org/resources/the-set-up-guide-is-the-what-why-and-how-to-get-started-with-sasa-together/>

Une nouvelle version actualisée de SASA ! qui intègre l'activisme basé sur les bénéfiques et une analyse du pouvoir du genre pour se concentrer sur la prévention de la violence à l'égard des femmes.

- 4 RESPECT Women: Preventing Violence against Women**

World Health Organization (WHO)
2019
<https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-RHR-18.19>

Un cadre qui explique comment mettre en œuvre et développer sept stratégies clés pour prévenir la violence à l'égard des femmes.

- 5 Youth Changing the River's Flow: A Facilitator's Guide**

SAfAIDS; Sonke Gender Justice
2016
<https://genderjustice.org.za/publication/youth-changing-the-rivers-flow-a-facilitators-guide>
https://catalogue.safaid.net/sites/default/files/publications/CTRF4YP%20Manual_FINAL_3%20%28TIPEXed%20Version%29%20%28Web%29.pdf

Un manuel de formation élaboré au Zimbabwe pour travailler avec les jeunes ainsi qu'avec les parents et les tuteurs afin de transformer les normes de genre et de réduire le VIH, la violence basée sur le genre et les grossesses chez les adolescentes.

- 6 African Transformation: Malawi Facilitators Workshop Guide**

National AIDS Council
No date
<https://thecompassforsbc.org/project-examples/african-transformation-facilitators-guide>

Un manuel de formation élaboré au Malawi qui donne aux gens les moyens d'explorer la façon dont les normes de genre et les rôles sociaux fonctionnent dans leur vie et les outils pour changer les normes négatives et renforcer les normes positives. Le manuel est disponible en anglais et en chichewa.

<p>7 A Map of Gender-Diverse Cultures</p> <p>Public Broadcasting Service 2015 https://www.pbs.org/independentlens/content/two-spirits_map-html/</p>	<p>Une carte interactive qui permet aux utilisateurs de cliquer sur différentes parties de la carte pour trouver des informations sur les cultures de genre dans chaque lieu.</p>
<p>8 Gender, Power and Progress: How Norms Change</p> <p>ALIGN 2020 https://www.alignplatform.org/gender-power-progress</p>	<p>Un guide interactif pour comprendre les questions importantes pour les communautés LGBTQIA et créer un changement positif des normes sociales.</p>
<p>9 HANC Community Resources Online Portal</p> <p>Agence Office of HIV/AIDS Network Coordination Plusieurs dates https://www.hanc.info/resources/sops-guidelines-resources/community.html#trans</p>	<p>Une collection de ressources pour l'implication de la communauté dans la recherche sur la prévention du VIH, y compris une charte des droits et des responsabilités pour la recherche sur le VIH, un guide du langage inclusif, et des ressources pour l'inclusion des transgenres et d'autres populations prioritaires dans la recherche.</p>
<p>10 How to Identify and Advance Equitable Social Norms</p> <p>USAID CARE-VBG 2021 https://makingcents.com/wp-content/uploads/2020/11/CARE-GBV-01-How-to-note-Social-Norms_508-compliant.pdf</p>	<p>Un guide complet pour développer ou incorporer une approche centrée sur les survivants dans les programmes de prévention et de réponse à la VBG, y compris un guide sur la promotion de normes sociales équitables liées au genre.</p>
<p>11 Child, Early, and Forced Marriage and Unions Resources</p> <p>USAID CARE-VBG 2021 https://makingcents.com/wp-content/uploads/2021/01/Objective-2_CEFMU_Infographic_V11.pdf</p>	<p>Une série de ressources pour soutenir les programmes qui s'attaquent au mariage des enfants, au mariage précoce et au mariage forcé, ainsi qu'aux mutilations génitales féminines.</p>
<p>12 What Works To Prevent Violence</p> <p>South Africa Medical Research Council Multiple years https://www.whatworks.co.za</p>	<p>Une collection de guides de programmation sur la prévention de la VBG et de ressources connexes pour soutenir la réduction de la violence contre les femmes et les filles dans de multiples contextes.</p>
<p>13 The INSPIRE Framework</p> <p>UNICEF 2016 https://www.unicef.org/documents/inspire-seven-strategies-ending-violence-against-children</p>	<p>Une sélection de stratégies multiples qui ont permis de réduire la violence contre les enfants, collectées et organisées par l'UNICEF.</p>

14 Planned Parenthood Learn

Multiple years

<https://www.plannedparenthood.org/learn>

Un guide interactif sur de nombreux sujets liés à la santé sexuelle, à l'anatomie, à la grossesse, à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle.

15 DAIDS Transgender Training Resources Homepage

Division of AIDS Cross Network Transgender and Gender Diverse (TGD) Working Group
2014

<https://daidslearningportal.niaid.nih.gov/local/pages/?id=15>

Une page d'accueil pour les ressources et les formations visant à promouvoir l'inclusion des transgenres. Contactez ambassadortraining@Prepnetwork.org pour obtenir des informations de connexion.



Les articles suivants donnent plus de contexte au contenu de ce module relatif à la LGBTQIA, pour une lecture plus approfondie.

- Un article de Stonewall, une organisation soutenant les droits et le potentiel des LGBTQIA dans le monde entier, décrivant l'histoire du genre et de la sexualité dans plusieurs pays africains. <https://www.stonewall.org.uk/about-us/news/african-sexuality-and-legacy-imported-homophobia>
- Un article révisé par des pairs et publié dans le Journal of the International AIDS Society sur l'inclusion sociale des personnes transgenres et son importance pour le développement. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4949312/>

MATÉRIEL DE SESSION

OUTIL 6

Comprendre le genre et la sexualité

Nous sommes tous différents en matière de sexe, de genre, d'identité de genre et de sexualité. Les gens changent avec le temps, et il est préférable de ne pas présumer de l'identité d'une personne en se basant sur son apparence.

Lorsque vous réfléchissez à la manière dont une personne pourrait s'intégrer dans les spectres répertoriés, considérez chaque flèche comme une échelle mobile d'identité. Si une personne ne s'identifie pas du tout à la flèche, elle sera placée sur le cercle ou sur le côté gauche. Si une personne s'identifie fortement à l'étiquette apposée sur la flèche, elle peut être placée à l'extrémité pointue de la flèche ou à proximité de celle-ci. Une personne peut également se situer à n'importe quel endroit de la flèche en fonction de ce qui lui convient le mieux.

DÉFINITIONS UTILES

Transgenre : une personne dont l'identité de genre est différente du sexe qui lui a été assigné à la naissance

Cisgenre : une personne dont l'identité de genre est la même que le sexe qui lui a été assigné à la naissance

Intersexué : une personne née avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques du genre « masculin » ou « féminin »



IDENTITÉ DE GENRE

- —————> Femme/Femme/Fille
- —————> Homme/Homme/Garçon
- —————> Autre(s) sexe(s)

Le sentiment d'une personne d'être un homme, une femme, un être non binaire ou d'un autre genre. L'identité de genre peut être identique ou différente du sexe assigné à une personne à la naissance.

EXPRESSION DE GENRE

- —————> Féminin
- —————> Masculin
- —————> Autre(s) sexe(s)

La façon dont une personne s'exprime à travers son apparence sexuée et son comportement social

SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE

- Femme
- Intersexe
- Homme

Comment une personne est classée à la naissance en fonction de ses organes reproducteurs visibles

ORIENTATION SEXUELLE

ATTIRÉ PAR

- —————> Les femmes
- —————> Les hommes
- —————> Autre(s) sexe(s)

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

PARTENARIATS SEXUELS

SEXE AVEC

- —————> Les femmes
- —————> Les hommes
- —————> Autre(s) sexe(s)

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

Adapté du document intitulé Ressources éducatives pour étudiants trans, 2015. "The Gender Unicorn." <http://www.transstudent.org/gender>.

Arbre des problèmes de l'inégalité de genre

OUTIL 7



3 Apprendre à connaître son corps

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Cette session a pour but de fournir une vue d'ensemble de l'appareil reproducteur afin de favoriser des pratiques positives en matière de santé sexuelle. La session fournit également des informations de base pour aider à comprendre le fonctionnement de l'anneau de PrEP dans le vagin. Cette session ne fournit pas d'informations complètes sur la grossesse ou l'allaitement, ni sur les transitions hormonales chez les personnes trans. Pour plus d'informations et d'activités sur ces sujets, voir la section *Ressources utiles*.

Étant donné que de nombreuses façons dont les gens apprennent à connaître leur corps sont impersonnelles et n'ont pas de lien direct avec leur expérience vécue, cette session est conçue sous forme de discussion directe entre l'animateur et les participants. Nous vous recommandons d'utiliser la même approche lorsque vous animerez cette session. Cela aidera les participants à se familiariser avec le matériel et leur donnera l'occasion d'apprendre et de s'entraîner à communiquer directement sur leur corps avec leurs pairs. Disposer de la liste des services d'orientation sans stigmatisation élaborée dans le cadre de l'étape 4 de la **préparation de la formation**. L'orientation des participants vers des services non stigmatisés est particulièrement importante pour la sécurité de toute personne susceptible de rechercher des soins d'affirmation du genre.

Parler de notre corps peut mettre mal à l'aise de nombreuses personnes, en particulier les personnes transgenres, non binaires ou intersexuées. Dans cette session, nous évitons d'utiliser des termes tels que « anatomie masculine et féminine » afin que tous les participants se sentent inclus. N'oubliez pas de prêter attention au langage utilisé par vos participants et de respecter les choix qu'ils font quant à la manière dont ils parlent de leur corps. Si de nombreux participants sont transgenres ou intersexués, prêtez une attention particulière aux encadrés et envisagez d'utiliser certains des outils énumérés dans la section **Ressources utiles** afin de rendre cette session plus pertinente pour votre public.

Apprendre à connaître son corps

Nous vivons tous avec notre corps. Au fur et à mesure que nous nous développons, nous constatons que notre corps change et nous apprenons ce que sont la sexualité, le plaisir sexuel, les agressions et les abus sexuels, le fait d'être enceinte ou de mettre quelqu'un d'autre enceinte, et l'accouchement. Pour de nombreuses personnes, notre corps peut être un peu mystérieux ou une source de honte. Un manque de compréhension ou un sentiment de honte à l'égard de notre corps peut nuire à notre capacité à prendre des décisions positives en matière de santé sexuelle et limiter le soutien de nos partenaires à l'égard de nos choix en matière de santé sexuelle.

Cette session passe en revue les informations de base sur notre corps et les noms et fonctions des principales parties du corps. Nous examinerons également de plus près la manière dont nous pouvons comprendre et apprécier notre corps, nous y sentir à l'aise et rester en bonne santé. Ces connaissances et cette compréhension peuvent permettre aux personnes de demander ce dont elles ont besoin pour rester en bonne santé et profiter de leur sexualité. Il leur donne également les outils nécessaires pour se défendre et défendre les autres si les limites liées à leur corps sont franchies.

Que signifie intersexe ?

Tous les corps sont différents ! Même les corps qui s'inscrivent dans le binaire physique typique du sexe masculin et féminin à la naissance présentent de nombreuses variations dans leurs caractéristiques sexuelles : dans l'apparence, dans les organes internes et dans le patrimoine génétique. Lorsque des personnes présentent des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas à la définition habituelle des corps masculin et féminin - par exemple, une personne née avec un grand clitoris sans ouverture vaginale ou avec un petit pénis et un scrotum divisé qui ressemble à des lèvres (ces parties du corps sont expliquées ci-dessous !) - ces caractéristiques peuvent être qualifiées d'intersexes. Certaines personnes peuvent présenter des traits intersexuels qui ne sont pas visibles à la naissance, comme des ovaires chez une personne qui a un pénis. Ces traits peuvent n'être connus que plus tard dans la vie d'une personne.

Toutefois, les médecins n'ont pas tous la même idée de ce qui constitue une caractéristique intersexuelle ; selon la définition retenue, jusqu'à deux personnes sur cent peuvent présenter des caractéristiques intersexuelles. C'est pourquoi il est important d'écouter la façon dont les gens se décrivent et d'être précis sur les parties du corps sans supposer que notre anatomie entre toujours dans des catégories bien définies.

Qu'est-ce que les hormones ?

Le corps de la plupart des gens produit des substances chimiques appelées hormones. Elles se déplacent dans la circulation sanguine vers les tissus ou les organes pour les aider à accomplir leur travail. Elles agissent lentement, au fil du temps, et affectent de nombreux processus différents, notamment la croissance, le métabolisme (la manière dont le corps tire son énergie de la nourriture), l'humeur, la fonction sexuelle et la reproduction.

L'organisme produit différents types d'hormones, y compris des hormones qui favorisent la reproduction. Par exemple, les ovaires libèrent deux types d'hormones : les œstrogènes et la progestérone. Ces hormones agissent ensemble pour signaler au corps les changements physiques qui se produisent pendant la puberté, tels que l'augmentation de la taille des seins, la pilosité et le début du cycle menstruel, puis continuent à signaler les changements du système reproducteur pendant le cycle menstruel et la grossesse. Chez les personnes de sexe masculin à la naissance, les testicules produisent généralement de la testostérone, l'hormone responsable de la croissance des muscles et des poils, de la production de sperme, des changements de voix et de l'excitation sexuelle.



Les transitions médicales et notre corps

Les personnes transgenres et non binaires qui utilisent des hormones d'affirmation du genre pour leur transition peuvent subir des changements hormonaux et physiques susceptibles d'avoir un impact sur la façon dont elles se sentent et prennent soin d'elles-mêmes. De nombreuses personnes traversant une transition médicale peuvent même avoir l'impression de vivre une seconde puberté. Bien que chaque personne soit différente, les changements les plus courants sont énumérés ci-dessous.

Si vous utilisez un traitement hormonal substitutif (THS) à base de testostérone :

- Vous pouvez constater une « croissance des fesses » ou une augmentation de la taille du clitoris et des lèvres. Ces zones peuvent parfois devenir très sensibles. Les personnes qui connaissent une croissance du bas peuvent utiliser des digues dentaires ou des protège-doigts (également connus sous le nom de « préservatifs de doigt ») pour créer une barrière afin de prévenir le VIH et d'autres IST pendant les rapports sexuels. Les contraceptifs modernes et/ou les préservatifs internes ou externes doivent toujours être utilisés pour éviter une grossesse non désirée si la zone est susceptible d'entrer en contact avec du sperme.
- Vous pouvez ressentir une sensibilité accrue dans le « trou antérieur », ce qui est également appelé « atrophie vaginale ». La peau à l'intérieur du vagin peut s'amincir et rendre le vagin plus susceptible de se déchirer ou d'être douloureux pendant les rapports sexuels réceptifs. Il est particulièrement important d'utiliser des moyens de prévention efficaces contre le VIH et les autres IST, ainsi que du lubrifiant, si vous souffrez d'atrophie vaginale.
- Il se peut que vous cessiez d'avoir vos règles ou que vos « trans-menstruations » soient beaucoup moins fréquentes.



Si vous utilisez un THS à base d'œstrogènes :

- Vous pouvez constater un rétrécissement des organes génitaux, en particulier des testicules. Si cela se produit, vous pouvez garder votre zone génitale propre en veillant à utiliser un savon doux autour de toute peau lâche qui se développe. L'utilisation d'un gant de toilette ou d'une débarbouillette pour nettoyer les parties génitales peut également être utile.
- Vous pouvez avoir un nombre réduit de spermatozoïdes ou une fertilité réduite. Cependant, il est possible que vous puissiez encore libérer des spermatozoïdes. Il convient donc d'utiliser des contraceptifs et des préservatifs pour éviter une grossesse si votre ou vos partenaires peuvent tomber enceintes.
- La répartition des graisses corporelles peut changer et la poitrine peut commencer à se développer. Au fur et à mesure que les seins grossissent, vous pouvez ressentir une gêne ou une douleur au niveau de la poitrine ou des mamelons. C'est généralement normal, mais si la gêne a un impact sur votre vie quotidienne, il est conseillé de consulter votre prestataire de soins de santé pour trouver des solutions ou des alternatives.

De nombreux autres changements sont possibles. Consultez la section **Ressources utiles** pour plus d'informations.

Bien que les quantités d'hormones varient d'un système à l'autre, la testostérone, les œstrogènes et d'autres hormones sont généralement présents chez la plupart des personnes, quel que soit le sexe qui leur a été assigné à la naissance. Les personnes qui ne s'identifient pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance peuvent choisir d'utiliser des hormones pour aider leur corps à s'adapter à leur identité de genre. Par exemple, un homme transgenre peut utiliser la testostérone pour augmenter sa masse musculaire et sa pilosité faciale, tandis qu'une femme transgenre peut utiliser l'œstrogène pour modifier la répartition de ses graisses corporelles et diminuer sa pilosité. Les hormones utilisées de cette manière sont connues sous le nom d'hormones d'affirmation du genre. Les personnes qui utilisent des hormones de réaffirmation du genre peuvent vivre une expérience similaire à la puberté lorsque leur corps s'habitue aux changements.

Bien qu'il y ait peu de données sur les interactions entre les hormones d'affirmation du genre et les médicaments antirétroviraux, les informations dont nous disposons sont présentées dans le tableau ci-dessous. Les personnes qui envisagent de prendre des hormones pour affirmer leur genre doivent consulter un professionnel de la santé pour en savoir plus sur le processus, savoir s'il est adapté à leur cas et connaître les effets secondaires éventuels.

Méthode de PrEP	Puis-je utiliser cette méthode de PrEP avec des hormones de réaffirmation du genre ?	Qui peut l'utiliser ?	Pourquoi ?
PrEP orale	Oui	Tout le monde	La PrEP orale n'augmente ni n'abaisse les niveaux d'hormones sexospécifiques. D'après les données disponibles, la PrEP orale permet toujours de prévenir le VIH lors de l'utilisation d'hormones qui affirment le genre.
PrEP orale pilotée par les événements	Non	Uniquement pour les personnes assignées à un sexe masculin à la naissance	Certaines hormones sexospécifiques réduisent les niveaux de ténofovir, un médicament utilisé dans le cadre de la prévention de la transmission mère-enfant. Bien que cela soit acceptable dans le cas d'une PrEP orale quotidienne, la PrEP pour troubles de l'érection n'est pas recommandée pour les personnes qui utilisent des hormones d'affirmation du genre.
CAB PrEP	Éventuellement	Tout le monde	La recherche montre qu'il n'y a pas d'interaction entre les hormones d'affirmation du genre et la CAB PrEP.
Anneau de PrEP	Éventuellement	Uniquement pour les personnes de sexe féminin à la naissance	Il n'y a pas assez de preuves concernant l'utilisation d'hormones de genre et l'anneau. L'anneau de PrEP étant placé à l'intérieur du vagin, il est peu probable qu'il interagisse avec les hormones d'affirmation du genre.

De plus amples informations sur les méthodes de PrEP et les hormones sexospécifiques sont disponibles dans les **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP**.

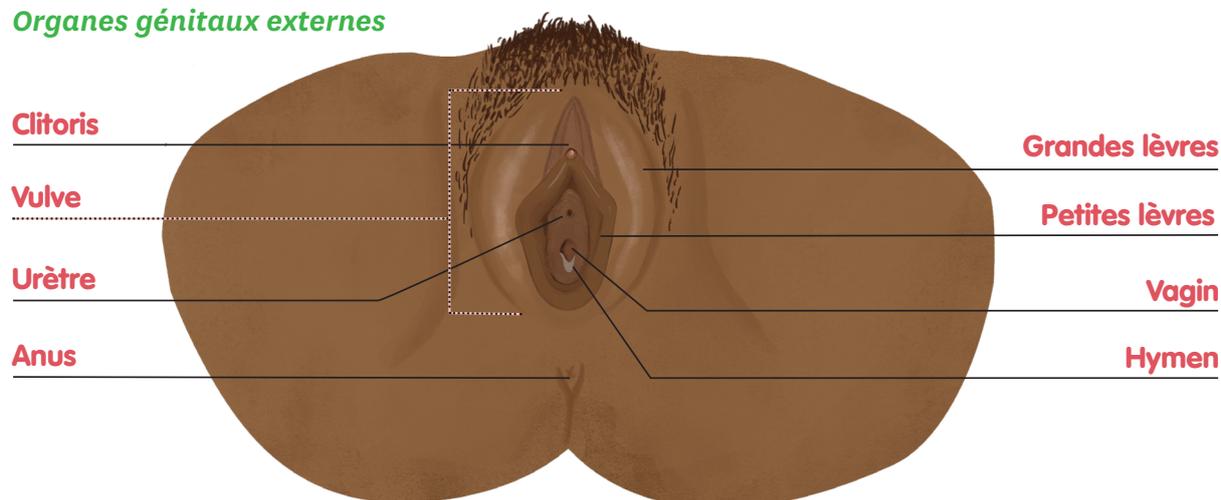
Selon l'OMS, la thérapie hormonale d'affirmation du genre n'a pas d'impact sur l'efficacité des médicaments antirétroviraux pour le traitement du VIH. Cependant, certains médicaments antirétroviraux peuvent avoir un impact sur les niveaux d'hormones sexospécifiques dans le corps. Un prestataire de soins de santé peut aider les personnes vivant avec le VIH à gérer ce problème.

Où se trouve quoi ? Lorsqu'une personne est assignée de sexe féminin à la naissance

À l'extérieur :

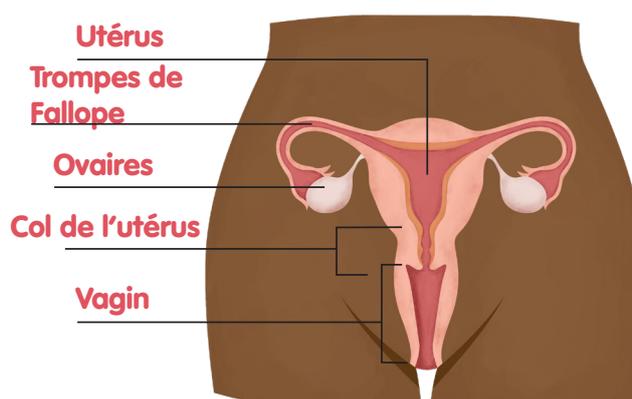
- Le système reproducteur typique d'une personne assignée femme à la naissance comporte trois orifices : l'**anus** (l'ouverture de notre système digestif, d'où nous évacuons les selles), l'**urètre** (d'où nous urinons) et le **vagin** (d'où nous avons nos menstruations [saignements mensuels/périodes] et notre accouchement, par lequel nous avons des rapports sexuels vaginaux/frontaux et dans lequel nous insérons divers produits, tels que certains produits menstruels, les préservatifs féminins et l'anneau de PrEP).
- La **vulve** est la zone qui recouvre l'ouverture du vagin et se compose des grandes lèvres (les lèvres extérieures), des petites lèvres (les lèvres intérieures) et du clitoris, qui est un petit bulbe sensible situé à la jonction des lèvres intérieures et doté d'un petit capuchon, situé juste au-dessus du vagin et de l'urètre qui s'étend sous la surface des lèvres. Le clitoris est sensible au toucher et est souvent source de plaisir sexuel ; sa stimulation peut entraîner un orgasme. Le clitoris est constitué d'une peau/membrane spongieuse qui se gonfle ou s'érige en cas d'excitation. Il possède des milliers de terminaisons nerveuses et son seul but est de procurer une sensation agréable lors des rapports sexuels ou de la masturbation. De nombreuses personnes appellent la vulve le vagin. Il s'agit d'une idée fausse très répandue - le vagin est expliqué ci-dessous !

Organes génitaux externes



À l'intérieur :

- L'**urètre** est le tube qui va de la vessie à une ouverture dans la région de la vulve et qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps.
- L'**anus** est l'ouverture du rectum, située sous l'orifice vaginal, à l'endroit où commencent les plis des fesses. Le rectum est une chambre en forme de tube qui retient les selles avant qu'elles ne soient évacuées par l'anus. L'anus est également l'ouverture par laquelle le pénis est inséré dans le rectum lors d'un rapport sexuel anal.
- Le **vagin** est un canal souple et élastique, ou tube, qui s'étend de l'orifice vaginal au col de l'utérus. Dans son état naturel, il est fermé comme une chaussette, empêchant des éléments tels que l'eau du bain de pénétrer à l'intérieur. Il se gonfle lors de l'excitation sexuelle et s'étire pour s'élargir lors de l'accouchement. Le vagin est tapissé de muqueuses (une couche de cellules) qui le maintiennent propre, humide et protégé. Il existe également des glandes à l'extérieur de l'ouverture vaginale qui produisent un liquide qui lubrifie le vagin. Le vagin a plusieurs



fonctions : le plaisir sexuel, l'accouchement et le flux menstruel. Il sert également de canal au col de l'utérus et à l'utérus. Le vagin est l'endroit où l'on insère les coupes menstruelles, les tampons et les anneaux, comme nous l'apprendrons plus tard.

- Le fond de l'utérus comporte une entrée dans le vagin appelée le **col de l'utérus**, qui est généralement fermé hermétiquement, de sorte qu'il n'est pas possible pour quoi que ce soit d'autre que le sperme/les spermatozoïdes de remonter par le vagin et d'entrer dans l'utérus (la matrice). Le col de l'utérus permet au sang menstruel de sortir du corps par le vagin et assure un passage sûr pour la naissance d'un bébé - de l'utérus, à travers le col de l'utérus, puis à travers le passage vaginal/canal d'accouchement. Le dispositif contraceptif intra-utérin (DIU) est placé dans l'utérus - un médecin l'insère dans le vagin et le col de l'utérus à l'aide d'un outil spécial.
- L'**hymen** est une fine couche de peau/membrane qui recouvre partiellement la partie inférieure du vagin. Chez certaines personnes, l'hymen se déchire lors des premiers rapports sexuels et saigne légèrement. Mais pour de nombreuses personnes, l'hymen peut s'étirer et se déchirer naturellement en grandissant, et certaines personnes sont nées sans hymen ou ont un hymen très fin. C'est tout à fait normal. L'absence d'hymen n'indique pas nécessairement qu'une personne a eu des rapports sexuels.

Organes reproducteurs typiques d'une personne assignée femme à la naissance

- L'**utérus** est en forme de poire et n'a que la taille d'un poing fermé dans son état normal, mais il peut s'étendre pour contenir un fœtus complètement développé. Il est constitué de couches de muscles tissées ensemble. Au cours du cycle menstruel, la paroi interne de l'utérus (endomètre) forme une couche de tissu et de sang où un ovule fécondé peut se fixer. Si aucun ovule fécondé ne se fixe, la muqueuse se détache, ce qui entraîne des saignements mensuels.
- Le fond de l'utérus est le **col** musculaire, qui est caoutchouteux comme le bout du nez. La petite ouverture au centre s'appelle l'**orifice**, qui mène du canal cervical à l'utérus. L'orifice est aussi petit que la pointe d'une allumette, mais il peut se dilater (s'ouvrir) jusqu'à 10 cm pour permettre le passage d'un bébé. L'os est mesuré pendant l'accouchement pour déterminer si le corps est prêt à donner naissance.

À l'intérieur

- Les **trompes de Fallope** relient les ovaires à la partie supérieure de l'utérus et permettent aux ovules de passer des ovaires à l'utérus.
- Les **ovaires** sont le lieu de production, de stockage et de libération des ovules lorsqu'ils reçoivent les messagers hormonaux une fois par mois (ce qu'on appelle l'ovulation).

Questions fréquemment posées

Comment la vessie et le rectum sont-ils séparés du vagin ?

- L'ouverture de la vessie (urètre), le vagin et le rectum (anus) partagent une paroi commune (l'urètre en haut, le vagin juste en dessous et l'anus en bas), séparée par une couche de peau/membrane. En raison de leur proximité, la peau qui les sépare peut parfois se déchirer à la suite d'un traumatisme, par exemple lors d'un accouchement ou d'un accident. Il est très rare que cela se produise au cours d'activités normales telles que les rapports sexuels. Les déchirures peuvent être traitées par un médecin.
- Cependant, comme les ouvertures sont proches les unes des autres, il peut y avoir des infections croisées. Par exemple, des bactéries provenant du rectum peuvent pénétrer dans l'urètre et provoquer une infection de la vessie. Cela se produit le plus souvent pendant les rapports sexuels.

Où se rendent les spermatozoïdes et où l'ovule et les spermatozoïdes se rencontrent-ils pour la fécondation ?

- Si une personne a des rapports sexuels entre le pénis et le vagin sans utiliser de contraception ou de préservatif, les spermatozoïdes se déplacent du vagin vers le col de l'utérus et l'utérus, jusqu'aux trompes de Fallope, puis rencontrent l'ovule libéré par les ovaires. Le spermatozoïde et l'ovule fusionnent (fécondation)

et remontent jusqu'à la paroi de l'utérus où ils se posent et se développent pour donner naissance à un bébé. Les autres spermatozoïdes qui ne fécondent pas l'ovule meurent dans les six jours. Les spermatozoïdes qui meurent à l'intérieur du vagin commencent à se décomposer et sont absorbés par le corps de la femme ou sortent du corps avec les autres sécrétions vaginales.

Est-il normal que les sécrétions vaginales changent de couleur et de texture ?

Cette humidité est appelée sécrétions ou pertes vaginales. Il est normal que les sécrétions vaginales changent. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Le vagin se gonfle et devient plus humide en cas d'excitation sexuelle - ce qui est sain et normal.
- Au cours d'un mois, les différentes hormones qui signalent le développement et la libération des ovules et préparent l'utérus à accueillir un éventuel ovule fécondé entraînent une modification des sécrétions vaginales. Pendant la majeure partie du mois, il y a un mucus jaune plus épais, blanchâtre, mais au milieu du cycle, pendant l'ovulation, il se transforme en une sécrétion transparente et glissante (comme du blanc d'œuf). Il est également normal que les contraceptifs entraînent des modifications des pertes.
- Ces sécrétions maintiennent un environnement pour les bactéries saines qui empêchent l'infection ou la prolifération de bactéries et d'organismes nocifs, tels que le Candida, qui provoque des infections à levures.

Quand faut-il s'inquiéter de changements dans le vagin ?

- Il n'est pas toujours facile de savoir si des changements dans le vagin sont inquiétants, mais voici quelques signes avant-coureurs : démangeaisons, sensation de brûlure en urinant, douleurs pendant les rapports sexuels, changement d'odeur, pertes brunâtres ou verdâtres, ou pertes blanchâtres très épaisses (différentes de l'habitude). Si une personne présente l'un de ces symptômes, elle doit consulter son fournisseur de soins de santé.

J'ai un vagin. Comment le garder en bonne santé ?

- L'ouverture vaginale est proche de l'urètre (où passe l'urine) et de l'anus (où sort le caca). Cela signifie que les germes peuvent voyager entre eux et provoquer des infections, telles que les infections des voies urinaires (IVU). S'essuyer d'avant en arrière après avoir fait caca et pipi peut vous aider à éviter une infection des voies urinaires. Certains experts de la santé suggèrent d'uriner après un rapport sexuel pour éviter que des bactéries ne pénètrent dans l'urètre et ne provoquent une infection urinaire.
- Le vagin est autonettoyant. Un savon doux doit être utilisé sur l'extérieur - la vulve et les lèvres. Évitez de laver l'intérieur du vagin (douches vaginales), d'y introduire d'autres substances ou de l'asperger de déodorant, car ces pratiques peuvent nuire à l'équilibre du système d'auto-nettoyage. Séchez l'extérieur (zone de la vulve) en tapotant après le lavage.
- Changez de serviette hygiénique, de coupe, de tampon ou de tissu pendant vos règles aussi souvent que vous le jugez nécessaire.
- Lavez les produits menstruels en tissu et séchez-les complètement avant de les réutiliser. Lavez-vous les mains avant et après avoir changé les produits menstruels.
- Portez des sous-vêtements propres, s'ils sont disponibles.
- N'oubliez pas que si vous utilisez l'anneau de PrEP, vous devez le garder en place pendant un mois complet sans le retirer afin de maximiser votre prévention du VIH. L'anneau de PrEP peut être utilisé en toute sécurité pendant un mois complet, sans le retirer, jusqu'à ce qu'il soit temps de le remplacer par un nouvel anneau.
- Lavez-vous les mains correctement et encouragez vos partenaires sexuels à faire de même avant et après les rapports sexuels et les préliminaires sexuels.

Qu'est-ce qui peut passer du vagin à l'utérus ?

- Comme expliqué ci-dessus, le passage de l'utérus au vagin s'appelle le col de l'utérus. Le col de l'utérus a une minuscule ouverture appelée l'orifice. Les spermatozoïdes peuvent nager à travers l'orifice, mais tout le reste est bloqué pour pénétrer dans l'utérus. Les pénis, les doigts, les tampons et les anneaux ne peuvent pas passer à travers l'orifice.

Questions et réponses sur le cycle menstruel - *Section facultative pour les personnes souhaitant obtenir des informations supplémentaires*

Qui a des règles ?

La plupart des personnes assignées femme à la naissance - si elles ne prennent pas d'hormones pour gérer leur fertilité, affirmer leur sexe ou réduire les symptômes hormonaux - auront leurs premières règles à un moment ou à un autre de leur vie.

Cela signifie que les hommes trans et les personnes non binaires peuvent également avoir des règles. Pour certaines personnes assignées femme à la naissance et qui ne s'identifient pas comme des femmes, avoir ses règles peut être pénible. Certains hommes trans et personnes trans masculines peuvent parler de leurs règles comme d'une trans-menstruation. Il peut être possible d'arrêter le cycle menstruel et d'éviter d'avoir des règles en utilisant une méthode de contraception hormonale. Les personnes intéressées devraient consulter un fournisseur de soins de santé.

Quel est l'âge normal du début des saignements mensuels/des règles ?

Cela varie beaucoup. Les premières règles (parfois appelées ménarche) peuvent survenir entre 9 et 16 ans. Le moment choisi dépend de nombreux facteurs, tels que la taille, le poids et les changements hormonaux dans le corps. Certaines personnes peuvent commencer leur cycle mensuel avant ou après la plupart de leurs amis. C'est tout à fait normal et il n'y a pas lieu d'en avoir honte.

Qu'est-ce que le cycle menstruel ?

L'intervalle de temps entre les saignements mensuels s'appelle le cycle menstruel. (Le cycle est compté à partir du début d'une menstruation - certaines personnes parlent de règles ou de saignements mensuels - jusqu'au début de la suivante). Certaines personnes estiment que leur cycle menstruel dure environ un mois, avec trois à sept jours de saignement, mais il est normal qu'il varie de plusieurs jours, en particulier chez les jeunes. Toutes les personnes n'ont pas des cycles réguliers - la durée des cycles peut parfois varier d'un mois à l'autre ou avec l'âge. Le cycle menstruel finit par s'arrêter complètement (ménopause) à partir d'un certain âge, généralement entre 45 et 55 ans. Lorsque cela se produit à un âge plus précoce, on parle de ménopause précoce.

Quel est le but du cycle menstruel ou des règles ?

Environ une fois par mois, un minuscule ovule quitte l'un des ovaires (processus appelé ovulation) et descend l'une des trompes de Fallope en direction de l'utérus. Dans les jours précédant l'ovulation, l'hormone œstrogène stimule l'utérus pour qu'il construise sa paroi - appelée endomètre - avec du sang et des tissus supplémentaires, ce qui rend l'endomètre épais et rembourré. Cela permet de préparer l'utérus à la grossesse : si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde, il se déplace jusqu'à l'utérus et se fixe à l'endomètre, où il se développe lentement jusqu'à devenir un bébé.

Si l'ovule n'est pas fécondé - ce qui est le cas pendant la plupart des cycles menstruels - il ne se fixe pas à l'endomètre et, deux semaines plus tard, l'utérus se débarrasse de l'endomètre. Le sang, les tissus et l'ovule non fécondé quittent l'utérus et passent par le vagin pour sortir du corps. L'œuf est microscopique, vous ne pourrez donc pas le voir. Il s'agit d'une période menstruelle.

Le sang et les tissus qui quittent le corps ne sont ni sales ni nocifs. Le processus de menstruation est tout à fait normal et sain, et il n'y a pas lieu d'en avoir honte.

Pourquoi l'humeur change-t-elle au cours du cycle menstruel ?

Au cours du cycle menstruel, les niveaux d'hormones de reproduction augmentent et diminuent, ce qui peut affecter l'humeur, l'énergie, les sensations sexuelles, la qualité du sommeil, les envies de nourriture et la santé d'une personne. Ces changements hormonaux sont également à l'origine de nombreux symptômes gênants qui surviennent avant ou pendant les règles, tels que des crampes ou des douleurs abdominales, des sautes d'humeur, des ballonnements, de l'acné, des douleurs mammaires et des maux de tête.

De tels symptômes menstruels sont généralement normaux. Toutefois, si les symptômes menstruels d'une personne commencent à interférer avec sa vie normale ou si elle présente des symptômes inexpliqués de ce type à d'autres moments, cela peut être le signe que son corps a un problème et il serait bon d'en parler à un professionnel de la santé. Des saignements très abondants, des caillots de sang nombreux et volumineux ou des douleurs menstruelles intenses sont également des signes qui doivent inciter à consulter un professionnel de la santé.

Comment faire face à l'inconfort avant et pendant les règles ?

- De nombreuses personnes remarquent des changements corporels ou d'humeur au moment de leurs règles.
- Les crampes sont fréquentes et peuvent être sourdes ou intenses. Vous pouvez parfois ressentir des crampes/douleurs dans la région du dos ou du ventre. De nombreuses personnes trouvent que les médicaments contre la douleur en vente libre (tels que le paracétamol ou l'ibuprofène) peuvent aider à soulager les crampes ou les douleurs. Un bain chaud ou l'application d'un coussin chauffant sur le bas-ventre peut également être utile. Faire de l'exercice régulièrement et manger des aliments sains tout au long du cycle mensuel peut aider à atténuer les crampes.
- Certaines personnes se sentent facilement irritées pendant les quelques jours ou la semaine précédant leurs règles. D'autres peuvent se mettre en colère plus rapidement que d'habitude ou pleurer plus que d'habitude. Certaines personnes ont envie de certains aliments. Ces changements sont appelés syndrome prémenstruel (SPM). Comprendre que le syndrome prémenstruel est la cause de ces sentiments peut aider à y faire face, tout comme en parler avec une amie de confiance, manger des aliments sains, faire de l'exercice, se chouchouter et se ménager.
- Lorsqu'une personne commence à avoir ses règles, elle doit utiliser quelque chose pour absorber le sang. De nombreuses personnes utilisent une serviette ou un tampon ; les coupes menstruelles sont une autre option, mais leur utilisation n'est pas recommandée avec l'anneau de PrEP. Comme pour les méthodes de PrEP, les gens doivent choisir la méthode qui leur convient le mieux ! Une personne qui a commencé à avoir ses règles aura également besoin d'un endroit sûr et propre où elle pourra changer et/ou laver ses produits menstruels régulièrement.

Quelle est la quantité de sang perdue pendant les règles ?

- Même si l'on a l'impression qu'une grande quantité de sang sort du corps pendant les règles, une personne moyenne ne saigne qu'environ 2 à 4 cuillères à soupe. Mais le montant varie. Si une personne souffre de crampes/douleurs terribles, si elle saigne entre ses règles ou si elle a l'impression de saigner de façon excessive, elle doit consulter un professionnel de la santé.

Comment les contraceptifs agissent-ils pour prévenir la grossesse ?

- De nombreuses méthodes contraceptives, telles que la pilule, le patch, l'implant, le stérilet hormonal et les injectables (également connus sous le nom de DMPA ou Depo et NetEn ou la « piqûre »), agissent en modifiant les niveaux d'hormones dans le corps. Ces méthodes libèrent des formes alternatives d'hormones reproductives afin de modifier les niveaux d'hormones réguliers du corps tout au long du cycle menstruel. Les méthodes *contraceptives hormonales* agissent de différentes manières.
- Certaines méthodes, comme la pilule, l'anneau ou le patch contraceptif, et les injectables, empêchent les ovaires de libérer des ovules (ovulation), tandis que d'autres, comme le stérilet et l'implant hormonaux, inhibent l'ovulation la plupart du temps et rendent le liquide cervical plus épais, de sorte qu'il est plus difficile pour les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Ils maintiennent également l'endomètre mince, de sorte que l'environnement utérin est défavorable à la fécondation d'un ovule.
- Ces changements de niveaux hormonaux peuvent entraîner des modifications du cycle menstruel chez une personne utilisant des contraceptifs, telles que des saignements plus courts ou plus légers, plus longs ou plus abondants, des saignements irréguliers ou une pause dans les saignements, appelée aménorrhée. Tous ces changements sont tout à fait normaux, mais il est bon de parler à un professionnel de la santé de toute préoccupation.
- Modifier les hormones du corps avec ces méthodes contraceptives peut sembler contre nature, mais elles ont toutes été bien étudiées et se sont avérées sûres et efficaces.

Les méthodes non hormonales comprennent le stérilet en cuivre et les méthodes de barrière telles que les préservatifs internes et externes.

- Le DIU en cuivre affecte et affaiblit les spermatozoïdes et empêche la fécondation.
- Les méthodes de barrière, telles que les préservatifs, constituent une barrière qui empêche les spermatozoïdes de passer à travers. Les méthodes de barrière préviennent également le VIH et les infections sexuellement transmissibles (IST) lorsqu'elles sont utilisées correctement et régulièrement.

La contraception d'urgence peut empêcher les spermatozoïdes de féconder un ovule après un rapport sexuel entre le pénis et le vagin en l'absence de toute autre méthode contraceptive - par exemple en cas d'oubli de la prise d'une pilule contraceptive ou d'une injection, ou en cas d'agression sexuelle - ou lorsqu'un préservatif s'est rompu ou s'est détaché. La contraception d'urgence peut être prise dans les cinq jours suivant un rapport sexuel non protégé, mais plus tôt elle est prise, mieux c'est. La pilule contraceptive orale et le stérilet en cuivre ou hormonal peuvent être utilisés pour la contraception d'urgence. Les pilules contraceptives d'urgence sont disponibles dans les cliniques locales, dans certaines pharmacies ou drogueries, et auprès des médecins. N'oubliez pas que la contraception d'urgence ne prévient pas le VIH ou d'autres IST, et qu'il peut donc être nécessaire d'en discuter avec un prestataire de soins de santé. Toute personne susceptible de tomber enceinte peut utiliser une contraception d'urgence pour éviter une grossesse non désirée. De plus amples informations sur la prévention du VIH après un rapport sexuel non protégé par une prophylaxie post-exposition (PEP) sont disponibles dans les **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP et la prévention combinée.**

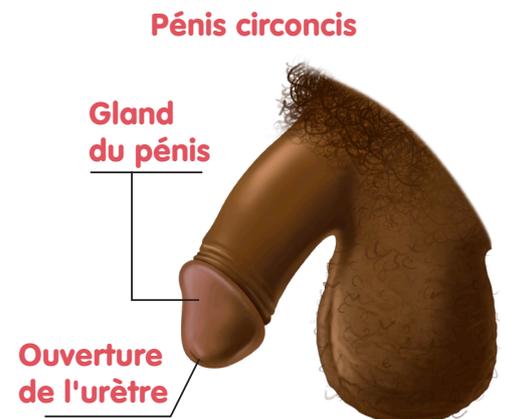
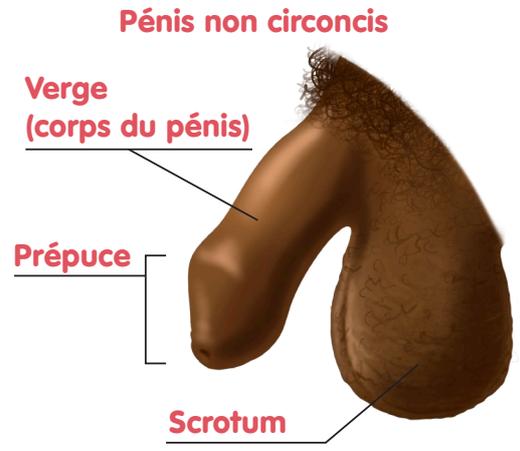
Toutes les méthodes contraceptives présentent des avantages et des inconvénients. Certains sont plus efficaces que d'autres pour prévenir les grossesses et certains peuvent également prévenir le VIH et d'autres IST. En outre, les effets secondaires des méthodes contraceptives varient. Ils peuvent affecter le rythme des saignements et l'humeur. Pour certaines personnes, l'arrêt des saignements menstruels peut être un effet secondaire positif et la raison principale de l'utilisation de la contraception. Les gens ont besoin de tous les faits pour prendre une décision éclairée sur les méthodes qui leur conviennent le mieux.

Où se trouve quoi : Lorsqu'une personne est assignée à un sexe masculin à la naissance

À l'extérieur :

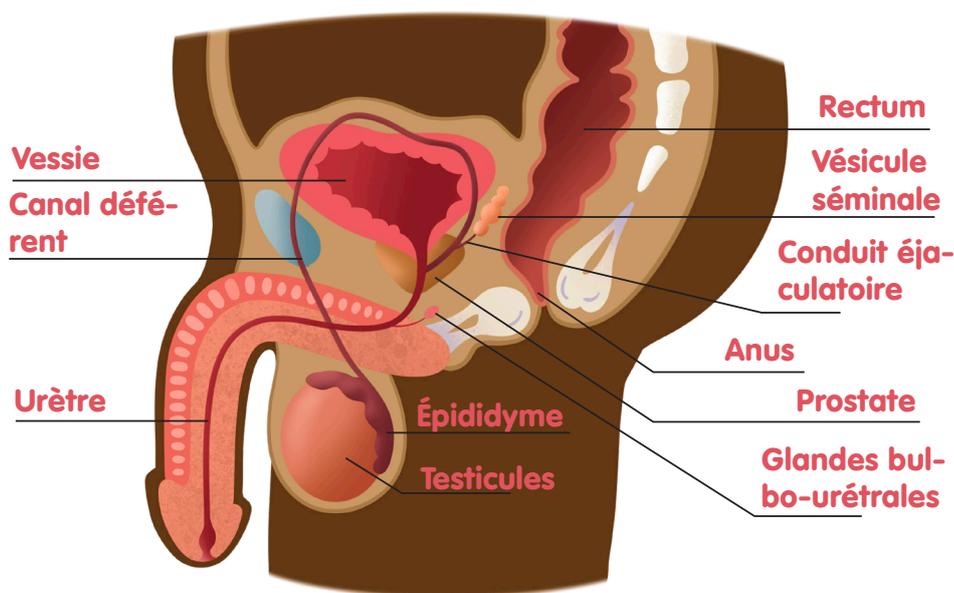
Le système reproducteur typique d'une personne assignée à un sexe masculin à la naissance comporte trois organes externes principaux : le pénis, le scrotum et l'anus.

- Le **pénis** est le principal organe utilisé lors des rapports sexuels. Il est composé de plusieurs parties visibles.
- Le **gland** du pénis est également appelé tête ou extrémité du pénis. C'est souvent la partie la plus sensible du pénis et c'est là que se trouve l'ouverture de l'urètre. L'urine, le pré-éjaculat (pré-cum) et le sperme sortent tous du gland.
- La **tige**, également appelée corps du pénis, est la partie la plus longue du pénis. L'urètre, qui permet à l'urine de passer de l'intérieur à l'extérieur du corps, se trouve à l'intérieur de la tige. L'arbre est constitué de trois chambres de forme circulaire composées de tissu spongieux. Ces tissus contiennent des milliers de grands espaces qui se remplissent de sang en cas d'excitation, ce qui rend le pénis rigide et érigé. C'est ce qu'on appelle l'érection, qui permet la pénétration lors des rapports sexuels. La peau du pénis est lâche et élastique pour s'adapter aux changements de taille du pénis pendant l'érection.
- Le **prépuce** est la peau qui recouvre et protège l'extrémité du



pénis. Lors d'une érection, le prépuce se retire et l'extrémité du pénis est exposée. L'ablation du prépuce est appelée circoncision, et un pénis dont le prépuce a été enlevé est appelé circoncis ou « coupé ». Un pénis dont le prépuce est encore intact est dit non circoncis ou parfois « non coupé ».

- Le **scrotum** est le sac de peau qui pend derrière et sous le pénis. Le scrotum recouvre et protège les testicules. Il existe des muscles spéciaux dans la paroi du scrotum qui lui permettent de se contracter et de se détendre pour aider à réguler la température des testicules.
- L'**anus** est l'ouverture du rectum. Le rectum est une chambre en forme de tube qui retient les selles avant qu'elles ne soient évacuées par l'anus. L'anus est également l'ouverture par laquelle le pénis est inséré dans le rectum lors d'un rapport sexuel anal.



A l'intérieur :

- Les **testicules** sont deux petits organes situés à l'intérieur du scrotum. Ces organes ovales, de la taille d'une grosse olive, sont responsables de la production de testostérone, la principale hormone sexuelle du système reproducteur, et de la production de spermatozoïdes. Pour un développement normal des spermatozoïdes, les testicules doivent être à une température légèrement inférieure à celle du corps. C'est pourquoi ils sont maintenus à l'extérieur du corps, dans le scrotum.
- L'**épididyme** est un long tube enroulé qui repose à l'arrière de chaque testicule. Il déplace et stocke le sperme des testicules avant l'éjaculation, lorsque le sperme sort du pénis pendant l'orgasme. Il est également responsable de la maturation des spermatozoïdes.
- Le **canal déférent** est un long tube qui part de l'épididyme et pénètre dans la cavité pelvienne, juste derrière la vessie. Le canal déférent transporte les spermatozoïdes matures de l'épididyme à l'urètre. Il s'agit du tube qui est sectionné ou scellé lors d'une intervention chirurgicale appelée vasectomie - une forme de contraception non réversible qui empêche la libération des spermatozoïdes lors de l'éjaculation.
- Les **canaux éjaculateurs** relient les canaux déférents aux vésicules séminales. Le sperme passe par les canaux éjaculateurs pour arriver dans l'urètre.
- Les **vésicules séminales** produisent le sperme, le liquide qui contient les spermatozoïdes et leur fournit une source d'énergie. Les vésicules séminales sont situées derrière la vessie.
- La **prostate** est située entre la vessie et le rectum. De la même taille qu'une noix, il crée un liquide supplémentaire qui aide à nourrir les spermatozoïdes. Il est connu pour être un point sensible et agréable qui peut être stimulé pendant les rapports sexuels anaux.
- Les **glandes bulbo-urétrales** sont des structures de la taille d'un petit pois situées sur les côtés de

l'urètre, sous la prostate. Ces glandes sont responsables de la création du liquide pré-éjaculatoire (également connu sous le nom de précum) pendant l'excitation sexuelle. Ce liquide sert à lubrifier l'urètre. Le liquide protège également les spermatozoïdes en neutralisant l'acidité qui peut être présente en raison des gouttes d'urine dans l'urètre.

- L'**urètre** est le tube qui transporte l'urine, le pré-éjaculat (précum) et le sperme vers l'extérieur du corps. Il commence dans la vessie et se déplace à travers la tige jusqu'à l'ouverture de l'urètre dans la tête du pénis.

Questions fréquemment posées

Quelles sont les causes des érections fréquentes à l'âge adulte ?

- Une augmentation de la testostérone dans le système peut provoquer des pensées sexuelles et un afflux sanguin spontané vers le pénis, provoquant son érection. C'est tout à fait normal et il n'y a pas lieu d'en avoir honte. Avec le temps, il devient plus facile de la contrôler et de la gérer en public.

Est-il normal d'éjaculer pendant le sommeil ?

- Pendant la puberté, certaines personnes se réveillent avec un liquide blanc et collant sur leurs sous-vêtements. Il s'agit du sperme qui a été libéré du corps pendant le sommeil, une expérience souvent appelée « émission nocturne ». Garder un caleçon supplémentaire, un slip ou même une serviette près du lit peut aider à atténuer l'inconfort ou la gêne occasionnés par les émissions nocturnes. Il est important de se rappeler que ce phénomène est tout à fait normal et qu'il se produit de moins en moins souvent avec l'âge.

Le liquide pré-éjaculatoire peut-il entraîner une grossesse ou le VIH ? Qu'en est-il des autres IST ?

- Le liquide pré-éjaculatoire est une petite quantité de liquide, servant principalement de lubrifiant, qui s'écoule du pénis lors de l'excitation. Ce phénomène est incontrôlable et la personne qui produit du précum peut ne pas s'en rendre compte. L'exposition au liquide pré-éjaculatoire pendant les rapports sexuels peut entraîner une grossesse, l'infection par le VIH ou d'autres IST.

Quelle est la taille « normale » d'un pénis ?

- Il n'est pas rare qu'une personne se demande comment est la taille de son pénis par rapport à celle des autres. Il existe un large éventail de tailles de pénis, la taille moyenne étant de 12 à 18 cm. La taille du pénis d'une personne dépend de sa biologie.

Quelle est la différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis ?

- La différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis est la présence d'un prépuce entourant la tête du pénis. Lorsqu'un pénis n'a pas de prépuce, il est considéré comme étant circoncis. La circoncision a généralement lieu pendant la petite enfance, mais les adultes non circoncis peuvent également demander une circoncision médicale masculine volontaire (CMV) afin de réduire les risques de contracter le VIH.
- En général, il n'existe aucune autre différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis. Toutefois, il est particulièrement important de laver régulièrement le pénis non circoncis pour prévenir les infections, car les bactéries peuvent facilement se loger sous le prépuce.
- Chez les personnes qui ont été circoncises pendant l'enfance ou qui ont bénéficié d'une procédure de CMMV, les risques de contracter le VIH pendant les rapports sexuels sont réduits de 60 %. Le prépuce est mou et peut se déchirer pendant les rapports sexuels, ce qui facilite la transmission du VIH si l'autre partenaire sexuel est séropositif.

APERÇU DE LA SESSION

Les participants acquerront une compréhension de base de leur anatomie sexuelle et reproductive. Ces informations visent à permettre aux participants d'apprendre à connaître leur propre corps et à soutenir les choix d'autrui en matière de santé sexuelle et génésique. Il constitue une base importante pour les autres sections du programme de formation des ambassadeurs, telles que celles sur la santé et les droits sexuels et génésiques, la prévention de la transmission du VIH et l'utilisation de l'anneau.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Être capable de décrire l'anatomie sexuelle et reproductive de base
- Comprendre les informations de base sur le cycle menstruel, la santé et l'hygiène reproductive et la prévention de la grossesse.

MESSAGES CLÉS

- La compréhension peut être source d'autonomie - elle encourage les gens à prendre davantage le contrôle, à s'occuper de leur santé, à demander de l'aide si nécessaire, à démystifier les mythes et à s'y attaquer. En outre, lorsque les partenaires sexuels comprennent le corps de l'autre, ils sont plus susceptibles de soutenir pleinement les choix de leur partenaire en matière de santé sexuelle.
- Les gens devraient être encouragés à aimer et à respecter leur corps. Souvent, les gens ont des associations négatives, sales et douloureuses avec les processus corporels normaux, par opposition aux sentiments de fierté, de respect, de contrôle et d'autonomie.
- Trop souvent, de nombreuses personnes n'apprennent pas du tout à connaître leur corps ou l'apprennent à travers des problèmes médicaux, tels que les IST ou l'accouchement, et non par la découverte de soi. De nombreux cours de biologie et de préparation à la vie quotidienne font référence à notre corps comme s'il s'agissait d'une machine, et nous ne pensons pas à nos sentiments, à notre sexualité ou aux soins que nous nous prodiguons à nous-mêmes.
- Connaître notre corps, comprendre son fonctionnement et se sentir à l'aise pour en parler nous permet de demander ce dont nous avons besoin pour rester en bonne santé, profiter de notre sexualité et nous défendre, nous et les autres, si nos limites sont franchies.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

- Outil 1a** Apprendre à connaître son corps : Où se trouve quoi ?
(Lorsqu'une personne est assignée femme à la naissance)
- Outil 1b** Apprendre à connaître son corps : Où se trouve quoi ?
(Lorsqu'une personne est assignée homme à la naissance)
- Outil 2a** Lorsqu'une personne est assignée femme à la naissance : Répondre à vos questions
- Outil 2a** Lorsqu'une personne est assignée homme à la naissance : Répondre à vos questions

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Commencez par demander comment nous décrivons les parties sexuelles et reproductives de notre corps. Certaines personnes peuvent dire « en bas », « les eaux », « les parties intimes », ou d'autres termes argotiques. Demandez aux participants ce qu'ils ressentent lorsqu'ils parlent de leurs organes sexuels et reproducteurs.

ACTIVITÉ : Les mots que nous utilisons pour parler de notre corps

1. Posez les questions suivantes aux participants et engagez une discussion ouverte. (Possibilité d'écrire les réponses sur le tableau)
 - Pendant leur enfance, quelles informations ont-ils reçus pour comprendre leur corps? Où ont-ils obtenu ces informations?
 - Quels sont les mythes, les avertissements et les messages qu'ils ont reçus au sujet de leur corps?
 - Quels sont leurs sentiments à l'égard de leur corps, en particulier de leurs parties sexuelles et reproductives?
 - Quels sont les mots utilisés pour parler de leurs menstruations?
 - Quels mots les trans et les non-binaires utilisent-ils pour parler de leur corps?
2. Maintenant que nous avons parlé des mythes et des idées fausses sur notre corps, nous allons prendre le temps de partager des informations correctes entre nous afin de mieux comprendre notre corps.

Note à l'attention des animateurs :

Il est possible que certains participants à la formation aient subi des mutilations génitales ou connaissent quelqu'un qui en a subi. Si ce sujet est abordé, veillez à utiliser un langage non stigmatisant et permettez à tout participant ayant survécu à une mutilation génitale d'être l'expert de sa propre expérience. Respectez leurs limites et le langage qu'ils préfèrent pour décrire leurs expériences. Pour plus d'informations sur ce sujet, utilisez la formation « It's All One » mentionnée dans la session sur les **droits de l'homme** et le document « How to Talk about Female Genital Mutilation (FGM) », ou les documents « Child, Early, and Forced Marriage and Unions Resources » (ressources sur le mariage et les unions d'enfants, précoces et forcés) dont les liens figurent dans la section **Ressources utiles** ci-dessous.

Les personnes peuvent se sentir timides ou gênées lorsqu'elles discutent des informations présentées dans cette session. Il est important que les animateurs se sentent à l'aise pour parler de ce sujet et qu'ils soient capables de gérer des réactions telles que des ricanements ou un langage corporel fermé et d'admettre que cela peut être gênant. Insistez sur le fait que ces informations sont importantes, qu'elles constituent une bonne base pour les sessions futures et qu'elles les aideront à devenir des ambassadeurs efficaces de la prévention du VIH.

Comme c'est le cas pour de nombreuses séances de ce programme, la discussion de ces questions peut faire surgir des sentiments de douleur et d'inconfort ou des souvenirs d'abus et de traumatismes passés ou présents. Soyez conscient et sensible. Si vous remarquez qu'un participant se sent mal à l'aise, faites une pause rapide et vérifiez qu'il va bien. Mentionnez également que vous resterez après la session pour répondre aux questions et écouter si quelqu'un a des inquiétudes. Gardez votre répertoire de ressources et de références à portée de main au cas où des participants auraient besoin d'un soutien supplémentaire.

Explorez les raisons pour lesquelles les gens trouvent difficile ou embarrassant de parler des parties de notre corps qui sont liées à la reproduction et à la sexualité. Nous appelons un « nez » un « nez », mais lorsqu'il s'agit de vagins, de pénis et d'autres parties, nous utilisons des mots différents pour nous cacher - pourquoi en est-il ainsi ?



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Apprendre à connaître son corps

1. Fournir le document **Apprendre à connaître son corps : Outils Où se trouve quoi (a et b)** et **Apprendre à connaître son corps : Répondre à vos questions (a et b)** et passez-les en revue avec le groupe.
2. En passant en revue les questions des outils, demandez aux participants s'ils ont entendu des mythes liés à ces faits et discutez de la façon dont ils pensent que ces mythes sont nés.
3. Répartissez les participants en petits groupes et demandez-leur de ranger les outils **Apprendre à connaître son corps: Où se trouve quoi**
4. Répartissez les participants en groupes. Si vous avez des participants aux identités sexuelles multiples, veillez à ce que chaque groupe soit composé d'un mélange de sexes. Demandez à la moitié des groupes de travailler ensemble pour essayer de dessiner l'anatomie de l'homme assigné à la naissance et à l'autre moitié d'essayer de dessiner l'anatomie de la femme assignée femme à la naissance. Les participants doivent dessiner de mémoire sur une feuille du tableau de conférence et nommer autant de parties du corps qu'ils se souviennent. Demandez-leur de donner des adjectifs pour chaque partie (par exemple, vagin puissant, pénis prolifique) et de faire de petits dessins et symboles - smiley, petites fleurs, bijoux, etc.
 - Autre approche : l'ensemble du groupe guide l'animateur pour dessiner les diagrammes anatomiques.
5. Comparez les diagrammes complétés et demandez aux participants de réfléchir à la manière dont ces diagrammes pourraient être différents pour les personnes trans, non binaires ou intersexuées. Placez-les sur le sol ou, si possible, sur le mur.
6. Rappelez aux participants que tous les corps sont différents. Les personnes intersexuées ou transgenres en cours de transition médicale peuvent avoir des organes internes et externes différents de ceux représentés sur les illustrations. Rassurez les participants en leur disant qu'il n'y a pas de mal à être différent !
7. Demandez aux participants de rejoindre le cercle.

Cette session doit être amusante ; aidez les participants à se détendre et à apprécier cette activité.

Vous pouvez choisir de ne dessiner que les organes génitaux externes ou le diagramme anatomique du système reproducteur interne si le temps est limité.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, demandez aux participants de parler de ce qu'ils ont appris et de la manière dont ces informations les aideront dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Qu'avez-vous appris de nouveau au cours de cette session ?
- Quelles sont les choses que vous aimeriez dire à vos amis sur ce que vous avez appris aujourd'hui ?
- Maintenant que vous connaissez mieux votre corps, comment vous sentez-vous par rapport à lui ? Dans quelle mesure cette session est-elle utile pour votre rôle d'ambassadeur de la prévention du VIH ?

Sonder les participants :

- Qu'ont-ils appris sur les informations factuelles qu'ils ne connaissaient pas auparavant ?
- Qu'ont-ils appris sur les attitudes et les tabous de la société à l'égard de l'anatomie sexuelle et reproductive ?
- Quels enseignements ont-ils tirés de leur propre rapport à leur corps ?
- Comment ce qu'ils ont appris au cours de cette session peut-il les aider à s'exprimer pour eux-mêmes et pour les autres ?
- Comment cette session peut-elle soutenir ce qu'ils apprennent dans d'autres sessions sur la santé et les droits sexuels et reproductifs, le genre et la violence basée sur le genre, la prévention du VIH et les connaissances essentielles en matière d'anneaux ?



Ressources utiles

1 Birth Control Method Explorer

Bedsider
2021

<https://www.bedsider.org/birth-control>

Un outil en ligne pour s'informer sur les méthodes contraceptives ; il aide les utilisateurs à prendre des décisions éclairées sur les méthodes qui conviennent à leur mode de vie.

2 Pocket Choice Book for Providers

PSI
No date

ambassadortraining@PrEPNetwork.org

Un manuel pour développer la compréhension et l'engagement de la communauté en matière de santé sexuelle et reproductive, sur la base d'un cadre fondé sur les droits. Comprend des outils pour développer les compétences en matière de leadership et de modélisation des rôles.

3 Grow and Know Books

Grow and Know
No date

<https://www.growandknow.org/country-books>

Des livres spécifiques à chaque pays qui offrent des informations et des ressources sur la puberté et la menstruation, élaborés sur la base d'une recherche participative dans chaque contexte.

4 Sexual Health: Safer Sex and Our Health

LGBT Foundation
2018

<https://dxfy8lrzbpwyr.cloudfront.net/Files/28532f75-927b-45eb-87df-824581091481/TSH-Guide-Side-1-FINAL.pdf>

<https://assets.practice365.co.uk/wp-content/uploads/sites/1213/2024/03/LGBTQ-Health-Further-Information.pdf>

Un manuel succinct et convivial sur de nombreux sujets interconnectés relatifs à la prévention du VIH pour les personnes LGBTQIA et les personnes qui s'injectent des drogues. Il aborde également des sujets tels que la contraception et la chirurgie d'affirmation du genre. Accessible via le guide d'information complémentaire de la Fondation LGBT.

-
- 5 Menstrual Hygiene Matters**
- Water Aid
No date
<https://washmatters.wateraid.org/publications/menstrual-hygiene-matters>
- La ressource essentielle pour améliorer l'hygiène menstruelle des femmes et des filles dans les pays à revenu faible et intermédiaire.
-
- 6 InterACT Advocates for Intersex Youth**
- No date
<https://interactadvocates.org/>
- Un site web avec des questions fréquemment posées, des blogs et des ressources pour mettre fin à la honte et à la stigmatisation des jeunes intersexués et défendre les droits humains des enfants nés avec des traits intersexués.
-
- 7 AGEP Health and Life Skills Curriculum**
- Population Council
2013
https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy/584/
- Programme complet visant à améliorer les connaissances des adolescentes en matière de santé reproductive et de sexualité, à promouvoir des attitudes et des comportements qui conduiront à une meilleure qualité de vie et à développer des compétences qui permettront aux jeunes de surmonter les difficultés.
-
- 8 It's All One Curriculum for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education**
Volume 1: Guidelines
Volume 2: Activités
- Population Council
2011
<https://popcouncil.org/insight/its-all-one-curriculum/>
- Le volume 1 contient des lignes directrices pour soutenir une approche participative de l'éducation au genre, au VIH et aux droits de l'homme pour les jeunes et les adolescents, y compris l'unité 6 sur le corps, la puberté et la reproduction. Le volume 2 comprend 54 exemples d'activités engageantes.
-
- 9 How to Talk About FGM**
- End FGM
2019
https://www.endfgm.eu/editor/files/2020/05/HTTAFGM_EndFGMEU.pdf
- Un petit guide concis et complet sur la façon de parler des mutilations génitales féminines de manière respectueuse et non stigmatisante.
-
- 10 Child, Early, and Forced Marriage and Unions Resources**
- USAID CARE-VBG
2021
https://makingcents.com/wp-content/uploads/2021/01/Objective-2_CEFMU_Infographic_V11.pdf
- Une série de ressources pour soutenir les programmes qui s'attaquent au mariage des enfants, au mariage précoce et au mariage forcé, ainsi qu'aux mutilations génitales féminines.
-

-
- 11 Integrating HIV and SRHR in Southern Africa: A Toolkit**
AIDS Accountability International
2021
<https://accountability.international/wp-content/uploads/2020/10/AAI-SRHR-Training-Toolkit.pdf>
- Une boîte à outils de formation qui intègre les compétences et les connaissances en matière de VIH et de SSR dans le but d'améliorer les soins de santé fondés sur les droits.
-
- 12 Planned Parenthood Learn**
Multiple years
<https://www.plannedparenthood.org/learn>
- Un guide interactif sur de nombreux sujets liés à la santé sexuelle, à l'anatomie, à la grossesse, à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle.
-
- 13 Trans Bodies, Trans Selves**
.2022
<http://transbodies.com/>
- Ce livre est un guide de ressources pour les populations transgenres, non binaires et de genre expansif, couvrant la santé, les questions juridiques, les questions culturelles et sociales, l'histoire, la théorie, et plus encore. Il s'agit d'une ressource pour les personnes transgenres, non binaires, de genre expansif et de genre en questionnement, ainsi que pour leurs partenaires et leurs familles.
-
- 14 LGBTQIA+ Sexual Health Guide**
FOLX Health
2023
<https://www.folxhealth.com/library/lgbtqia-sexual-health-guide>
- Un guide sur la santé sexuelle pour les personnes ayant un sexe différent, qui fait partie de la bibliothèque de ressources de FOLX Health.
-
- 15 Five Ways Your Sex Life Can Change After Testosterone HRT**
FOLX Health
2022
<https://www.folxhealth.com/library/five-ways-your-sex-life-can-change-after-testosterone-hrt>
- Un article rédigé par des infirmières sur la façon dont la testostérone peut modifier la vie sexuelle d'une personne, qui fait partie de la bibliothèque de ressources sur la santé de FOLX.
-
- 16 What Physical Changes to Expect on Estrogen Hormone Replacement Therapy, Explained by FOLX**
FOLX Health
2022
<https://www.folxhealth.com/library/what-physical-changes-to-expect-on-estrogen-hormone-replacement-therapy-explained-by-folx>
- Un article sur les changements émotionnels et physiques qui peuvent survenir lorsqu'une personne commence un traitement hormonal substitutif (THS) à base d'œstrogènes, qui fait partie de la bibliothèque de ressources sur la santé FOLX.
-
- 17 Testosterone HRT and Bottom Growth**
FOLX Health
2022
<https://www.folxhealth.com/library/testosterone-bottom-growth>
- Un article sur les changements physiques courants qui peuvent survenir lorsqu'une personne commence à utiliser un THS à base de testostérone, qui fait partie de la bibliothèque de ressources sur la santé FOLX.
-

18 Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People

World Professional Association for Transgender Health (WPATH)
2022

<https://www.wpath.org/>

Lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé afin qu'ils dispensent des soins permettant aux personnes transgenres et aux personnes issues de la diversité de genre d'accéder à des moyens sûrs et efficaces de se sentir à l'aise physiquement, mentalement et émotionnellement avec leur identité sexospécifique.

19 The Weeks of Pregnancy

NUK International

No year

https://www.nuk.co.za/af_za/help-advice/anticipation/the-weeks-of-pregnancy

Un guide semaine par semaine sur les changements hormonaux et physiques qui peuvent survenir pendant la grossesse.

20 What to Expect

Everyday Health Group

No year

<https://www.whattoexpect.com>

Un site web avec des ressources et des groupes communautaires liés aux changements et au soutien de la grossesse.

21 La Leche League International

La Leche League International

No year

<https://llli.org/>

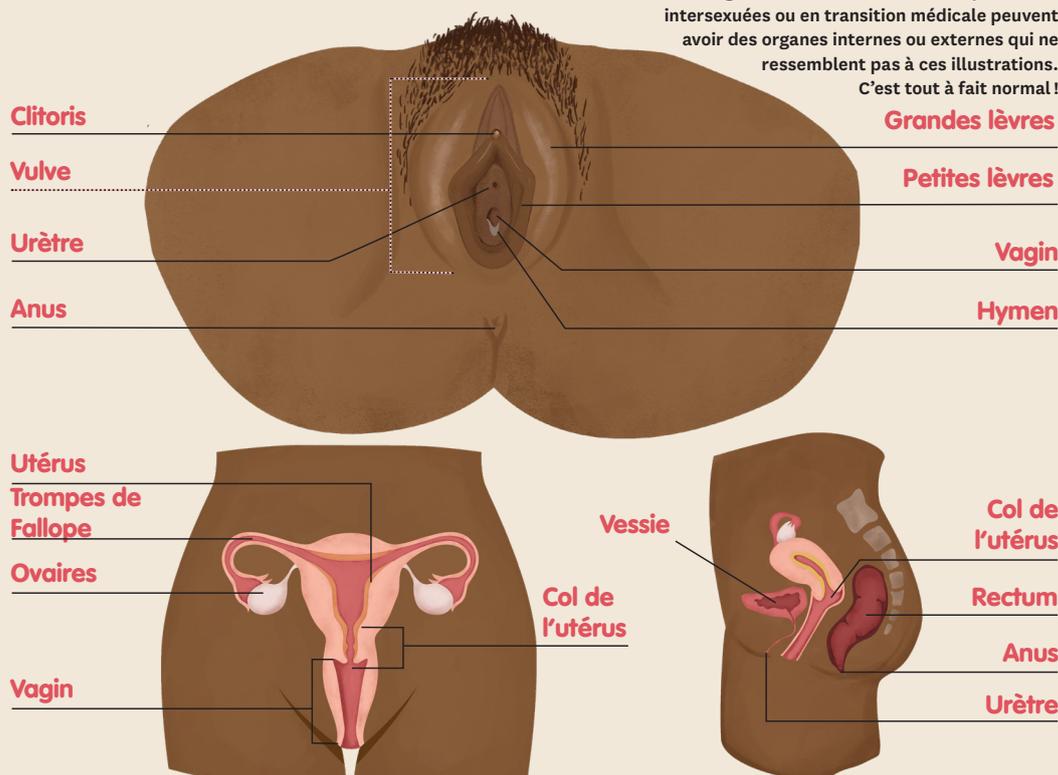
Un site web avec des ressources, des informations et des options de soutien pour les personnes qui allaitent.

MATÉRIEL DE SESSION

Apprendre à connaître son corps - Où se trouve quoi ? (Lorsqu'une personne est assignée femme à la naissance)

OUTIL 1A

*Les organismes sont différents. Les personnes intersexuées ou en transition médicale peuvent avoir des organes internes ou externes qui ne ressemblent pas à ces illustrations. C'est tout à fait normal !



Vagin : Un tube qui relie la vulve au col de l'utérus et à l'utérus. Les bébés et le sang menstruel sont expulsés du corps par le vagin. Certaines personnes introduisent leur pénis, leurs doigts, leurs jouets sexuels, leurs coupes menstruelles et/ou leurs tampons à cet endroit, et c'est là que se place l'anneau de PrEP.

Utérus : Organe en forme de poire situé au milieu du bassin, au-dessus du vagin. Parfois appelé utérus parce que le fœtus s'y développe pendant la grossesse. L'utérus est l'endroit où les tissus et le sang s'accumulent avant les règles.

Col de l'utérus : passage musculaire par lequel l'utérus s'ouvre dans le vagin. Le col de l'utérus sépare le vagin du reste du corps, ce qui empêche les objets tels que les tampons ou l'anneau vaginal de se perdre à l'intérieur.

Vulve : plis de peau, appelés lèvres, à l'extérieur du corps au niveau de l'ouverture du vagin, avec en dessous le clitoris. La taille et la forme de ces plis sont uniques à chaque personne.

Hymen : fine couche de tissu recouvrant la partie inférieure du vagin. Celui-ci peut se déchirer lors du premier rapport sexuel, mais il se déchire et s'étire généralement naturellement à mesure qu'une personne grandit, qu'elle ait déjà eu ou non des rapports sexuels.

Clitoris : petit bulbe situé au sommet des lèvres vaginales, généralement recouvert d'un capuchon de peau. Le clitoris se trouve sous les lèvres de la vulve et se gonfle sous l'effet de l'excitation pour produire du plaisir sexuel.

Ovaires : organes oblongs de la taille d'un ongle de pouce, où sont conservés les œufs. La plupart des personnes en ont deux et elles sont reliées à l'utérus par les trompes de Fallope. Chaque femme naît avec des milliers d'ovules dans ses ovaires et n'en produira pas "autres au cours de sa vie.

Trompes de Fallope : tubes reliant chaque ovaire à l'utérus et fournissant une voie pour que l'ovule soit libéré pour être fécondé par le spermatozoïde.

Anus : ouverture du rectum, où commencent les plis des fesses derrière la vulve. Les selles passent par l'anus lorsqu'une personne défèque (caca) ; c'est également par là que le pénis est introduit lors d'un rapport sexuel anal.

Apprendre à connaître son corps -

Où se trouve quoi ?

(Lorsqu'une personne est assignée homme à la naissance)

OUTIL 1B

Tige (corps du pénis) : Organe principal utilisé lors des rapports sexuels et d'où sortent l'urine/l'excrément lors de la miction.

Prépuce : Peau qui recouvre et protège l'extrémité du pénis. L'ablation du prépuce est appelée circoncision, et un pénis dont le prépuce a été enlevé est appelé circoncis ou « coupé ». Un pénis qui n'a pas été circoncis est appelé « pénis incirconcis » ou « non taillé ».

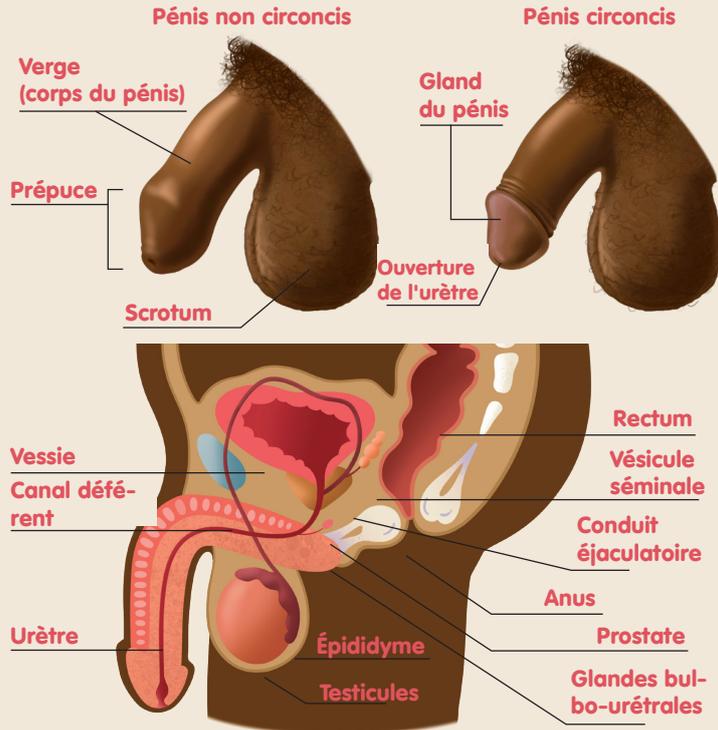
Scrotum : Sac de peau qui recouvre et protège les testicules, pendant derrière et sous le pénis.

Gland : Extrémité du pénis, également appelée « tête ». Il s'agit souvent de la partie la plus sensible du pénis, et c'est là que se trouve l'ouverture de l'urètre. L'urine, le pré-éjaculat (ou « précum ») et le sperme sortent tous du gland.

Urètre : Tube qui transporte l'urine, le pré-éjaculat (précum) et le sperme vers l'extérieur du corps. Il commence dans la vessie et se déplace à travers la tige jusqu'à l'ouverture de l'urètre dans la tête du pénis.

Canal déférent : Long tube qui part de l'épididyme et pénètre dans la cavité pelvienne, juste derrière la vessie. Le canal déférent transporte les spermatozoïdes matures de l'épididyme à l'urètre. Il s'agit du tube qui est sectionné ou scellé lors d'une intervention chirurgicale appelée vasectomie - une forme de contraception non réversible qui empêche la libération des spermatozoïdes lors de l'éjaculation.

Glandes bulbo-urétrales : Structures de la taille d'un petit pois situées sur les côtés de l'urètre, sous la prostate. Ces glandes sont responsables de la création du liquide pré-éjaculatoire (également connu sous le nom de précum) pendant l'excitation sexuelle. Ce liquide sert à lubrifier l'urètre.



Épididyme : Tubes longs et enroulés reposant sur la face arrière de chaque testicule. Il déplace et stocke les spermatozoïdes en vue de l'éjaculation, lorsque le sperme sort de l'urètre pendant l'orgasme. Il est également responsable de la maturation des spermatozoïdes.

Testicules : Deux organes ovales, de la taille d'une grosse olive, qui sont responsables de la fabrication de la testostérone, la principale hormone sexuelle du système reproducteur, et de la production de spermatozoïdes. Ils sont maintenus à l'extérieur du corps, dans le scrotum, pour réguler la température.

Vésicules séminales : Organes qui produisent le sperme, le liquide qui contient les spermatozoïdes et leur fournit une source d'énergie. Les vésicules séminales sont situées derrière la vessie.

*Les organismes sont différents. Les personnes intersexuées ou en transition médicale peuvent avoir des organes internes ou externes qui ne ressemblent pas à ces illustrations. C'est tout à fait normal !

Conduits éjaculatoires : Le sperme passe des vésicules séminales aux canaux déférents par l'intermédiaire de ces canaux.

Anus : Ouverture du rectum, une chambre en forme de tube qui retient les selles avant qu'elles ne soient évacuées par l'anus. L'anus est également l'ouverture par laquelle le pénis est inséré dans le rectum lors d'un rapport sexuel anal.

Glande de la prostate : Glande de la taille d'une noix située entre la vessie et le rectum, qui produit un liquide qui nourrit les spermatozoïdes. Il est connu pour être un point sensible et agréable qui peut être stimulé pendant les rapports sexuels anaux.

OUTIL 2A

Lorsqu'une personne est assignée femme à la naissance : Répondre à vos questions



Bonjour, je suis un ambassadeur de la prévention du VIH. Pour mieux inciter nos pairs à faire des choix éclairés concernant leur santé sexuelle, il est important de comprendre et d'être à l'aise à l'idée de parler du fonctionnement du corps féminin. Avez-vous des questions ?



Je sais où se trouve le vagin, mais comment la vessie et le rectum sont-ils séparés du vagin ?

La vessie, le vagin et le rectum partagent une paroi commune (entre le vagin et la vessie et le vagin et le rectum), séparée par une couche de tissu. Parce que les ouvertures sont proches les unes des autres, une infection croisée peut se produire.

Où les spermatozoïdes se rendent-ils et où l'ovule est-il fécondé ?

Une fois que les spermatozoïdes ont été éjaculés du pénis dans le vagin, ils traversent l'utérus jusqu'aux trompes de Fallope et rencontrent l'ovule. L'ovule fécondé retourne se fixer à la muqueuse de l'utérus, où il pourra se développer et devenir un bébé. Les spermatozoïdes qui ne fécondent pas un ovule meurent au bout de six jours.

Est-il normal que les liquides vaginales changent de couleur et de texture ?

Nous appelons cette humidité sécrétions vaginales. Ces sécrétions représentent des fluides qui maintiennent un équilibre sain dans le vagin et empêchent la prolifération de certaines bactéries nocives. Il est normal d'avoir ces sécrétions et de voir les sécrétions vaginales changer à certaines périodes du mois ou dans certaines circonstances. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Le vagin se gonfle et devient plus humide lorsqu'une personne est sexuellement excitée, ce qui est sain et normal.
- Au cours d'un mois, les hormones modifient les sécrétions vaginales. Pendant la majeure partie du mois, on observe un mucus jaune-blanc plus épais, mais au milieu du cycle, pendant l'ovulation, il se transforme en une sécrétion claire et glissante.

Quand devrais-je m'inquiéter d'un changement dans mon vagin ?

Il n'est pas toujours facile de savoir si les changements dans votre vagin sont préoccupants, mais voici quelques signes avant-coureurs : une démangeaison persistante ; une sensation de brûlure en urinant ; des douleurs pendant les rapports sexuels ; une odeur malodorante inhabituelle ; un écoulement brunâtre ou verdâtre ; un écoulement blanchâtre très épais et inhabituel. Si vous présentez l'un de ces signes, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.

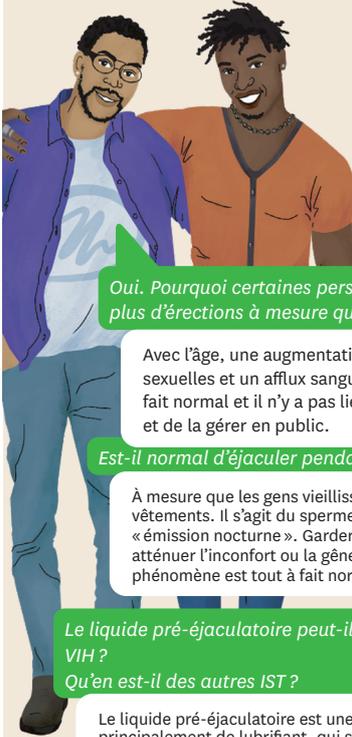
Des objets peuvent-ils pénétrer dans l'utérus par le vagin ?

Comme expliqué ci-dessus, le vagin et l'utérus sont séparés par le col de l'utérus. Le col de l'utérus a une minuscule ouverture appelée l'orifice. Les spermatozoïdes peuvent nager à travers l'orifice, mais il est impossible pour un doigt, un tampon ou un anneau de pénétrer dans l'utérus.

Comment garder mon vagin en bonne santé ?

- Pour éviter que les germes ne se déplacent entre les orifices du vagin, de l'urètre et de l'anus (ce qui peut entraîner des infections), il faut s'essuyer de l'avant (la vulve) vers l'arrière (l'anus). Uriner (faire pipi) après les rapports sexuels peut également aider à empêcher les bactéries de pénétrer dans l'urètre.
- Changez de serviette hygiénique, de tampon ou de chiffon lorsque vous avez vos règles aussi souvent que vous le jugez nécessaire ou selon les instructions du produit.
- Le vagin est autonettoyant. Utilisez un savon doux à l'extérieur et évitez de laver l'intérieur du vagin (douche vaginale). Évitez d'insérer d'autres substances ou de vaporiser du déodorant dans le vagin, car cela peut altérer l'équilibre naturel. Séchez la zone vaginale en la tapotant après le lavage.
- Portez des sous-vêtements propres.

Lorsqu'une personne est assignée homme à la naissance : Répondre à vos questions



Bonjour, je suis un ambassadeur de la prévention du VIH. Pour mieux inciter nos pairs à faire des choix éclairés au sujet de leur santé sexuelle, il est important de comprendre le fonctionnement de notre corps et d'être à l'aise avec celui-ci. Avez-vous des questions sur les caractéristiques et les fonctions de l'anatomie productrice de spermatozoïdes ?

Oui. Pourquoi certaines personnes ont-elles plus d'érections à mesure qu'elles vieillissent ?

Avec l'âge, une augmentation de la testostérone dans le système peut provoquer des pensées sexuelles et un afflux sanguin spontané vers le pénis, ce qui provoque son érection. C'est tout à fait normal et il n'y a pas lieu d'en avoir honte. Avec le temps, il devient plus facile de la contrôler et de la gérer en public.

Est-il normal d'éjaculer pendant le sommeil ?

À mesure que les gens vieillissent, certains peuvent se réveiller avec un liquide blanc et collant sur leurs sous-vêtements. Il s'agit du sperme qui a été libéré du corps pendant le sommeil, une expérience souvent appelée « émission nocturne ». Garder un caleçon supplémentaire, un slip ou même une serviette près du lit peut aider à atténuer l'inconfort ou la gêne occasionnés par les émissions nocturnes. Il est important de se rappeler que ce phénomène est tout à fait normal et qu'il se produit de moins en moins souvent avec l'âge.

Le liquide pré-éjaculatoire peut-il entraîner une grossesse ou le VIH ?

Qu'en est-il des autres IST ?

Le liquide pré-éjaculatoire est une petite quantité de liquide, servant principalement de lubrifiant, qui s'écoule du pénis lors de l'excitation. Ce phénomène est incontrôlable et la personne qui produit du précum peut ne pas s'en rendre compte. L'exposition au liquide pré-éjaculatoire pendant les rapports sexuels peut entraîner une grossesse, l'infection par le VIH ou d'autres IST.

Quelle est la taille « normale » d'un pénis ?

Il n'est pas rare qu'une personne se demande comment est la taille de son pénis par rapport à celle des autres. Il existe un large éventail de tailles de pénis, la taille moyenne étant de 12 à 18 cm. La taille du pénis d'une personne dépend de sa biologie.

Quelle est la différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis ?

La différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis est la présence d'un prépuce entourant la tête du pénis. Lorsqu'un pénis n'a pas de prépuce, il est considéré comme étant circoncis. La circoncision a généralement lieu pendant la petite enfance, mais les adultes non circoncis peuvent également demander une circoncision médicale masculine volontaire (CMMV) afin de réduire les risques de contracter le VIH.

En général, il n'existe aucune autre différence entre un pénis circoncis et un pénis non circoncis. Toutefois, il est particulièrement important de laver régulièrement le pénis non circoncis pour prévenir les infections, car les bactéries peuvent facilement se loger sous le prépuce.

Chez les personnes qui ont été circoncises pendant la petite enfance ou qui ont subi une circoncision masculine médicale volontaire, les risques de contracter le VIH pendant les rapports sexuels sont réduits de 60 %. Le prépuce est mou et peut se déchirer pendant les rapports sexuels, ce qui facilite la transmission du VIH si l'autre partenaire sexuel est séropositif.

J'ai un pénis. Comment le garder en bonne santé ?

Pour éviter les odeurs, les irritations et les éventuelles infections, il est important de savoir comment nettoyer correctement le pénis et le scrotum. Choisissez un savon ou un gel corporel doux, sans parfum, qui n'irritera pas la peau sensible de votre pénis ou de votre scrotum.

- Pour les pénis sans prépuce (circoncis), appliquez un savon doux ou un gel douche sur votre scrotum ainsi que sur la base et la tige du pénis. Il est important de laver la tête du pénis car les bactéries et la sueur peuvent s'accumuler dans les parties génitales pendant la journée. Une fois le savon appliqué, rincez votre pénis à l'eau tiède et séchez-vous soigneusement.
- Pour un pénis avec prépuce (non circoncis), le processus de nettoyage comprend une étape supplémentaire pour s'assurer d'éliminer toutes les bactéries qui pourraient se trouver sous le prépuce. Appliquez un savon doux et non parfumé ou un gel douche sur le scrotum, la base et la tige de votre pénis. Une fois cette opération terminée, tirez doucement votre prépuce vers l'arrière et appliquez un peu de savon sur cette zone, en veillant à la nettoyer soigneusement et délicatement. Rincez sous le prépuce pour vous assurer que vous avez éliminé le savon, les bactéries ou les débris de cette zone, puis ramenez le prépuce à sa place normale. Après la douche ou le bain, séchez-vous soigneusement.

4

VIH et le sida - les bases

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Qu'est-ce que le VIH ?

Le **VIH** est l'abréviation de l'anglais **h**uman **i**mmunodeficiency **v**irus (immunodéficience humaine). Il s'agit d'un virus qui attaque le système immunitaire. Pour ce faire, il pénètre dans des globules blancs appelés cellules CD4 et les utilise pour se copier et se multiplier.

Un organisme sain compte des milliards de cellules CD4. Lorsque le VIH pénètre dans l'organisme, il prend le contrôle des cellules CD4. Le VIH utilise alors les cellules pour se répliquer, ce qui permet au virus de se développer et de se propager dans l'organisme. En l'absence de traitement, le VIH affaiblit lentement le système immunitaire de l'organisme en s'emparant des cellules CD4 jusqu'à ce que l'organisme ne puisse plus se défendre contre les infections.

Comment le VIH se transmet-il ?

La propagation du VIH d'une personne à l'autre est appelée transmission du VIH. Pour que le VIH se transmette, trois éléments sont nécessaires :



1 Une personne séropositive et une personne séronégative



2 Liquide corporel porteur d'une grande quantité de VIH (sang, sperme, sécrétions vaginales ou rectales, lait maternel)



3 Un moyen pour le liquide corporel d'une personne séropositive de pénétrer dans la circulation sanguine d'une personne séronégative.

1. Une personne séropositive (même si elle ne connaît pas son statut) et une personne séronégative.
2. Liquide corporel porteur d'une grande quantité de VIH (sang, sperme, sécrétions vaginales ou rectales, lait maternel)
 - Pour qu'il y ait transmission, il faut qu'il y ait une quantité suffisante de virus. Si une personne séropositive prend son traitement correctement et régulièrement, le virus ne sera pas suffisamment présent pour être transmis.
 - Le VIH peut être présent en grandes quantités dans le sang (y compris le sang menstruel), le sperme, les sécrétions vaginales, les sécrétions rectales et le lait maternel.
 - Le VIH peut également être présent dans la salive, les vomissures, les fèces et l'urine, mais en quantités trop faibles pour propager le virus.

3. Un moyen pour le liquide corporel d'une personne séropositive de pénétrer dans la circulation sanguine d'une personne séronégative.
- Un corps est un système fermé. Le VIH ne peut pas traverser une peau intacte.
 - Le VIH peut traverser la peau des organes génitaux - pénis, vagin ou anus - lors de rapports sexuels sans préservatif, car cette peau (appelée muqueuse) est beaucoup plus fine et présente de petites ouvertures.
 - Le vagin présente une grande surface de muqueuses qui peuvent se déchirer pendant les rapports sexuels, ce qui permet au VIH de pénétrer dans le corps et dans la circulation sanguine. Les vagins des jeunes sont encore plus délicats et plus susceptibles de se déchirer.
 - Le rectum a une grande surface et la peau du rectum est très susceptible de se déchirer lors d'un rapport anal, surtout si le partenaire qui l'insère n'utilise pas de lubrifiant. C'est pourquoi il est très important d'utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone pendant les rapports anaux.
 - La peau du pénis est plus résistante que celle du vagin. Cependant, le VIH contenu dans le sang et les fluides rectaux peut passer par l'urètre du pénis ou sous le prépuce d'une personne non circoncise.
 - Lorsqu'une personne s'injecte des drogues, le sang porteur du virus peut passer directement dans la circulation sanguine.
 - Pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, il est possible qu'une personne séropositive transmette le VIH à son bébé par l'intermédiaire de fluides corporels tels que le sang ou le lait maternel. C'est ce qu'on appelle parfois la transmission périnatale.

Quels sont les symptômes du VIH ?

Une personne séropositive ne présente pas toujours de symptômes. Une personne séropositive peut être en parfaite santé. Le seul moyen de savoir si vous ou quelqu'un d'autre est séropositif est de faire un test de dépistage. Si des symptômes apparaissent, ils sont souvent liés aux trois stades du VIH.

Quels sont les trois stades du VIH ?

VIH aigu : Il s'agit du stade le plus précoce du VIH, qui se développe généralement deux à quatre semaines après que le VIH a pénétré dans l'organisme et commencé à faire des copies de lui-même. Pendant cette période, certaines personnes présentent des symptômes semblables à ceux de la grippe, comme de la fièvre, des maux de tête et une éruption cutanée.

VIH chronique : Au cours de cette phase, le VIH continue de se multiplier dans l'organisme, mais à des niveaux très faibles. Les personnes atteintes de VIH chronique peuvent ne présenter aucun symptôme lié au VIH. En l'absence de traitement antirétroviral, le VIH chronique évolue généralement vers le SIDA.

Syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA) : En l'absence de traitement, le VIH évolue vers le sida. Le sida est causé par le VIH. Une personne développe le sida lorsque le VIH a tellement endommagé son système immunitaire qu'elle n'est plus en mesure de lutter contre les infections et les maladies.

On considère qu'une personne est atteinte du sida lorsqu'elle a un taux de CD4 inférieur à 200 cellules qui la protègent contre les infections ou lorsqu'elle tombe fréquemment malade et souffre d'« infections opportunistes », telles que la tuberculose, la pneumonie et une série d'affections de la peau, des yeux et du système nerveux. Bien que les personnes en bonne santé puissent également développer ces maladies, les personnes atteintes du sida ont un risque très élevé de les contracter et sont plus susceptibles d'être très malades lorsqu'elles les contractent.

Existe-t-il un remède contre le VIH ?

Bien qu'une poignée de personnes aient été guéries du VIH, ces guérisons ont été compliquées et ont généralement été obtenues grâce à un traitement contre une autre maladie, comme une greffe de moelle osseuse pour traiter un cancer. C'est pourquoi il n'existe pas encore de remède fiable ou prouvé contre le

APERÇU DE LA SESSION

Les participants acquièrent des connaissances essentielles sur le VIH et le sida. Ils identifieront également les mythes sur le VIH et le sida et discuteront de différentes stratégies pour les corriger.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Avoir une connaissance de base du VIH et du sida
- Être capable d'identifier et de corriger les mythes courants sur le VIH et le sida

MESSAGES CLÉS

- Certains mythes sur le VIH peuvent être très proches de la réalité. Lorsque l'on informe les gens sur les mythes, il est important d'être clair sur la partie du mythe qui est incorrecte et de discuter de l'origine de ce mythe. Cela contribuera à corriger les mythes au sein de leur communauté.
- Les mythes sur le VIH et le sida peuvent contribuer à la propagation du VIH parce qu'ils donnent aux gens de fausses informations sur la façon dont le VIH se transmet et sur la façon dont ils peuvent le prévenir.
- Il est nécessaire de corriger les mythes pour prévenir la propagation du VIH. Lorsque l'on corrige des mythes, il est important de mettre l'accent sur les faits et de ne pas répéter le mythe.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Outil 3 HIV and AIDS — Apprenez-en plus !

Outil 4 Transmission et prévention du VIH

Écrivez les titres « Mythe », « Incertain » et « Fait » sur trois feuilles de tableau à feuilles séparées et placez-les dans la salle, en les espaçant de manière à ce que le groupe puisse se rassembler sous chacune d'elles.

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Commencez par poser aux participants quelques questions de base sur le VIH et le sida afin de les impliquer et d'évaluer leurs connaissances.
3. Donnez un bref aperçu du VIH et du sida en utilisant les informations fournies dans les **Connaissances essentielles** et les informations que vous avez préparées sur le VIH dans votre région.

ACTIVITÉ : Votez avec vos pieds

1. Demandez aux participants d'écrire une affirmation sur le VIH ou le sida (un fait ou un mythe) sur une note autocollante et de la coller au mur.
2. Si les participants hésitent, commencez l'activité en évoquant quelques mythes courants.
3. Ajoutez les mythes/faits essentiels qui n'ont pas été abordés (voir l'outil de l'ambassadeur **VIH et sida : Apprenez-en plus !**).
4. Lorsque les participants ont terminé, demandez-leur de se lever.
5. Lisez une affirmation à la fois à haute voix et demandez aux participants de décider s'ils pensent qu'il s'agit d'un fait, d'un mythe ou s'ils ne sont pas sûrs.
6. Demandez-leur de se placer sous la feuille de papier correspondante.
7. Certaines affirmations peuvent être partiellement correctes, vous devrez donc peut-être donner aux participants plus d'informations pour les aider à décider. Par exemple, quelqu'un pourrait dire que si vous contractez le VIH, vous serez malade et mourrez. Il est vrai que les personnes séropositives sont plus susceptibles de tomber malades, et si le VIH n'est pas traité, il peut évoluer vers le SIDA, qui peut entraîner la mort. Cependant, il n'est pas vrai que toutes les personnes séropositives tomberont malades et mourront. Si une personne séropositive suit un traitement antirétroviral, elle peut vivre longtemps et en bonne santé sans jamais développer le SIDA. Encouragez les participants à choisir « Incertain » s'ils pensent qu'une affirmation peut être partiellement correcte.
8. Une fois que les participants ont fait leur choix, indiquez si l'affirmation est vraie, fausse ou partiellement vraie.
9. Demandez à un volontaire du groupe qui a eu raison d'expliquer pourquoi la réponse est correcte ou, si vous pensez que c'est approprié pour votre groupe, demandez aux participants de débattre des raisons pour lesquelles ils pensent que leur réponse est correcte.

Questions suggérées :

- Quelqu'un peut-il me dire ce que signifient le VIH et le sida ?
- Quelqu'un peut-il expliquer la différence entre le VIH et le sida ?

Veillez à discuter des mythes et à expliquer pourquoi ils ne sont pas corrects.

Reportez-vous à l'outil Ambassadeur **VIH et sida - Apprenez-en plus !** - pour expliquer quelles affirmations sont des faits et lesquelles sont des mythes.

10. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants en cercle et remettez-leur un exemplaire de l'outil de l'ambassadeur **VIH et sida - Apprenez-en plus!** et animez une discussion sur ce qui les a surpris.
11. Expliquez aux participants que lorsqu'il s'agit de corriger des mythes au sein de la communauté, il est important de ne répéter que les faits - et non les mythes. La répétition des mythes peut les renforcer !
12. L'utilisation de l'outil de l'ambassadeur **VIH et sida - Apprenez-en plus!** et de l'outil de l'ambassadeur **Transmission et de la prévention**, renforce les messages clés sur la transmission et la prévention du VIH et comble les lacunes en matière de connaissances.

Vous pouvez orienter la discussion en soulignant les facteurs comportementaux et biologiques dans l'outil de **transmission et de prévention**.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Corriger les mythes

1. Répartissez les participants en petits groupes.
2. Demandez à chaque groupe de choisir un mythe de l'activité précédente qu'il entend souvent dans sa communauté.
3. Donnez à chaque groupe une feuille de tableau de papier et demandez-leur de créer une affiche et de corriger le mythe.
4. Plutôt que de se contenter de fournir des informations, encouragez les participants à réfléchir à la meilleure stratégie pour corriger le mythe. Pour ce faire, ils peuvent se poser les questions suivantes :
 - Qui croit et propage le mythe (afin de pouvoir le cibler avec ses messages) ?
 - Pourquoi croient-ils au mythe ? Est-elle basée sur une émotion (telle que la peur), une attitude ou des informations erronées sur le VIH et le sida ?
 - Quel est le meilleur moyen de les convaincre de la vérité ?
5. Une fois que les participants ont terminé, demandez à chaque groupe de présenter son affiche à l'ensemble du groupe.
6. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Passez du temps avec chaque groupe, en les aidant à réfléchir à la meilleure stratégie pour corriger le mythe.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Avez-vous été surpris d'apprendre que certaines affirmations sur le VIH étaient des mythes ?
- Pourquoi pensez-vous avoir cru à ce mythe ?
- En quoi ces mythes contribuent-ils à la propagation du VIH ?
- En tant qu'ambassadeur de la prévention du VIH, que pouvez-vous faire pour corriger ces mythes ?

Ressources utiles

1 Mes rêves, mon choix! Plus. A Facilitator's Guide for Empowering Girls and Young Women in Adopting Positive Behavior

Bantwana, Initiative of World Education
2019

<https://bantwana.org/resource/my-dreams-my-choice-plus-facilitator-manual/>

Une boîte à outils pour équiper les adolescentes et les jeunes femmes afin qu'elles puissent faire face aux attentes, aux comportements et aux attitudes qui les rendent vulnérables au VIH et à d'autres conséquences négatives sur la santé reproductive. Il utilise des approches d'apprentissage participatif et est disponible en anglais et en chichewa.

2 Positive Connections: Leading Information and Support Groups for Adolescents Living with HIV

FHI 360
2013

<https://www.fhi360.org/resource/positive-connections-leading-information-and-support-groups-adolescents-living-hiv>

Un guide pour créer un groupe d'information et de soutien dirigé par des adultes pour les adolescents vivant avec le VIH. Comprend des sessions sur le VIH, la prévention du VIH et la résolution de problèmes. Comprend des sessions sur le VIH, la prévention du VIH et la résolution de problèmes.

3 Social Media to Improve ART Retention and Treatment Outcomes Among Youth Living with HIV in Nigeria – SMART Connections

FHI 360
2018

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32484444/>

Un guide d'utilisation de Facebook pour créer un groupe de soutien virtuel pour les adolescents vivant avec le VIH. Comprend des sessions sur des sujets clés liés au VIH, à la prévention du VIH et à la résolution de problèmes.

-
- 4 Peer Educators Information Booklet**
- LVCT Health
2019
<https://lvcthealth.org/wp-content/uploads/2024/05/Training-Booklet-2018.pdf>
- Un livret pour les pairs éducateurs qui comprend des informations sur la transmission du VIH, la prévention et le dépistage, ainsi que la planification familiale et la violence.
-
- 5 Peer Educators Information Booklet for MSM**
- HIV Prevention Coalition
2018
<https://hivpreventioncoalition.unaids.org/wp-content/uploads/2020/02/Manual-for-training-of-peer-educators-for-programmes-with-MSM.pdf>
- Un livret d'éducation par les pairs qui comprend des informations sur la transmission du VIH, la prévention et le dépistage pour les HSH (hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes).
-
- 6 MTV Shuga**
- Unitaid
2017
<https://www.mtvshuga.com/>
- Une campagne multicanal axée sur des messages positifs en matière de santé sexuelle à l'intention des jeunes. Il s'agit d'une série télévisée primée qui se déroule au Kenya, au Nigeria et en Afrique du Sud et qui traite du VIH, de la santé génésique et de l'égalité entre les hommes et les femmes. La campagne comprend un site web interactif, adapté aux jeunes, et des guides d'éducation par les pairs.
-
- 7 Undetectable = Untransmittable Fact Sheet**
- FHI 360
2018
<https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/resource-epic-ghana-job-aid.pdf>
- Un bref aperçu de la campagne U=U et de la preuve qu'une charge virale indétectable entraîne l'incapacité de transmettre le VIH à des partenaires sexuels. Cette fiche d'information comprend des liens vers des ressources supplémentaires et des définitions de termes clés.
-
- 8 Preventing HIV During Pregnancy and Breastfeeding in the Context of PrEP**
- WHO
2017
<https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-HIV-2017.09>
- Une note technique de l'OMS résumant les données existantes sur la sécurité et l'efficacité de l'utilisation de la PrEP orale pendant la grossesse et l'allaitement. Elle comprend également une discussion sur l'intégration de la PrEP orale dans les soins prénatals et postnatals et un cadre pour renforcer la prévention du VIH pour les mères, leurs partenaires et les nourrissons.
-
- 9 Guidance on Couples HIV Testing and Counselling Including Antiretroviral Therapy for Treatment and Prevention in Serodiscordant Couples**
- WHO
2012
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK138278/>
- Ensemble de recommandations à l'intention des praticiens sur le dépistage du VIH, la divulgation mutuelle et le traitement des couples, des partenaires et des couples sérodifférents.
-

10 Facts About Sex Workers and the Myths that Help Spread HIV

The Lancet 2014

<https://www.thelancet.com/series/HIV-and-sex-workers>

Une infographie qui met en évidence les idées fausses sur les professionnels du sexe qui entravent l'efficacité des programmes de prévention du VIH et présente le fardeau que représente le VIH pour les professionnels du sexe.

MATÉRIEL DE SESSION

OUTIL 3

VIH et SIDA : Apprenez-en plus !



**Ne soyez pas dupe !
Renseignez-vous sur le
VIH - 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 lorsqu'un liquide organique (sang, sperme, sécrétions vaginales ou rectales, ou lait maternel) pénètre dans la circulation sanguine d'une personne séronégative. Vous ne pouvez pas contracter le VIH en vous embrassant, en vous serrant dans les bras, en utilisant les mêmes ustensiles, en utilisant les mêmes toilettes, par tout autre contact occasionnel ou par les piqûres de moustiques.
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. Les personnes qui entretiennent des relations d'amour et de confiance devraient toutes vouloir se protéger du VIH. Cela signifie utiliser des préservatifs ou d'autres mesures de prévention lors des rapports sexuels, se faire dépister régulièrement, suivre un traitement antirétroviral pour les personnes séropositives et envisager le recours à des méthodes de PrEP.
Certains groupes de personnes sont plus vulnérables au VIH que d'autres.	Il est plus facile pour le VIH de pénétrer dans l'organisme par les parois du vagin ou du rectum que par le pénis. Il est également plus difficile pour les groupes de personnes qui ne correspondent pas aux normes typiques de genre, ou qui entretiennent des relations homosexuelles, se prostituent ou s'injectent des drogues, de se protéger contre le VIH parce que la société ne les traite pas de manière égale et qu'ils ont moins de pouvoir dans leurs relations pour demander à être protégées contre le VIH. La PrEP peut aider les personnes à prendre sa santé en main !
Il n'existe aucune herbe ou remède naturel capable de prévenir ou guérir le VIH	L'introduction d'une plante ou d'une herbe dans le vagin ou le rectum peut augmenter le risque de pénétration du VIH dans la circulation sanguine. Il peut assécher le vagin, ce qui peut entraîner des déchirures et permettre au VIH de pénétrer plus facilement dans l'organisme.
Le VIH est incurable.	Bien qu'il existe de nombreux mythes sur la guérison du VIH et que les scientifiques travaillent toujours à la recherche d'un remède, il n'existe pour le moment aucun remède connu contre ce virus. Les personnes séropositives qui suivent régulièrement leur traitement peuvent atteindre une charge virale indétectable, qui leur évite de transmettre le VIH.
Avoir des relations sexuelles pendant les règles ne permet pas de prévenir le VIH.	Si une personne séropositive a des rapports sexuels alors qu'elle a ses règles, la probabilité de transmission du VIH augmente, car le VIH peut être présent dans le sang menstruel.
Tout le monde peut contracter le VIH.	Le VIH ne fait pas de discrimination fondée sur le sexe, la sexualité, l'âge, le métier exercé ou quoi que ce soit d'autre.
Le traitement peut aider les personnes séropositives à vivre longtemps et en bonne santé.	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. Ces médicaments peuvent également aider à prévenir la transmission à d'autres personnes.

OUTIL 4

Transmission et prévention du VIH

TRANSMISSION
DU VIH

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

- Sexe vaginal
- Sexe anal
- Sexe oral

- Grossesse
- Accouchement
- Allaitement

- Injection de drogues avec une aiguille partagée
- Contact direct avec le sang

PRÉVENTION DU VIH



PrEP
Si vous n'êtes pas séropositif, vous pouvez prévenir le VIH en utilisant des méthodes de PrEP à base de médicaments.



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



TAR
Si vous êtes séropositif, vous pouvez prévenir la transmission à d'autres personnes en prenant un traitement médicamenteux contre le VIH.

D'autres méthodes peuvent être utilisées pour réduire les risques de transmission du VIH pendant les rapports sexuels :



Utiliser des préservatifs internes et externes à chaque fois que vous avez des rapports sexuels, qu'ils soient vaginaux, anaux ou oraux.



Utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour éviter que les préservatifs ne se déchirent et pour éviter les rapports sexuels à sec.



Dépistage régulier des IST et traitement immédiat



Saboter, réduire le nombre de partenaires sexuels et connaître le statut de son partenaire

Les mères séropositives peuvent réduire le risque de transmission du VIH à leur bébé en :



Prendre des médicaments contre le VIH pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement



Utiliser la planification familiale pour éviter une grossesse non désirée si elles ne veulent pas tomber enceintes



Traiter leur bébé avec des médicaments anti-VIH



Accouchement à l'hôpital ou dans un autre établissement médical équipé



Si vous vivez avec le VIH et envisagez d'avoir un enfant, renseignez-vous auprès d'un médecin pour savoir quelle est la meilleure façon de réduire les risques de transmission du VIH.

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



Éviter le contact avec le sang d'autres personnes



Ne se servant jamais d'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 effectuent désormais un test de dépistage du VIH sur le sang avant de l'utiliser pour une transfusion. Si vous êtes inquiet, renseignez-vous auprès de votre médecin!



VOUS NE POUVEZ PAS CONTRACTER LE VIH EN TOUCHANT, EN EMBRASSANT OU EN PARTAGEANT DE LA NOURRITURE OU DES BOISSONS AVEC UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE.



5 Transmission et prévention du VIH 101

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Fin 2022, 39 millions de personnes vivaient avec le VIH, dont environ 1,3 million ont été nouvellement diagnostiquées cette année-là. Les populations prioritaires pour la prophylaxie pré-exposition (PrEP), notamment les adolescentes et les jeunes femmes, les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les femmes enceintes et les mères allaitantes, les consommateurs de drogues injectables, les couples sérodifférents, les professionnels du sexe et les transsexuels, sont touchées de manière disproportionnée par le VIH. Par exemple, le risque de contracter le VIH est :

- 22 fois plus élevé chez les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes que chez les autres hommes âgés de 15 à 49 ans dans la population totale.
- 14 fois plus élevé chez les adolescentes et les jeunes femmes que chez leurs pairs masculins
- 3 à 4 fois plus élevé chez les femmes enceintes et les femmes qui allaitent que chez les personnes non enceintes.
- 22 fois plus élevé chez les personnes qui s'injectent des drogues que chez les personnes qui ne s'injectent pas de drogues
- 40 % plus élevé chez les couples sérodifférents lorsque le partenaire vivant avec le VIH ne suit pas de traitement antirétroviral

En outre, alors que la prévalence médiane du VIH chez les adultes dans le monde en 2022 était de 0,7 %, elle était plus élevée dans certaines populations, telles que les suivantes

- 2,5 % chez les professionnels du sexe
- 7,7 % chez les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes
- 5,0 % chez les personnes qui s'injectent des drogues
- 10,3 % chez les personnes transgenres

Cette session vise à informer les participants sur les facteurs biologiques qui affectent la transmission du VIH. Les moteurs sociaux de la transmission du VIH sont étudiés dans la session sur la **stigmatisation, la discrimination et la violence basées sur le genre.**



Une note sur la langue

Risque d'infection par le VIH ou besoins en matière de prévention du VIH ?

La probabilité d'être exposé au VIH ou de contracter le virus est souvent exprimée en termes de risque. Par exemple, les professionnels du sexe, les couples hétérosexuels, les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les transsexuels et les femmes enceintes *sont plus exposés au risque de contracter le VIH que les autres*. Le concept de « risque » est également utilisé pour parler de comportements susceptibles d'exposer une personne au VIH, comme les rapports sexuels non protégés. Ce langage peut créer un obstacle à la prévention du VIH car :

- Cela peut sembler critique. Cela peut envoyer le message que si une personne fait quelque chose de « risqué », c'est de sa faute si elle est infectée par le VIH.
- Elle suggère que les gens peuvent réduire la probabilité de contracter le VIH s'ils évitent tous les comportements « à risque ». En réalité, les gens n'ont pas toujours le pouvoir de réduire ces risques. Par exemple, il est souvent difficile de négocier l'utilisation d'un préservatif, en particulier dans le cadre du travail du sexe et de la consommation de drogues injectables.
- De nombreuses personnes ne se considèrent pas comme "à risque", même lorsqu'elles se livrent à des activités susceptibles de les exposer au VIH.

Nous recommandons de parler de besoins en matière de prévention du VIH plutôt que de "risque de VIH". Par exemple : Les populations prioritaires peuvent avoir des besoins plus importants que d'autres en matière de prévention du VIH.

Utiliser les termes préférés des participants

Dans cette formation, nous utilisons les termes « partenaire insertif » et « partenaire réceptif » pour décrire les rôles des personnes dans les activités sexuelles. Le partenaire qui insère « insère » son pénis, une autre partie du corps ou un jouet dans l'autre partenaire, tandis que le partenaire réceptif « reçoit » le pénis, la partie du corps ou le jouet dans sa bouche, son vagin ou son rectum. Ces termes se concentrent sur les spécificités des activités sexuelles afin de clarifier les différents facteurs susceptibles de faciliter la transmission du VIH, plutôt que de se concentrer sur le sexe des personnes impliquées.

En outre, de nombreux transgenres, consommateurs de drogues injectables, professionnels du sexe et autres groupes utilisent des termes différents pour décrire leurs parties du corps, leurs activités sexuelles et leurs pratiques d'injection. Bien que nous utilisions certains termes dans ce manuel à des fins de cohérence, nous vous encourageons à comprendre et à utiliser les termes employés par vos participants. En voici quelques exemples :

- **Haut** - le partenaire insistant
- **Partie inférieure** - le partenaire réceptif
- **Trou avant ou trou bonus** - le vagin
- **Matériel** - le matériel utilisé pour s'injecter des drogues
- **Se shooter** - action de s'injecter de la drogue

Comment le VIH se transmet-il ?

Le VIH est transmis lorsqu'un liquide corporel (sang, sperme, sécrétions vaginales, sécrétions rectales ou lait maternel) provenant d'une personne séropositive et contenant une grande quantité de VIH pénètre dans la circulation sanguine d'une personne séronégative. Le VIH peut pénétrer dans le sang par :

- Les coupures et les plaies, y compris les coupures causées par l'injection de drogues
- La peau à l'intérieur du vagin et de l'anus (muqueuses)
- L'urètre du pénis
- La peau sous le prépuce du pénis
- L'échange de fluides entre le fœtus et la femme enceinte pendant la grossesse et l'accouchement.

Le VIH peut être transmis d'une personne à l'autre par contact sexuel ou par le partage d'aiguilles utilisées pour l'injection de drogues. Les nourrissons peuvent contracter le VIH avant ou pendant la naissance ou par l'allaitement. C'est ce qu'on appelle souvent la transmission périnatale.

Quelle est la probabilité que le VIH soit transmis pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement (transmission périnatale) ?

Sans aucune intervention, la transmission périnatale peut se produire dans 15 à 45 % des grossesses chez les personnes vivant avec le VIH. Cependant, le traitement antirétroviral (TAR) et d'autres interventions peuvent réduire cette probabilité à moins de cinq pour cent.

Pendant la grossesse, le VIH peut passer à travers le placenta, un organe qui se développe dans l'utérus pendant la grossesse pour aider à nourrir le fœtus. Le VIH peut être transmis à un nourrisson pendant l'accouchement par l'exposition au sang et à d'autres fluides d'un parent. Un nourrisson peut également contracter le VIH par le lait maternel.

La transmission périnatale est également plus probable lorsqu'une personne contracte le VIH pendant la grossesse ou l'allaitement que chez les personnes qui savaient déjà qu'elles vivaient avec le VIH lorsqu'elles sont tombées enceintes. Cela s'explique probablement par le fait que les personnes vivant avec le VIH sont peut-être déjà sous traitement, tandis que les personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives n'utilisent peut-être pas d'intervention pour prévenir la transmission périnatale.

Les membres des populations prioritaires peuvent réduire le risque de transmission périnatale :

- Prise de médicaments contre le VIH, PrEP, prophylaxie post-exposition (PEP), et un seul partenaire sexuel.
- Traiter leur enfant avec des médicaments contre le VIH

Les professionnels du sexe et les couples sérodifférents qui ne souhaitent pas tomber enceintes peuvent utiliser des moyens de contraception modernes pour éviter une grossesse. Les personnes séronégatives qui souhaitent tomber enceintes peuvent prévenir la transmission périnatale en utilisant la PrEP ou d'autres méthodes efficaces de prévention du VIH avant, pendant et après la grossesse.

*** Remarque :** Dans les régions où la prévalence du VIH est élevée et où la diarrhée, la pneumonie et la dénutrition sont des causes courantes de mortalité infantile, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement maternel pendant au moins 12 mois aux personnes vivant avec le VIH qui suivent un traitement antirétroviral correct et cohérent. Même lorsque les médicaments antirétroviraux ne sont pas disponibles, l'allaitement exclusif (ne pas donner d'autres aliments au bébé) est recommandé pendant au moins six mois. Pour savoir si l'alimentation au lait maternisé est une option sûre, les parents doivent consulter leur prestataire de soins de santé.

Quelle est la probabilité que le VIH soit transmis par la consommation de drogues injectables ?

Le VIH se transmet très facilement lorsqu'une personne s'injecte des drogues en utilisant du matériel d'injection partagé, non stérile ou usagé. Il s'agit de l'un des modes de transmission du VIH les plus faciles, après les rapports sexuels anaux réceptifs sans préservatif ni PrEP. Le VIH peut être transmis chaque fois qu'une personne séronégative utilise du matériel d'injection qui a été utilisé par une personne vivant avec le VIH. Le VIH se transmet par le sang, et les aiguilles, seringues et autres matériels d'injection peuvent contenir du sang. Le VIH peut rester dans une seringue usagée jusqu'à 42 jours. Dans certains contextes, les personnes qui s'injectent des drogues utilisent également des aiguilles pour partager leur sang afin de se droguer, ce qui est parfois connu sous le nom de « bluetooth ». Le VIH peut être transmis facilement par cette pratique. La consommation de drogues injectables peut également augmenter les risques d'exposition au VIH, car les personnes concernées peuvent avoir des rapports sexuels sans préservatif, avoir des partenaires multiples, échanger des rapports sexuels contre de l'argent ou de la drogue, ou avoir des rapports sexuels sous l'influence de la drogue.

Si une personne n'est pas en mesure d'arrêter de consommer des drogues injectables, les moyens les plus efficaces de prévenir le VIH pendant l'injection sont les suivants :

- Ne partagez jamais d'aiguilles, de seringues ou d'autre matériel d'injection. Une personne qui consomme des drogues peut participer à un programme d'échange d'aiguilles et de seringues s'il en existe un dans sa région.
- Utiliser quotidiennement la PrEP orale, dont il a été démontré qu'elle réduisait d'environ 75 % les risques de contracter le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables.

Quelle est la probabilité que le VIH soit transmis lors de rapports sexuels ?

La probabilité de contracter le VIH au cours d'un rapport sexuel dépend du type de rapport. Voici quelques facteurs qui contribuent à la transmission du VIH :

- La peau qui entre en contact avec des fluides susceptibles de contenir le VIH :
 - La peau du rectum et du vagin est plus large et plus délicate que celle du pénis. Cette peau se brise plus facilement, ce qui peut permettre au VIH de pénétrer dans la circulation sanguine.
 - Les agressions sexuelles ou les rapports sexuels sans lubrification (lubrification naturelle du corps ou lubrifiant à base d'eau) peuvent créer des déchirures de la peau du vagin ou de l'anus, ce qui peut également permettre au VIH de pénétrer dans la circulation sanguine.
 - Le VIH peut pénétrer dans l'organisme à travers le prépuce d'un pénis non circoncis.
- La quantité de VIH présente dans les fluides corporels de la personne vivant avec le VIH :
 - Si une personne vivant avec le VIH prend correctement son traitement et a une charge virale indétectable, il n'y a pas assez de VIH dans ses fluides corporels pour transmettre le virus (indétectable = intransmissible, ou U=U).
 - La salive contient très peu de VIH, généralement pas assez pour transmettre le virus.
 - Le sperme contient plus de VIH que les sécrétions vaginales.
 - Le liquide rectal contient plus de VIH que tout autre liquide corporel.
- Si une personne est atteinte d'une infection sexuellement transmissible (IST) :
 - Les IST peuvent accroître l'inflammation des organes génitaux, ce qui facilite le passage du VIH dans la circulation sanguine.
- Avoir des relations sexuelles avec plusieurs partenaires en même temps peut compliquer la prévention du VIH. L'utilisation d'un nouveau préservatif interne ou externe, ou d'une digue dentaire, avec chaque nouveau partenaire contribuera à prévenir le VIH et les IST.

Une remarque sur les digues dentaires

Une digue dentaire est une fine pellicule de latex placée entre les organes génitaux et la bouche, empêchant l'échange de fluides et agissant comme une méthode de barrière pour prévenir la plupart des IST lors de rapports sexuels oraux. Les digues dentaires ne préviennent pas l'herpès ou les verrues génitales, car ces IST peuvent se propager par contact avec la peau autour des organes génitaux. Si quelqu'un veut une digue dentaire mais n'en a pas, il peut facilement en créer une à partir d'un préservatif non lubrifié ou aromatisé en suivant les quatre étapes suivantes :

1. Vérifiez la date de péremption du préservatif. Il peut s'agir d'un préservatif interne ou externe, mais il ne doit pas être périmé.
2. Ouvrez et déroulez le préservatif.
3. À l'aide d'une paire de ciseaux, coupez soigneusement les deux extrémités du préservatif, en laissant un tube de latex.
4. Avec les ciseaux, coupez soigneusement un côté du tube du préservatif, créant ainsi un rectangle de latex. Il s'agit maintenant d'une digue dentaire.

Les digues dentaires ne doivent être utilisées qu'une seule fois et ne doivent jamais être retournées pendant les rapports sexuels oraux.

Comprendre comment le risque de contracter le VIH évolue en fonction des différentes activités aide les gens à faire des choix éclairés en matière de prévention du VIH. Cela les aide également à prendre des décisions éclairées sur les activités qu'ils pratiquent. Cela les aidera également à réfléchir à la manière dont ils peuvent rendre leurs activités sexuelles plus sûres. Les différentes activités sexuelles et la possibilité de contracter le VIH, les IST ou de tomber enceinte sont résumées ci-dessous.



Abstinence (choix de ne pas avoir de relations sexuelles)



Vous pouvez toujours exprimer vos sentiments et vos désirs sexuels si vous choisissez de ne pas avoir de relations sexuelles. Cela peut se faire en toute sécurité à travers des pratiques telles que :

- Les baisers (la salive ne transmet pas le VIH, le baiser est donc totalement sans danger)
- Le massage et le toucher

Bien que l'abstinence sexuelle soit totalement sans danger, il peut s'avérer difficile de s'abstenir pendant une longue période, notamment si les partenaires ne sont pas d'accord.

Masturbation/ se faire doigter/ masturbation mutuelle/fisting



- Toucher les parties génitales de l'autre est totalement sans danger. Il n'est pas possible de contracter le VIH ou des IST ou de devenir enceinte de cette façon.
- Il n'est pas possible de contracter le VIH par contact entre les organes génitaux ou par baisers, mais vous pouvez contracter des IST (herpès). Vous pouvez également attraper des verrues génitales par contact entre les organes génitaux.
- Il n'est pas possible de contracter le VIH par masturbation mutuelle (se masturber ensemble). Il n'est pas non plus possible de contracter le VIH en utilisant des jouets sexuels ou des strap-on par vous-même. Toutefois, l'utilisation d'un jouet sexuel ou d'un strap-on qui est entré en contact direct avec les fluides rectaux ou vaginaux ou les muqueuses d'une autre personne peut transmettre le VIH. Mettre un préservatif sur un jouet sexuel ou un strap-on et le laver soigneusement avec du savon et de l'eau chaude après que chaque personne l'a utilisé peut aider à prévenir la transmission du VIH.
- Il n'y a pas de vulnérabilité au VIH en cas de doigté ou de fisting, sauf si vous avez des coupures ouvertes ou des plaies sur les mains. Cependant, le doigté et le fisting peuvent déchirer la muqueuse du vagin ou du rectum, ce qui peut augmenter la transmission du VIH si vous avez des relations sexuelles anales, vaginales ou orales plus tard. **Les ongles coupés, le lavage des mains et l'utilisation de gants en latex et d'un lubrifiant à base d'eau peuvent donc aider à prévenir le VIH pendant le doigté ou le fisting.**

Recevoir du sexe oral



- Le VIH ne peut pas être transmis par la salive, il n'est donc généralement pas possible de contracter le VIH lors d'un rapport sexuel oral. Bien que cela soit très peu probable, le VIH peut être transmis si la personne qui pratique le sexe oral est séropositive et présente des plaies ou des blessures ouvertes dans la bouche.
- **Il est possible de contracter la chlamydia, l'herpès, la gonorrhée, la syphilis et des verrues génitales lors de rapports sexuels oraux. L'utilisation d'une digue dentaire permet de prévenir certaines IST lors de ce type de rapports sexuels.**

Ciseaux (contact vulve à vulve)



- Bien que la transmission du VIH soit possible par les sécrétions vaginales, le risque de contracter le VIH lors d'un contact vulve à vulve, également connu sous le nom de « ciseaux », est très faible.
- **Il est possible de contracter la chlamydia, l'herpès, la gonorrhée, la syphilis et des verrues génitales en pratiquant le ciseau. L'utilisation d'une digue dentaire permet de prévenir certaines IST lors de ce type de rapports sexuels.**

Performer le sexe oral (bouche au vagin)



- Le VIH peut être transmis par les sécrétions vaginales. Bien qu'il soit possible de contracter le VIH lors de rapports sexuels oraux avec une personne séropositive assignée femme à la naissance, cela est très improbable si la personne qui performe ne présente pas de plaies ouvertes dans la bouche. Le VIH peut pénétrer dans l'organisme par des piercings non cicatrisés sur la lèvre ou la langue. Il est donc important d'attendre la cicatrisation complète des piercings pour prévenir le VIH.
- Il est possible de contracter la chlamydia, l'herpès, la gonorrhée, la syphilis et les verrues génitales lors de rapports sexuels oraux. L'utilisation d'une digue dentaire permet de prévenir certaines IST lors de ce type de rapports sexuels.**

Performer du sexe oral (bouche sur pénis)



- Le VIH peut être transmis par le sperme et le liquide pré-séminal, mais il doit d'abord pouvoir pénétrer dans la circulation sanguine. Si une personne séropositive éjacule dans la bouche d'une autre personne, cette dernière pourrait contracter le VIH si elle présente des coupures ou des plaies dans la bouche, mais cela reste très improbable. Une personne ne peut pas contracter le VIH en avalant du sperme ; l'acide de l'œsophage et de l'estomac tue le VIH présent dans le sperme. Il est possible que le VIH passe dans l'organisme par des piercings non cicatrisés sur la lèvre ou la langue, il est donc important d'attendre que les piercings soient complètement cicatrisés pour prévenir le VIH.
- Il est toujours possible de contracter l'herpès, la syphilis, la gonorrhée, la chlamydia et les verrues génitales lors de rapports sexuels oraux. L'utilisation d'un préservatif externe permet de prévenir certaines IST lors de ce type de rapports.**

Performer du sexe oral (bouche-anus)



- Le VIH peut être transmis par le liquide rectal. Bien qu'il soit possible de contracter le VIH par contact oral avec l'anus, également appelé « anulingus », cela est peu probable si la personne n'a pas de lésions dans la bouche. Le VIH peut pénétrer dans l'organisme par des piercings non cicatrisés sur la lèvre ou la langue. Il est donc important d'attendre la cicatrisation complète des piercings pour prévenir le VIH.
- Il est possible de contracter l'hépatite A et B, des parasites intestinaux comme la Giardia et des bactéries comme E. coli en pratiquant l'anulingus. L'utilisation d'une digue dentaire permet de prévenir certaines IST lors de ce type de rapports sexuels.**

Rapports sexuels vaginaux ou anaux avec un préservatif interne ou externe



VIH

(mais seulement si le préservatif glisse ou se rompt)



IST



GROSSESSE

(mais seulement si le préservatif glisse ou se rompt lors d'un rapport sexuel vaginal)

- Lorsqu'ils sont utilisés correctement, les préservatifs externes et internes sont très efficaces pour prévenir le VIH et la plupart des IST. Ils sont également efficaces pour prévenir les grossesses non désirées. Il est possible de contracter le VIH uniquement si le préservatif glisse, tombe ou se brise. L'utilisation d'un lubrifiant (à base d'eau ou de silicone) permet d'éviter que les préservatifs ne se déchirent.
- **Les préservatifs sont efficaces pour prévenir la plupart des IST, mais l'herpès et les verrues génitales peuvent être transmis par contact entre la peau autour des organes génitaux.**

Rapports sexuels vaginaux sans PrEP ni préservatif



VIH



IST



GROSSESSE

- Tout le monde peut contracter le VIH lors de rapports sexuels vaginaux sans PrEP ni préservatif - mais les risques sont plus élevés pour le partenaire réceptif que pour le partenaire insertif. La peau du vagin est fine et peut se déchirer facilement, en particulier lors de rapports sexuels brutaux, si le partenaire réceptif est atteint d'une IST ou s'il n'y a pas suffisamment de lubrifiant (lubrifiant naturel ou lubrifiant à base d'eau).
- Le risque de contracter le VIH peut être réduit si le pénis est retiré avant l'éjaculation. Toutefois, le VIH se transmet dans le liquide pré-séminal, de sorte que le fait de retirer le pénis avant l'éjaculation n'empêche pas complètement la transmission. **Outre le VIH, les IST peuvent être transmises et une grossesse est possible lors de rapports sexuels vaginaux sans préservatif.**

Rapports sexuels anaux sans PrEP ni préservatif



VIH



IST



GROSSESSE

- Tout le monde peut contracter le VIH lors de rapports sexuels anaux sans PrEP ni préservatif - mais les risques sont plus élevés pour le partenaire réceptif que pour le partenaire insertif. La peau du rectum est fine et peut se déchirer facilement, en particulier lors de rapports sexuels brutaux, si le partenaire réceptif est atteint d'une IST ou s'il n'y a pas suffisamment de lubrifiant (lubrifiant naturel ou lubrifiant à base d'eau).
- Le risque de contracter le VIH peut être réduit si le pénis est retiré avant l'éjaculation. Toutefois, le VIH se transmet dans le liquide pré-séminal, de sorte que le fait de retirer le pénis avant l'éjaculation n'empêche pas complètement la transmission. **Outre le VIH, les IST peuvent être transmises lors de rapports sexuels anaux sans préservatif. Une grossesse est également possible si le partenaire réceptif a un vagin et que le sperme entre en contact avec la vulve.**



Vos notes

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page below the header.

APERÇU DE LA SESSION

Les participants prendront part à une activité amusante conçue pour les rendre plus à l'aise et plus confiants lorsqu'ils parlent avec leurs pairs de la sexualité et des autres modes de transmission du VIH. Ils exploreront ensuite les besoins de leurs pairs en matière de prévention du VIH et identifieront les moyens de répondre à ces besoins.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Se sentir plus à l'aise pour parler de la sexualité et de la transmission du VIH, y compris la transmission pendant les rapports sexuels, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, ainsi que la consommation de drogues injectables
- Comprendre comment la possibilité de transmission du VIH diffère en fonction de l'activité à laquelle une personne est susceptible de s'adonner
- Être capable d'identifier les moyens de réduire le risque de transmission du VIH

MESSAGES CLÉS

- La probabilité de transmission du VIH par contact sexuel varie en fonction des activités sexuelles.
- Il existe de nombreux moyens de prévenir le VIH, notamment :
 - Abstinence
 - Ne s'engager que dans des activités sexuelles à faible risque de transmission du VIH
 - Utiliser systématiquement des préservatifs avec un lubrifiant à base d'eau pendant les rapports sexuels
 - Utiliser la PrEP comme méthode supplémentaire de prévention du VIH dans le cadre d'une approche de prévention combinée
 - Éviter le contact avec le sang d'autres personnes
 - Ne jamais utiliser une aiguille ou une seringue qui a été utilisée par quelqu'un d'autre
- Les personnes séronégatives qui souhaitent tomber enceintes peuvent réduire le risque de transmission périnatale en connaissant leur statut sérologique, en se faisant dépister régulièrement tout au long de leur grossesse et en ayant recours à la PrEP et à la prévention combinée pour prévenir le VIH.
- Une personne séropositive peut prévenir la transmission périnatale du VIH en :
 - Prenant des médicaments contre le VIH pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement
 - Traitant son enfant avec des médicaments contre le VIH, conformément aux instructions de son prestataire de soins de santé
 - Utilisant une contraception moderne si elle ne souhaite pas tomber enceinte
- Les personnes qui ne peuvent ou ne veulent pas utiliser de préservatifs peuvent néanmoins modifier légèrement leurs activités sexuelles afin de réduire les risques de contracter le VIH.

DOCUMENTATION

Il n'y a pas de feuilles de travail ou d'outils pour cette session, mais vous trouverez peut-être utile d'apporter d'autres supports pédagogiques, tels que des préservatifs internes et externes ou des informations supplémentaires sur la santé sexuelle.

Si vous n'avez pas d'expérience en matière de formation à la santé sexuelle, il peut être utile d'inviter un éducateur en santé sexuelle à coanimer la formation.

INSTRUCTIONS DE SESSION

ACTIVITÉ EXPLORE

Écrivez les termes ci-dessous sur des feuilles A4 séparées (une par feuille) et affichez-les de manière à ce que tout le monde puisse les voir.

Sexe	Vagin	Sperme	Éjaculation	Liquide rectal
Anus	Sexe oral	Pénis	Liquide vaginal	Pré-éjaculat

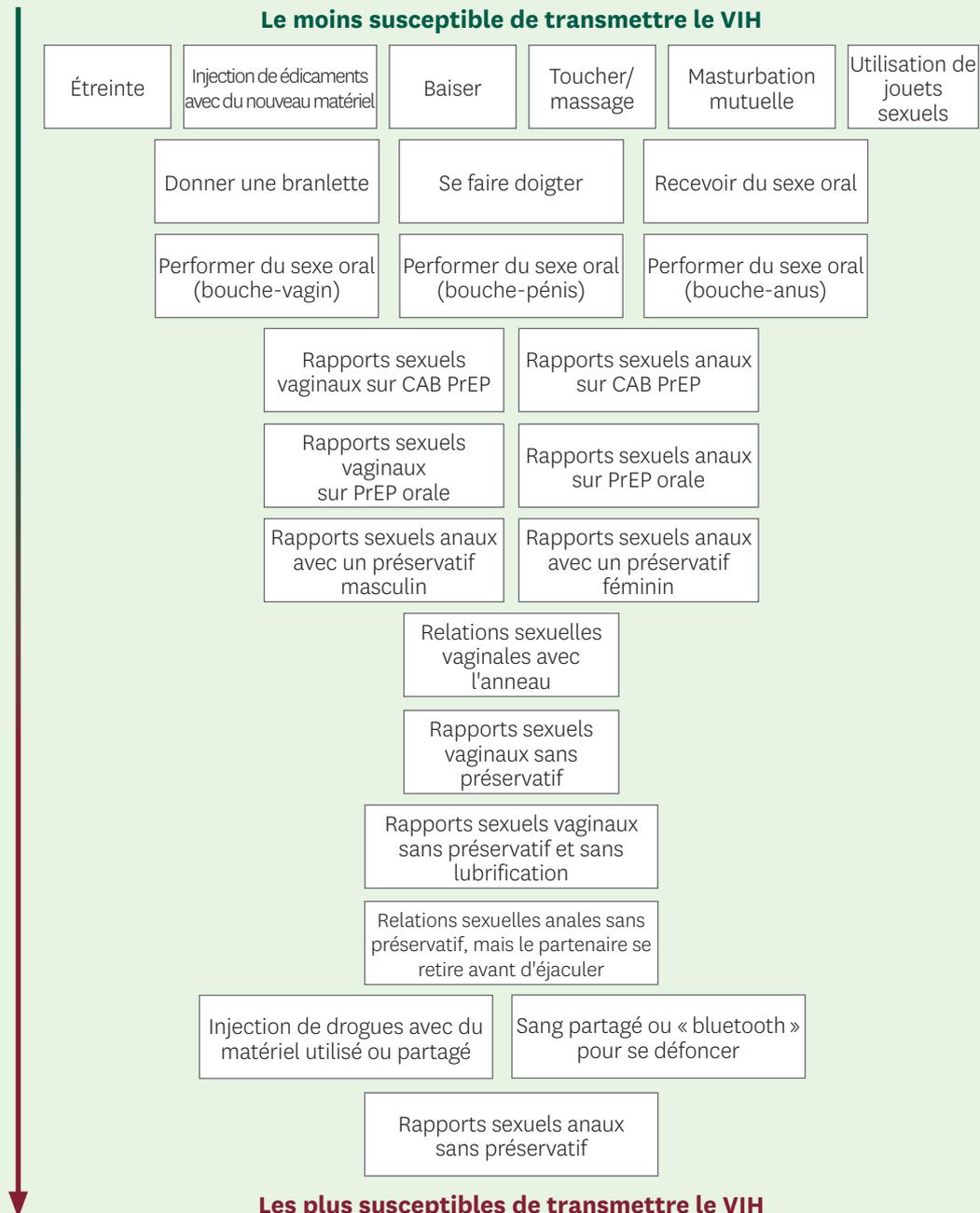
PRÉPARATION

ACTIVITÉ APPLY

Inscrivez les activités ci-dessous sur des feuilles de papier séparées. Ces activités sont énumérées dans l'ordre suivant : *du plus faible au plus fort risque de transmission du VIH.*

Vous donnerez à chaque participant une feuille de papier sur laquelle sera inscrite l'une de ces activités. Si votre groupe compte plus de 24 personnes, vous devrez en ajouter d'autres.

Le moins susceptible de transmettre le VIH





EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**, en soulignant que :
 - La formation comprendra des discussions sur des sujets personnels et sensibles, notamment les relations, le sexe et la violence.
 - La session se concentrera sur les modes de transmission du VIH lors des rapports sexuels, de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement, ainsi que de la consommation de drogues injectables.
 - Même s'il peut être inconfortable d'aborder des sujets tels que le sexe et la drogue au sein d'un groupe, il est important que les participants comprennent exactement comment le VIH se transmet. Ils recevront ainsi les informations dont ils ont besoin pour se protéger du VIH et pour aider leurs pairs à faire de même.
2. Créez un environnement sûr pour discuter de ces sujets en soulignant que :
 - Il est courant de ressentir une certaine gêne.
 - Ils peuvent se soutenir mutuellement en faisant preuve de respect et en ne portant pas de jugement.
 - On ne s'attend pas à ce qu'ils aient des connaissances en matière de sexualité ou de consommation de drogues injectables. Certaines personnes peuvent le faire, d'autres non, et les deux sont parfaitement acceptables.
 - Chaque personne a le droit de prendre ses propres décisions concernant sa vie sans se sentir obligée de le faire. Il s'agit notamment de savoir si et quand ils ont des relations sexuelles et avec qui.
 - Qu'ils aient de nombreux rapports sexuels ou qu'ils n'en aient aucun ou qu'ils utilisent des drogues injectables, ils ne doivent pas se sentir gênés. C'est leur choix.

Reportez-vous aux **connaissances essentielles** si vous avez besoin de vous rafraîchir la mémoire sur la signification de certains termes susceptibles d'être utilisés au cours de cette session.

Reportez-vous aux **connaissances essentielles** pour obtenir des informations plus détaillées.

Reportez-vous aux **conseils d'animation de** l'introduction pour vous rafraîchir la mémoire sur la création d'un espace sûr.

ACTIVITÉ : Parlons de sexe

1. Expliquez l'activité en indiquant que :
 - Vous avez affiché certains termes utilisés par les gens lorsqu'ils parlent de la transmission du VIH (voir Préparation ci-dessus).
 - Vous demanderez aux participants d'écrire d'autres façons de dire ces termes sur des notes autocollantes (et de les coller sur la page où se trouve le terme).
 - Ils doivent réfléchir à la manière dont ils diraient ces choses s'ils parlaient à un ami.

Cette activité est censée être amusante. Les participants prendront exemple sur vous, alors impliquez-vous et amusez-vous.

2. Lisez le premier terme et demandez aux participants d'écrire d'autres façons de le dire sur des notes autocollantes.
3. Répétez l'opération pour chaque terme.
4. Lisez les réponses pour chaque terme.
5. Animez une discussion sur les réponses, en abordant les points suivants :
 - Quelqu'un est-il susceptible de trouver ces mots offensants ?
 - Existe-t-il des mots qui stigmatisent, font honte ou insultent une personne ou un comportement ?
 - Quels sont les mots utiles et dans quels contextes ?



APPLIQUER

ACTIVITÉ : Continuum de transmission du VIH

1. Expliquez-leur qu'au cours de cette activité, ils travailleront ensemble pour identifier les différentes activités sexuelles auxquelles les gens se livrent. À partir de là, ils détermineront la probabilité de transmission du VIH pour chacune des activités.
2. Placez une feuille de tableau à feuilles mobiles à l'avant de la salle.
3. Demandez aux participants de réfléchir aux différentes activités auxquelles les gens s'adonnent et qui peuvent les exposer au VIH. Demandez aux participants d'écrire les activités sur des notes autocollantes et de les coller sur le tableau à feuilles mobiles. Précisez qu'il ne s'agit pas nécessairement d'activités qu'ils pratiquent eux-mêmes, mais de toute activité susceptible d'exposer une personne au VIH.
4. Lisez les réponses avec le groupe et combinez les réponses similaires.
5. Expliquez l'étape suivante de l'activité en précisant que :
 - Il y a 24 cartes sur lesquelles sont inscrites différentes activités susceptibles de conduire à la transmission du VIH (voir la **préparation** ci-dessus).
 - Les participants travailleront ensemble pour classer les cartes, des activités les moins susceptibles de transmettre le VIH aux activités les plus susceptibles de transmettre le VIH.
6. À l'aide de ruban adhésif ou d'une ficelle, tracez une ligne d'un bout à l'autre de la pièce. Étiquetez une extrémité « Le moins susceptible de transmettre le VIH » et l'autre « Le plus susceptible de transmettre le VIH ».
7. Donnez une carte à chaque personne et demandez-leur de travailler ensemble pour mettre les cartes dans l'ordre.

CONSEILS DE FACILITATION

Utilisez les **connaissances essentielles** et les **messages clés** pour aider les participants à identifier ce qui rend plus facile ou plus difficile l'acquisition du VIH.

Il est possible que l'on vous pose une question à laquelle vous ne connaissez pas la réponse, et ce n'est pas grave. Personne ne sait tout, alors faites savoir aux participants que vous ne connaissez pas la réponse. Vous pouvez demander à d'autres personnes présentes dans la salle si elles sont au courant, consulter une source fiable en ligne ou dire que vous reviendrez vers elles plus tard.

Vous pouvez utiliser un tableau de conférence pour dessiner les signaux wifi comme indiqué dans les **connaissances essentielles** pour aider à illustrer la probabilité du VIH, des IST et de la grossesse à partir de différentes activités sexuelles.

Utilisez les **connaissances essentielles** et les **messages clés** pour aider les participants à placer les cartes dans le bon ordre.

8. Lorsqu'ils ont terminé, demandez à chacun de lire sa carte et d'expliquer pourquoi il pense qu'elle doit être placée dans cet ordre.
9. Si certaines cartes ne sont pas dans l'ordre, posez des questions incitatives pour aider les participants à les remettre au bon endroit.
10. Demandez aux participants de lever la main si une personne est vulnérable aux éléments suivants lorsqu'elle participe à l'activité figurant sur leur carte :
 - VIH
 - IST
 - Grossesse
11. Demandez si quelqu'un peut suggérer comment une personne pratiquant l'activité indiquée sur chaque carte pourrait réduire les risques d'infection par le VIH ou les IST ou prévenir une grossesse.
12. Animez une discussion en demandant aux participants de réfléchir aux questions suivantes :
 - Pourquoi vos pairs s'engagent-ils dans des activités susceptibles de les exposer au VIH ?
 - Quels sont les obstacles qui pourraient rendre la prévention du VIH plus difficile pour vos pairs ?
 - Comment toi et tes pairs pouvez-vous prévenir le VIH, les IST et les grossesses non désirées ?
13. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

ACTIVITÉ FACULTATIVE 2

Une discussion sur la transmission périnatale du VIH intéressera certains ambassadeurs.

- Jouez aux devinettes pour savoir si quelqu'un connaît la probabilité qu'un fœtus ou un nourrisson contracte le VIH pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement sans aucune intervention.
- Demandez aux participants s'ils sont surpris d'apprendre que les chances sont de 15 à 45 %.
- Discuter des moyens de prévenir la transmission périnatale du VIH.

Si ce sujet présente un grand intérêt pour votre groupe ou si vous souhaitez obtenir une aide supplémentaire pour répondre aux questions, vous pouvez inviter un prestataire de soins de santé à participer à la session.

On peut prévenir le VIH en utilisant des préservatifs (avec un lubrifiant à base d'eau si possible) et la PrEP. S'ils n'y parviennent pas, ils peuvent modifier légèrement leurs activités sexuelles. Ils peuvent également commencer à prendre la PPE dans les 72 heures s'ils pensent avoir été exposés au VIH.

ACTIVITÉ FACULTATIVE 3

Une discussion plus approfondie sur la consommation de drogues injectables et la transmission du VIH intéressera certains ambassadeurs.

- Demandez aux participants ce qu'ils pensent être des obstacles supplémentaires à la prévention du VIH pour les personnes qui s'injectent des drogues (PWID).
- Demandez aux participants ce qui pourrait être amélioré dans leur contexte pour lever certains des obstacles qu'ils ont mentionnés.

Si ce sujet est important pour votre groupe, ou si vous souhaitez une aide agréer la discussion, vous pouvez inviter une personne spécialisée dans la fourniture de services aux personnes qui s'injectent des drogues. Si vous faites partie d'un projet qui s'adresse aux personnes vivant avec le VIH/sida, prenez note des obstacles et des améliorations mentionnés par les participants afin d'en tenir compte dans votre programmation.

Parmi les obstacles possibles figurent la criminalisation, la stigmatisation, l'obstacle supplémentaire que représente le fait de ne pas être logé, le manque d'intégration des services de PrEP dans les traitements de sevrage ou les services de réadaptation, et les difficultés à obtenir la PrEP ou à prendre des mesures de prévention du VIH lorsqu'on est sous l'influence de la drogue.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Comment vous sentez-vous lorsque vous parlez de sexe et de consommation de drogues injectables ?
- Comment pouvez-vous aider vos pairs à se sentir plus à l'aise pour parler de sexe ou de consommation de drogues injectables ?
- Comment pouvez-vous aider vos pairs à prendre des mesures pour prévenir le VIH ?
- Comment pouvez-vous aider vos pairs à prévenir les IST et les grossesses non désirées en même temps ?

Si les participants sont engagés dans une discussion à partir de l'activité précédente, il n'est pas nécessaire de changer d'activité - il suffit de conclure la discussion avec ces questions de réflexion.

Ressources utiles

- 1 HIV Risk Reduction Tool**

Centers for Disease Control and Prevention
No date
<https://hivrisk.cdc.gov/>

Un outil interactif pour aider les gens à s'informer sur le risque de contracter le VIH ou de le transmettre à quelqu'un d'autre et sur la manière de réduire ce risque en fonction de leurs besoins spécifiques.

- 2 Sexual Health: Safer Sex and Our Health**

LGBT Foundation
2018
<https://dxfy8lrzbpwyr.cloudfront.net/Files/28532f75-927b-45eb-87df-824581091481/TSH-Guide-Side-1-FINAL.pdf>
<https://assets.practice365.co.uk/wp-content/uploads/sites/1213/2024/03/LGBTQ-Health-Further-Information.pdf>

Un manuel succinct et convivial sur de nombreux sujets interconnectés relatifs à la prévention du VIH pour les personnes LGBTQIA et les personnes qui s'injectent des drogues. Elle couvre également la contraception et la chirurgie d'affirmation du genre. Accessible via le guide d'information complémentaire de la Fondation LGBT.

- 3 Tuko Pamoja: Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum**

Program for Appropriate Technology in Health
2006
<https://www.path.org/resources/tuko-pamoja-adolescent-reproductive-health-and-life-skills-curriculum/>

Un programme d'enseignement des compétences de la vie courante développé au Kenya pour les jeunes de 10 à 19 ans. Les sessions portent sur la santé sexuelle, le genre, le VIH et la prévention du VIH.

- 4 SHAZ! Life Skills: A Facilitator's Guide for Discussion Groups**

Pangaea Zimbabwe AIDS Trust (PZAT)
2009
ambassadortraining@PrEPNetwork.org

Un guide élaboré au Zimbabwe pour les groupes de discussion. Il comprend des informations et des idées de sujets relatifs aux adolescentes et aux jeunes femmes et vise à améliorer leurs connaissances et leurs compétences en matière de communication, de santé génésique, de VIH et de sida et d'évaluation des risques.

- 5 It's About More than Just Sex: Curricula and Educational Materials to Help Young People Achieve Better Sexual and Reproductive Health**

FHI 360
2014
<https://www.fhi360.org/resources/its-about-more-just-sex-curricula-and-educational-materials-help-young-people-achieve/>

Une boîte à outils qui fournit des descriptions de programmes d'études de haute qualité conçus pour améliorer la santé sexuelle et reproductive des jeunes, dans le but d'offrir aux organisations au service de la jeunesse des ressources éducatives faciles à utiliser dans divers contextes.

- 6 Mentoring Interventions and the Impact of Protective Assets on the Reproductive Health of Adolescent Girls and Young Women**

FHI 360
2017
ambassadortraining@PrEPNetwork.org

Une revue systématique des interventions de mentorat et de leur impact sur la santé reproductive des adolescentes et des jeunes femmes, principalement aux États-Unis.

Méthodes de PrEP

1 Méthodes de PrEP et prévention combinée

Qu'est-ce que la PrEP

Ces dernières années, des progrès importants ont été réalisés dans l'élargissement des options de prévention du VIH, notamment des méthodes utilisant des médicaments appelés antirétroviraux (ARV) pour les personnes qui ne sont pas atteintes du VIH. Ces méthodes sont connues sous le nom de PrEP. Dans ce manuel, nous utiliserons le terme « PrEP » ou « méthodes de PrEP » pour parler de toutes les méthodes de prévention du VIH qui utilisent des ARV pour protéger une personne contre le VIH avant qu'elle n'y soit exposée. PrEP signifie *prophylaxie pré-exposition*. Cela signifie que :

Pre	Exposition	Prophylaxie
Avant	Entrer en contact avec le VIH	Médicaments pour prévenir l'apparition d'une infection

Les ARV sont un type de médicament qui empêche le VIH de faire des copies de lui-même et de se propager à d'autres cellules. Les ARV sont utilisés dans la prophylaxie pré-exposition (PrEP), la prophylaxie post-exposition (PEP) et le traitement antirétroviral (TAR) — voir **PrEP, PEP et ART : quelle est la différence ?** pour plus de détails.

PrEP, PEP et ART : quelle est la différence ?

Il est important que les ambassadeurs comprennent les différences entre la PrEP, la PEP et le TAR, y compris quand chacun peut être pris et à qui ils s'adressent, afin qu'ils puissent expliquer ces différences aux autres. Parfois, les mêmes ARV sont utilisés pour la PrEP, la PEP et le TAR.

Les ambassadeurs doivent comprendre que la PrEP, la PEP et le TAR doivent être utilisés comme prescrit et ne peuvent pas être interchangeables. Il est également important de pouvoir expliquer que contrairement à le TAR, la PrEP et la PEP sont réservées uniquement aux personnes séronégatives. Les différences entre la PrEP, la PEP et le TAR sont résumées ci-dessous.

La PrEP (prophylaxie pré-exposition) est destinée aux **personnes qui ne sont pas atteintes du VIH** et qui doivent l'utiliser **avant** d'être exposées au VIH. Les ARV utilisés dans la PrEP agissent en empêchant le virus de pénétrer dans les cellules humaines ou de faire des copies de lui-même dans le corps. Les méthodes de PrEP actuellement disponibles sont la PrEP orale (comprimés), l'anneau PrEP (également connu sous le nom d'anneau vaginal de dapivirine) et le cabotégravir injectable à action prolongée pour la prévention, également connu sous le nom de CAB PrEP ou CAB-LA.

La PEP (prophylaxie post-exposition) est destinée aux **personnes qui ne sont pas atteintes du VIH** et qui doivent l'utiliser **immédiatement après** avoir été exposées au VIH. Les ARV utilisés dans la PEP agissent en empêchant le virus de se multiplier et de se propager à de nouvelles cellules. Si elle est prise à temps (dans les 72 heures suivant l'exposition au VIH), la PEP peut isoler le virus dans quelques cellules. Lorsque ces cellules meurent (ce qui se produit naturellement), le virus meurt également. La PEP est une combinaison de trois ARV. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande deux combinaisons différentes d'ARV pour la PEP. Ils sont pris une ou deux fois par jour, selon les médicaments prescrits, pendant un mois.

Le traitement antirétroviral (TAR) est destiné aux **personnes séropositives**. Les ARV utilisés dans le TAR ralentissent ou arrêtent la multiplication du virus et sa propagation à de nouvelles cellules. Le TAR ne guérit pas le VIH, car le virus reste dans les cellules infectées. Au moment où une personne commence le traitement antirétroviral, le VIH a généralement infecté trop de cellules pour pouvoir mourir naturellement (comme c'est le cas avec la PEP). Cependant, si le traitement antirétroviral est pris tous les jours, il peut réduire le niveau de VIH à un point tel que les analyses sanguines standard ne peuvent pas le détecter. Cela empêche le VIH de progresser vers le SIDA. Lorsqu'une personne présente des niveaux indétectables de VIH (appelés charge virale indétectable, ou UVL en abrégé), il n'y a pas suffisamment de virus dans son sang pour transmettre le VIH à ses partenaires sexuels. Ceci est promu comme U=U (indétectable égal intransmissible). Une personne peut savoir si sa charge virale est indétectable en se rendant dans un établissement qui effectue des tests de charge virale. Cependant, ils doivent continuer à prendre le traitement antirétroviral tel que prescrit pour maintenir leur charge virale indétectable.

Consultez l'outil **PrEP, PEP et TAR** pour obtenir un résumé des différences entre la PrEP, la PEP et le TAR, notamment à qui elles s'adressent, comment elles fonctionnent, quand elles sont utilisées et quelle est leur efficacité.

Quels types de méthodes PrEP sont disponibles et qui peut les utiliser ?

Étant donné que les besoins et les préférences en matière de prévention du VIH varient d'une personne à l'autre et que les besoins et les préférences de chacun peuvent changer au cours de la vie, les chercheurs sont toujours à la recherche de nouvelles méthodes de prévention du VIH. Les gens associent souvent le terme « PrEP » à la PrEP orale. Cependant, la PrEP peut désormais être considérée comme une catégorie de méthodes de prévention du VIH basées sur les ARV, en constante expansion, en cours de développement et d'approbation d'utilisation. Les méthodes de PrEP actuellement approuvées pour utilisation ou en cours de développement comprennent les éléments suivants :

- **PrEP orale** – une pilule qui contient des ARV qui réduisent considérablement le risque de contracter le VIH lorsqu'elle est prise quotidiennement. La plupart des pilules orales de PrEP contiennent une combinaison de deux ARV — le fumarate de ténofovir disoproxil (TDF) et l'emtricitabine (FTC) — mais, dans certains pays, des combinaisons différentes sont utilisées. Une nouvelle forme de PrEP orale, associant le ténofovir alafénamide et l'emtricitabine (F-TAF ou Dscovy), a récemment été approuvée pour les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes dans certains pays. La PrEP orale a été la première méthode de PrEP approuvée pour une utilisation dans le monde entier. La PrEP orale peut être utilisée par les personnes de toute identité de genre ou de tout sexe assigné à la naissance, y compris les personnes intersexuées. Vous pouvez en apprendre davantage sur la PrEP orale dans **Connaissances essentielles sur la PrEP orale**.
- **Anneau vaginal** – un anneau en silicone inséré dans le vagin et porté en continu pendant un mois pour libérer lentement l'ARV dapivirine. Également connu sous le nom d'anneau PrEP ou simplement « l'anneau », il a été démontré qu'il réduit le risque de contracter le VIH sans aucun problème de sécurité en cas d'utilisation à long terme et a récemment été approuvé pour une utilisation dans plusieurs pays. La dapivirine est utilisée uniquement dans l'anneau PrEP et ne se trouve pas dans d'autres produits de prévention ou de traitement du VIH. L'anneau PrEP peut être utilisé par les personnes de toute identité de genre qui ont été assignées femme à la naissance. Étant donné que l'anneau n'a pas été étudié pour une utilisation avec des néo-vagins, il n'est pas recommandé aux personnes ayant subi une vaginoplastie, comme les femmes transgenres. Les prestataires de soins de santé peuvent aider les personnes intersexuées à déterminer si l'anneau PrEP leur convient en fonction de leur anatomie. Vous trouverez de plus amples informations sur l'anneau de PrEP dans le document **Connaissances essentielles sur l'anneau PrEP**.
- **PrEP injectable** – différents types d'injections de PrEP sont en cours de développement et de test pour voir s'ils fonctionnent pour prévenir le VIH. Il a été démontré qu'une injection de PrEP à action prolongée contenant du cabotégavir (souvent appelée CAB PrEP ou CAB LA) est très efficace pour prévenir le VIH et offre une prévention à long terme du VIH sur une période de deux mois. La PrEP injectable a été approuvée pour une utilisation dans certains pays. La CAB PrEP peut être utilisée par les personnes de toute identité de genre ou de tout sexe assigné à la naissance, y compris les personnes intersexuées. Vous trouverez de plus amples informations sur la CAB PrEP dans le **document Connaissances essentielles sur la CAB PrEP**.
- **Les technologies polyvalentes (TP)** combinent la prévention du VIH avec la contraception et/ou la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST) et pourraient un jour aider les utilisateurs de PrEP à répondre à davantage de besoins en matière de santé sexuelle et reproductive

avec un seul produit. Les MPT en cours de développement comprennent une pilule quotidienne à double prévention contenant à la fois la PrEP et un contraceptif, ainsi que des anneaux vaginaux et des films combinant des ARV et des médicaments de prévention des IST. *Aucun MPT n'a été approuvé pour une utilisation dans la prévention du VIH. La formation des ambassadeurs ne se concentre pas actuellement sur les MPT ; davantage d'informations seront ajoutées au dossier à mesure que l'utilisation des MPT sera recommandée par l'OMS.*

Le délai entre le développement initial du produit et son déploiement dans la communauté est long. Les méthodes de prévention du VIH basées sur les ARV doivent faire l'objet de tests pendant de nombreuses années. Ils doivent également obtenir l'approbation des régulateurs, notamment des ministères nationaux de la Santé. Consultez les **ressources utiles** pour obtenir des détails sur les nouvelles méthodes qui peuvent être approuvées ou disponibles dans votre région.

Voici un bref résumé de certains des attributs clés que les gens peuvent prendre en compte lorsqu'ils comparent différentes méthodes de PrEP et l'utilisation de préservatifs. Les sections restantes détailleront plus en détail les trois méthodes PrEP actuellement disponibles sur le marché : la PrEP orale, l'anneau de PrEP et la CAB PrEP. N'oubliez pas qu'aucune méthode ne peut prévenir le VIH si elle n'est pas utilisée correctement et systématiquement. Les ambassadeurs peuvent se référer à ce tableau dans l'outil **Élargir les options pour s'adapter à nos vies**.

Attributs/ Méthode	Préservatifs*	PrEP orale	Anneau	CAB PrEP
 Comment l'utiliser	À la demande pour les rapports sexuels ; placé sur le pénis (préservatif masculin) ou dans le vagin/rectum (préservatif féminin/interne).	Pilule à prendre quotidiennement ou au besoin pour certains utilisateurs	Anneau vaginal remplacé chaque mois	Injection administrée tous les 2 mois
 Site d'action	Zone vaginale/anale selon le type de rapport sexuel (localisée)	Corps entier (systémique)	Zone vaginale (localisée)	Corps entier (systémique)
 Rôle de l'utilisation par le partenaire	Consentement du partenaire requis	Initiée par l'utilisateur ; L'utilisation peut être privée	Initiée par l'utilisateur ; L'utilisation peut être privée	Initiée par l'utilisateur ; L'utilisation peut être privée
 Efficacité pour la prévention du VIH :	Plus de 90 %, lorsqu'il est utilisé correctement et régulièrement (avec un lubrifiant)	Plus de 90 %, lorsqu'il est utilisé correctement et systématiquement	Environ 50 %, ou plus lorsqu'il est utilisé correctement et régulièrement	Efficacité à plus de 90 %. Avec des injections régulières, la CAB PrEP est la méthode de PrEP la plus efficace.
 Protection contre les IST et la grossesse	Oui, si elle est utilisée correctement à chaque rapport sexuel	NON **	NON **	NON **
 Disponibilité	Largement disponible	Disponible dans la plupart des pays (vérifiez les directives locales)	Disponible dans certains pays (vérifiez les directives locales)	Disponible dans certains pays (vérifiez les directives locales)

* Les préservatifs qui sont placés sur le pénis ou sur un jouet avant l'insertion sont appelés préservatifs masculins ou préservatifs externes. Les préservatifs qui sont insérés à l'intérieur du vagin ou du rectum sont appelés préservatifs féminins ou préservatifs internes. Dans le cadre de cette formation, nous utilisons les termes de préservatifs « internes » et « externes » parce qu'ils peuvent être utilisés par des personnes de tout sexe.

** Ces méthodes doivent toujours, dans la mesure du possible, être utilisées en combinaison avec un préservatif et une méthode de contraception fiable. Les futurs MPT pourraient être en mesure de protéger contre le VIH et/ou d'autres IST, ainsi que contre la grossesse.

Note : Les digues dentaires constituent une méthode de barrière efficace pour prévenir les IST lorsqu'elles sont placées entre la bouche et le vagin ou l'anus pendant les rapports sexuels oraux. Cependant, comme il est très peu probable qu'une personne contracte le VIH lors de ce type de rapport sexuel, nous n'avons pas inclus les digues dentaires dans cette liste de méthodes de prévention du VIH.

Qu'est-ce que la prévention combinée ?

Dans les programmes de prévention du VIH, le terme « prévention combinée » fait souvent référence à des programmes qui mettent en œuvre différents types d'interventions visant à réduire la transmission du VIH, comme l'éducation au changement de comportement et la distribution de préservatifs.

Dans ce module de formation, la prévention combinée fait référence à l'utilisation de plusieurs méthodes de prévention, telles que les préservatifs, les tests réguliers du VIH, le dépistage et le traitement des IST, la PEP et la PrEP, pour maximiser la protection contre le VIH et d'autres effets indésirables sur la santé sexuelle.

Il existe de nombreuses façons de prévenir le VIH ou d'éviter de transmettre le virus à d'autres. Les méthodes de PrEP sont conçues pour renforcer l'ensemble des options de prévention du VIH existantes, notamment l'abstinence, les préservatifs, le traitement antirétroviral pour les partenaires séropositifs dans le cadre d'un couple sérodifférent (indétectable = intransmissible), le dépistage du VIH, la PEP, le dépistage et le traitement des IST, et la réduction du nombre de partenaires sexuels ; elles n'ont pas vocation à les remplacer. Chaque méthode présente ses avantages et ses inconvénients, et la meilleure approche ou combinaison d'approches varie selon l'individu et la relation. Chaque individu doit réfléchir à ce qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins particuliers. Par exemple, ils devront peut-être réfléchir à la prévention du VIH, des IST et des grossesses.

Les personnes peuvent réduire leur risque de contracter le VIH par voie sexuelle en :

- S'abstenant d'avoir des rapports sexuels
- Utilisant la PrEP
- Utilisant la PEP si elles pensent avoir été exposées au VIH
- Utilisant des préservatifs externes ou internes et un lubrifiant à base d'eau à chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels, y compris des rapports vaginaux, anaux et oraux
- Évitant les lubrifiants à base d'huile, qui peuvent provoquer des infections ou rendre les préservatifs moins efficaces
- Réduisant le nombre de leurs partenaires sexuels
- Se soumettant régulièrement à un test de dépistage du VIH
- Se soumettant régulièrement à un dépistage des IST et en les faisant traiter immédiatement. Il est particulièrement recommandé aux femmes enceintes de se soumettre régulièrement à des tests de dépistage des IST, car les IST non traitées peuvent entraîner de mauvais résultats de grossesse ou d'autres complications de santé.
- Connaître le statut VIH de leurs partenaires
- Demander aux partenaires sexuels d'utiliser un traitement antirétroviral s'ils sont séropositifs
 - Les personnes séronégatives qui ont des partenaires séropositifs et qui souhaitent devenir enceintes peuvent prévenir le VIH en utilisant la PrEP et/ou en s'assurant que leurs partenaires utilisent correctement le TAR.

Les personnes peuvent réduire leur risque de contracter le VIH par le sang en :

- Évitant tout contact avec le sang d'une autre personne
- Ne se servant jamais d'une aiguille qui a été utilisée par quelqu'un d'autre

Les femmes séropositives et enceintes peuvent réduire les risques que leur bébé soit infecté par le VIH en :

- Prenant des médicaments contre le VIH pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement (prévention de la transmission périnatale)*
- Donnant à leur enfant la PrEP prescrite par un professionnel de la santé
- Assistant aux consultations prénatales et postnatales
- Accouchant dans des hôpitaux dotés d'un personnel soignant qualifié

Les personnes séropositives qui ne souhaitent pas devenir enceintes peuvent utiliser la planification familiale pour éviter une grossesse non désirée.

* **Remarque** : Dans les zones où la prévalence du VIH est élevée et où la diarrhée, la pneumonie et la dénutrition sont des causes courantes de mortalité infantile et juvénile, l'allaitement maternel pendant au moins 24 mois ou plus est recommandé par l'OMS pour les parents séropositifs qui suivent un traitement antirétroviral. Même lorsque les ARV ne sont pas disponibles, l'allaitement exclusif (ne pas donner d'autres aliments au bébé) est recommandé pendant au moins six mois. Pour déterminer si l'alimentation au lait maternisé est une option sûre, les personnes qui allaitent doivent en parler à leur professionnel de la santé.

Aucune méthode de prévention du VIH n'est efficace à 100 %, il est donc important d'envisager d'utiliser une combinaison de méthodes pour minimiser le risque de contracter le VIH ou de le transmettre à d'autres.

Consultez l'outil Ambassadeur de la **transmission et de la prévention du VIH** pour obtenir un résumé des méthodes de prévention du VIH.

Remarque sur l'utilisation de la PEP

La PEP est une option de prévention efficace après qu'une personne ait été exposée au VIH si elle commence à prendre la PEP dans les 72 heures suivant l'exposition possible — le plus tôt sera le mieux. — et continue à la prendre pendant les quatre semaines complètes. Certaines personnes peuvent utiliser la PEP après une urgence, comme une agression sexuelle. D'autres personnes peuvent utiliser la PEP pour d'autres raisons, par exemple après la rupture d'un préservatif avec un partenaire séropositif, après un rapport sexuel occasionnel non planifié sans préservatif, ou après avoir utilisé ou avoir été piqué par une aiguille qui aurait pu être utilisée par une personne séropositive. Pour certaines personnes, la prise de PEP ou son utilisation répétée peut être l'occasion d'envisager l'utilisation de la PrEP. D'autres personnes peuvent choisir de continuer à utiliser la PEP si nécessaire. Tant qu'une personne qui utilise la PEP commence à la prendre dans les 72 heures suivant l'exposition possible et termine le traitement de quatre semaines de PEP, elle peut continuer à utiliser la PEP au lieu de passer à la PrEP ou à un autre plan de prévention du VIH. Aider les gens à utiliser correctement la PEP et à passer à la PrEP s'ils le souhaitent est un élément clé pour garantir que chaque individu ait le choix en matière de prévention du VIH !

Quels sont les effets secondaires de la PEP ?

Les effets secondaires de la PEP sont légers et similaires à ceux de la PrEP orale. Les effets secondaires de la PEP comprennent des maux de tête, de la fatigue, des nausées et des maux d'estomac. Habituellement, ces effets secondaires disparaissent au cours de la première semaine d'utilisation de la PEP.

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à utiliser correctement le PEP ?

Les ambassadeurs peuvent faire de nombreuses choses pour aider leurs pairs et d'autres personnes à obtenir le PEP et à l'utiliser correctement. Certains de ces conseils sont énumérés ci-dessous :

- Partager des informations correctes sur la PEP, comme ce que c'est, quand elle doit être utilisée et où l'obtenir dans la communauté
- Encourager les personnes susceptibles d'avoir été exposées au VIH à se faire vacciner contre le VIH dans un délai de 72 heures et les aider à élaborer un plan pour y parvenir
- Informer les personnes qui utilisent la PEP des effets secondaires possibles et les aider à obtenir des médicaments contre les nausées lorsque cela est possible
- Fournir un soutien supplémentaire, tel que des contrôles téléphoniques ou des messages texte, pendant le mois d'utilisation du PEP
- S'assurer que les personnes qui utilisent la PEP connaissent toutes les options de PrEP qui pourraient leur être proposées
- Soutenir les personnes qui utilisent la PEP pour passer à la PrEP si elles le souhaitent
- Pour les personnes qui utilisent la PEP après une violence sexuelle, un soutien supplémentaire peut être utile :*
 - Les symptômes d'un traumatisme, tels que les nausées et les maux de tête, peuvent ressembler à des effets secondaires de la PEP. Il peut être utile pour les survivants de violences sexuelles de le savoir à l'avance.

- Mettre en relation les survivants avec des services médicaux et de santé mentale supplémentaires, tels que la contraception d'urgence et le conseil en cas de crise

* Vous trouverez de plus amples renseignements sur le soutien aux victimes d'agression sexuelle dans la session

Répondre aux signalements de cas de violence .

À qui est destinée la PrEP ?

L'OMS recommande la PrEP à toute personne susceptible d'être exposée au VIH comme option de prévention supplémentaire, parallèlement aux autres méthodes de prévention du VIH. Cependant, il peut être compliqué de déterminer qui est susceptible d'être exposé au VIH. Les recherches montrent que de nombreuses personnes pensent souvent qu'elles sont moins susceptibles d'être exposées au VIH qu'elles ne le sont en réalité. Les besoins d'une personne en matière de prévention du VIH sont influencés par des facteurs environnementaux, tels que la prévalence du VIH dans sa communauté ; des facteurs sociaux, tels que les normes et les inégalités de genre ; et les activités sexuelles auxquelles elle se livre, comme le fait d'avoir plusieurs partenaires ou de ne pas utiliser de préservatifs.

Dans de nombreuses régions d'Afrique, différents groupes de personnes sont considérés comme des populations prioritaires pour la PrEP, car nombre de ces facteurs interagissent et rendent leur exposition au VIH probable. Ces groupes comprennent les couples sérodifférents lorsque le partenaire séropositif n'est pas viralement supprimé, les adolescentes et les jeunes femmes (AGYW), les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les personnes enceintes ou qui allaitent, les personnes qui s'injectent des drogues, les professionnel(le)s du sexe et les personnes transgenres. La population considérée comme prioritaire peut varier d'un endroit à l'autre. Il est donc important de connaître la situation du VIH dans votre environnement.

Présenter la PrEP comme une option réservée à des groupes spécifiques de personnes peut contribuer à la stigmatisation. Dans l'ensemble, il est très peu probable qu'une personne n'ayant pas besoin de méthodes de prévention du VIH essaie d'obtenir la PrEP. En outre, les recherches montrent que le fait de renommer la PrEP comme une option pour toute personne souhaitant prendre le contrôle de sa santé et prévenir le VIH rend la PrEP plus attrayante. Il est donc important que les ambassadeurs de la prévention du VIH soient encouragés à promouvoir l'utilisation de la PrEP comme une option pour toute personne sexuellement active ou qui s'injecte des drogues et qui souhaite prévenir le VIH.

La PrEP peut donner aux personnes davantage de pouvoir et de contrôle sur leur santé sexuelle et leur capacité à prévenir le VIH, en particulier celles qui trouvent difficiles à utiliser d'autres méthodes de prévention du VIH. Bien que la décision finale d'utiliser la PrEP doive être prise par chaque individu lors d'une discussion avec ses prestataires de soins de santé, les informations suivantes peuvent être utiles pour identifier les personnes qui pourraient bénéficier de l'utilisation d'une méthode PrEP dans le cadre de leur stratégie de prévention combinée du VIH. Une personne peut bénéficier de la PrEP si elle :

- Elle est dans une relation sexuelle où elle n'utilise pas de préservatifs à chaque fois qu'elle a des rapports sexuels et :
 - Qu'elle ne connaît pas le statut VIH de son/ses partenaire(s)
 - Elle n'est pas sûre que son ou ses partenaires ont d'autres partenaires ou que ces partenaires ont d'autres partenaires sexuels
 - Elle n'est pas en mesure de parler de sexualité avec son/ses partenaire(s) ou de négocier des rapports sexuels protégés
 - Elle ou un partenaire, a récemment eu une IST
 - Son/ses partenaire(s) est/sont séropositif(s) et suit(nt) un traitement, mais n'est/sont pas certain(s) d'avoir une charge virale indétectable
 - a des relations sexuelles transactionnelles
 - Son (ses) partenaire(s) est (sont) violent(s) ou contrôlant(s)
 - Son (ses) partenaire(s) est (sont) beaucoup plus âgé(s) qu'elle
 - Elle souhaite se prémunir contre le VIH sans avoir à en parler à son/ses partenaire(s)
- Consomme de l'alcool et des drogues avant d'avoir des rapports sexuels
- Elle a des partenaires multiples
- Elle s'injecte des drogues et n'utilise pas toujours du matériel neuf (seule la PrEP par voie orale lui convient)

La PrEP pourrait également convenir aux personnes victimes de violences sexuelles. Il est important que toute personne victime de violence sexuelle soit informée de la PrEP et puisse y accéder si elle le souhaite. Il est également important que toute personne victime de violence sexuelle puisse y accéder si elle a été exposée au VIH en raison d'une agression sexuelle au cours des 72 dernières heures. Toutefois, les messages ne devraient pas se concentrer sur la violence sexuelle comme raison pour laquelle une personne utiliserait la PrEP, car cela pourrait créer une stigmatisation pour les personnes qui choisissent de l'utiliser pour d'autres raisons.

Les personnes enceintes ou qui allaitent peuvent avoir davantage besoin de méthodes de prévention du VIH telles que la PrEP en raison de facteurs biologiques (p. ex., changements hormonaux, diminution de l'immunité), de facteurs comportementaux (p. ex., risque accru de violence conjugale, utilisation moindre du préservatif, si des préservatifs [et du lubrifiant] étaient utilisés pour prévenir une grossesse) et de pratiques culturelles (p. ex., lorsqu'une pratique d'abstinence sexuelle pendant la grossesse et le post-partum est imposée aux femmes, alors qu'il est acceptable que leurs partenaires masculins aient des rapports sexuels avec d'autres femmes). Dans les endroits où les taux de VIH sont élevés, la PrEP peut être utilisée avec d'autres stratégies de prévention du VIH pendant la grossesse et l'allaitement. Cela peut également être une bonne option de prévention pour les personnes qui essaient de devenir enceintes et qui ne connaissent pas le statut sérologique de leur partenaire ou qui ont un partenaire séropositif avec une charge virale indétectable. Les directives de l'OMS recommandent l'utilisation de la PrEP par voie orale pendant la grossesse et l'allaitement, et les recherches ne montrent aucun problème de sécurité lié à l'utilisation de l'anneau PrEP pendant la grossesse et l'allaitement. La sécurité de la PrEP CAB pendant la grossesse et l'allaitement fait toujours l'objet d'une enquête, mais aucun problème n'a été constaté jusqu'à présent. Un professionnel de la santé peut expliquer les risques et les avantages de l'utilisation de différentes méthodes de PrEP pendant la grossesse.

Chez les couples sérodifférents, la PrEP peut être une bonne stratégie de transition pour le partenaire séronégatif jusqu'à ce que le partenaire séropositif atteigne une charge virale indétectable, ce qui signifie qu'il n'y a pas suffisamment de virus dans son sang pour transmettre le VIH.

Toutes les méthodes de PrEP n'offrent pas le même degré de prévention du VIH quel que soit le mode d'exposition d'une personne au VIH, et chacune d'entre elles présente des effets secondaires différents et des considérations particulières d'utilisation qu'il est important de garder à l'esprit lors du choix d'une méthode. Vous trouverez plus d'informations sur chaque méthode PrEP dans les sections **Connaissances essentielles** sur les méthodes PrEP.

Il est très important que les ambassadeurs sachent que **la méthode PrEP d'une personne ne peut pas être partagée** avec d'autres personnes. Il doit être prescrit à chaque personne individuellement par un professionnel de la santé pour s'assurer que la personne est séronégative et en assez bonne santé pour l'utiliser.

Comment choisir les bonnes options de prévention du VIH

Chaque personne doit choisir ses options de prévention du VIH en fonction d'informations précises, de ses relations et de son mode de vie, de ses peurs, de ses préférences personnelles et d'autres circonstances susceptibles d'influencer sa décision. Les choix de prévention du VIH et les préférences en matière de méthodes PrEP varient d'une personne à l'autre et évoluent également au fil du temps. Les sections suivantes fourniront aux ambassadeurs des connaissances essentielles sur les méthodes PrEP disponibles et des stratégies de prise de décision importantes pour aider leurs pairs à connaître et à décider si des méthodes PrEP leur conviennent dans le cadre de leurs stratégies personnelles de prévention du VIH.

Obtenir la PrEP

Avant qu'une personne puisse commencer à utiliser la PrEP, elle devra consulter un professionnel de la santé qui pourra la conseiller et lui faire passer un test de dépistage du VIH, la prescrire, puis effectuer des tests de dépistage du VIH réguliers conformément aux directives de dépistage du VIH en vigueur dans votre pays. Cette exigence peut constituer un obstacle à l'utilisation de la PrEP. Par exemple, une personne intéressée par la PrEP peut craindre de :

- Être jugé par le prestataire de soins de santé
- Être stigmatisé et discriminé en raison de ses pratiques sexuelles, de son orientation sexuelle, de son identité ou expression de genre, de sa profession choisie ou de sa consommation de drogues

- Se faire tester pour le VIH
- Obtenir un résultat positif au test du VIH
- Devoir discuter de leur vie sexuelle
- Être vu en train d'assister au service par ses parents, son ou ses partenaires ou d'autres personnes
- Le prestataire de soins de santé rompt sa confidentialité et dit aux autres qu'il utilise la PrEP

Les ambassadeurs de la prévention du VIH peuvent aider leurs pairs à obtenir la PrEP en :

- Leur parlant du processus afin qu'ils sachent à quoi s'attendre
- Leur donnant des informations sur les services sans stigmatisation dans leur région où ils peuvent obtenir la PrEP
- Discutant avec eux de toute question qu'ils pourraient se poser, comme la réalisation d'un test de dépistage du VIH
- Aidant leurs pairs à utiliser les services de santé, par exemple en prenant un rendez-vous, en les aidant à identifier les options de transport ou en les accompagnant pour leur apporter un soutien
- Envoyant un lien vers un annuaire de services en ligne national ou local ou une plateforme de réservation de services de santé en ligne qui inclut des prestataires de services de PrEP

Selon la méthode PrEP choisie, différents tests peuvent être nécessaires avant de commencer l'utilisation de la PrEP. De plus amples informations sur les exigences sont contenues dans les **connaissances essentielles** pour chaque méthode. Il est important de vérifier les directives locales ou de demander à un professionnel de la santé quelles sont les exigences pour chaque méthode dans votre région.

Méthodes de PrEP et résistance aux médicaments contre le VIH

La résistance aux médicaments est la perte d'efficacité d'un ou plusieurs médicaments pour traiter ou guérir une certaine maladie.

Un virus peut développer une résistance aux médicaments si de petits changements lui sont apportés lorsqu'il fait des copies de lui-même dans le corps. Ces changements sont appelés **mutations**.

Les ARV ne sont pas parfaits et ne parviennent parfois pas à empêcher la réplication du VIH dans l'organisme d'une personne séropositive. Lorsque cela se produit, il est possible que le VIH devienne résistant aux médicaments. Cela ne signifie pas que le virus est résistant à tous les types de médicaments ARV. Cependant, une personne séropositive résistant aux médicaments devra arrêter de prendre les ARV qui ne fonctionnent plus et commencer à prendre un nouveau médicament antirétroviraux. De ce fait, les personnes atteintes d'un VIH résistant ont moins d'options en matière de médicaments ARV qui seront efficaces pour traiter leur VIH.

Il existe deux types de résistance aux médicaments contre le VIH qu'une personne peut développer. La première est appelée **résistance primaire aux médicaments**, ce qui signifie que le VIH auquel ils ont été initialement exposés était déjà résistant aux médicaments. Par exemple, si une personne contracte le VIH auprès de son partenaire séropositif résistant aux médicaments, cette personne souffrira d'une résistance primaire aux médicaments.

Le deuxième type de résistance aux médicaments est appelé **résistance secondaire aux médicaments**. Cela peut se produire de deux manières. Premièrement, si une personne séropositive ne reçoit pas de traitement antirétroviral efficace ou si elle ne prend pas ses médicaments comme prescrit, elle peut développer une résistance secondaire aux médicaments. Deuxièmement, si une personne contracte le VIH alors qu'elle utilise une méthode PrEP et continue à utiliser cette méthode, elle peut développer une résistance secondaire aux médicaments.

Il a été démontré que différentes méthodes de PrEP entraînent une probabilité différente chez les utilisateurs de développer un VIH résistant aux médicaments s'ils continuent à utiliser cette méthode après avoir contracté le VIH. Par exemple, bien qu'il soit peu probable que les utilisateurs développent une résistance aux médicaments contre le VIH à cause de l'anneau de PrEP, il est possible que les utilisateurs de PrEP orale ou de CAB PrEP développent un VIH résistant aux médicaments s'ils continuent à utiliser ces méthodes après avoir contracté le VIH ou s'ils sont exposés au VIH pendant la « période de queue » de la CAB PrEP. Des informations spécifiques sur la résistance aux médicaments et la période de queue de la PrEP CAB sont disponibles dans la section **Connaissances essentielles** pour chaque méthode.

Adhésion, continuation et persistance

En matière de traitement du VIH et d'autres maladies, **l'observance du traitement** – c'est-à-dire sa prise correcte – est une question importante. Pour lutter contre le VIH et vivre de manière positive, les personnes séropositives doivent essayer de respecter leur traitement à tout moment. Cependant, étant donné qu'une personne peut choisir d'utiliser la PrEP lorsqu'elle ressent le besoin de se prémunir contre le VIH et arrêter de l'utiliser si elle n'en a pas besoin, le mot « adhésion » est moins utile lorsqu'on parle d'utilisation optimale des méthodes de PrEP. Nous suggérons d'utiliser les termes « continuation » ou « utilisation efficace » pour parler de l'utilisation de la PrEP pendant toute la période pendant laquelle une personne peut être exposée au VIH et d'utiliser le mot « persistance » pour parler de la manière de surmonter les obstacles à l'utilisation continue de la PrEP.

Que disent les gens à propos de la PrEP ?

« La PrEP est faite pour moi et je peux l'utiliser. »

Homme transgenre

« J'aurais aimé que la PrEP soit inventée il y a des années, car le taux de VIH est élevé parmi les travailleurs du sexe et la PrEP est importante pour y mettre un terme. »

Professionnelle du sexe transgenre

« La PrEP est quelque chose qui fonctionne pour moi et qui fonctionnera pour d'autres. »

Professionnelle du sexe

« L'éducation au VIH et à la PrEP devrait être dispensée dans les écoles. Les gens doivent l'apprendre tôt afin de pouvoir arrêter le VIH. »

Professionnelle du sexe

« Quand j'étais enceinte, mon test était négatif, mais personne ne m'a parlé de la PrEP. Ces informations devraient être communiquées lors des visites prénatales. »

Femme qui allaite



Vos notes

2 Connaissances de base sur la PrEP orale

Notions de base sur la PrEP orale

Qu'est-ce que la PrEP orale ?

La prophylaxie pré-exposition orale (PrEP) est une pilule contenant des médicaments antirétroviraux (ARV) qui peuvent être pris par les personnes séronégatives pour prévenir le VIH. La marque la plus courante de PrEP orale est Truvada, qui est une combinaison de deux ARV appelés ténofovir et soit emtricitabine, soit lamivudine. Il existe également des versions génériques de la PrEP orale. Cela signifie que le médicament est fabriqué par une société différente et porte un nom de marque différent, mais les ingrédients sont les mêmes et il fonctionne tout aussi bien ! Le cabotégravir oral (un autre ARV) ou d'autres formulations de PrEP orale peuvent également être disponibles dans certains pays. (Reportez-vous aux directives nationales de votre pays concernant les autres schémas thérapeutiques approuvés pour la PrEP orale.)

À qui est destinée la PrEP orale ?

La PrEP orale a été approuvée dans de nombreux pays pour toutes les personnes, quelle que soit leur identité de genre ou le sexe assigné à la naissance. Il est également approuvé pour les jeunes qui pèsent 35 kg ou plus, soit environ le poids moyen d'un enfant de 11 ans, dans de nombreux pays.

Toute personne a le droit de prendre une décision éclairée quant à la méthode de prévention du VIH qu'elle choisit. Différents facteurs peuvent influencer le choix d'une personne ; par exemple, elle peut ne pas être en mesure d'utiliser un produit inséré par voie vaginale ou avoir peur de recevoir des injections. La PrEP orale n'est qu'une option parmi d'autres qui peut aider les gens à prendre le contrôle de leur vie et à prévenir le VIH.

La PrEP orale permet de prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux et anaux sans préservatif et chez les personnes qui s'injectent des drogues, car elle est systémique, ce qui signifie qu'elle est transportée dans tout le corps. Pour cette raison, la PrEP orale est une bonne option pour toute personne confrontée à des difficultés à utiliser des préservatifs lors de rapports sexuels vaginaux ou anaux.

Comment ça marche ?

La PrEP orale empêche le VIH de pénétrer dans les cellules humaines et de se multiplier. Si le virus ne peut pas se multiplier, il meurt simplement dans le corps. Les personnes assignées femmes à la naissance et celles qui souhaitent prévenir le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables seront protégées après avoir pris la PrEP orale pendant sept jours. On ne sait pas combien de jours d'utilisation de PrEP orale sont nécessaires pour prévenir le VIH chez les femmes enceintes et allaitantes, car cela n'a pas encore été étudié. Toutefois, la plupart des recommandations indiquent que les personnes assignées femmes à la naissance ont besoin d'au moins sept jours. Étant donné que les concentrations de médicament dans la PrEP orale ont tendance à être plus faibles chez les femmes enceintes, il est très important qu'elles prennent la PrEP tous les jours sans manquer de doses. Les personnes assignées hommes à la naissance sont protégées contre le VIH après avoir pris la PrEP orale pendant deux jours. Pour les personnes intersexuées, le nombre de jours pendant lesquels elles doivent prendre la PrEP orale pour une prévention efficace du VIH dépend des niveaux d'hormones et de l'anatomie. Il est important pour toute personne qui commence à prendre la PrEP par voie orale de discuter avec son prestataire de soins de santé de la durée pendant laquelle elle doit prendre le médicament avant qu'il n'atteigne son efficacité maximale.

Comme pour les autres méthodes de PrEP, il est préférable d'utiliser des préservatifs en plus de la PrEP orale pour prévenir les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles (IST) autres que le VIH.

Quelle est l'efficacité de la PrEP orale ?

Lorsqu'elle est prise conformément aux instructions, la PrEP orale réduit de 90 % les risques de contracter le VIH lors de rapports sexuels ou plus, et d'environ 75 % lors de la consommation de drogues injectables. Pour une prévention maximale du VIH, il est important d'utiliser la PrEP orale en association avec des préservatifs et un lubrifiant à base d'eau, dans la mesure du possible.

La PrEP orale entraîne-t-elle une résistance aux médicaments contre le VIH ?

La PrEP est très efficace pour prévenir le VIH chez les personnes qui l'utilisent conformément aux instructions. Il n'est pas possible qu'une personne séronégative développe une résistance aux médicaments anti-VIH. Même lorsque les personnes sont atteintes d'un VIH résistant aux médicaments, il est toujours possible de les traiter efficacement.

Pour les personnes qui contractent le VIH alors qu'elles utilisent une méthode PrEP, les risques que le VIH devienne résistant aux médicaments varient selon la méthode PrEP. Les risques de développer une résistance aux médicaments anti-VIH lors de l'utilisation de la PrEP orale sont plus élevés chez les personnes qui commencent la PrEP orale après avoir déjà été infectées par le VIH. Il est donc très important de faire un test de dépistage du VIH avant de commencer la PrEP orale et de continuer à le faire régulièrement pendant la prise de la PrEP. Pour plus d'informations sur la résistance aux médicaments contre le VIH, reportez-vous aux **connaissances essentielles sur les méthodes PrEP et la prévention combinée**.

La PrEP orale protège-t-elle contre d'autres infections sexuellement transmissibles ?

La PrEP orale ne protège pas contre les autres IST, c'est pourquoi des préservatifs avec un lubrifiant à base d'eau doivent être utilisés en association avec la PrEP orale.

La PrEP orale prévient-elle la grossesse ?

La PrEP orale ne prévient pas la grossesse. Les personnes assignées femmes à la naissance et utilisant la PrEP orale doivent envisager d'utiliser une méthode de contraception moderne si elles ne souhaitent pas tomber enceintes.

La PrEP orale offre-t-elle une protection contre le VIH lors des rapports sexuels anaux ? Et le sexe oral ?

Étant donné que la PrEP orale est systémique, c'est-à-dire que les ARV sont présents dans tout le corps, la PrEP orale prévient le VIH lors des rapports sexuels anaux et oraux. Pour prévenir d'autres IST, des préservatifs ou des digues dentaires peuvent être utilisés.

La PrEP orale prévient-elle le VIH lors de la consommation de drogues injectables ?

Oui. La PrEP orale est la seule méthode de PrEP éprouvée pour prévenir le VIH en cas d'utilisation de drogues injectables.

Obtenir une PrEP orale

De nombreux pays ont inclus la PrEP orale dans les directives nationales de prévention du VIH, permettant ainsi sa fourniture dans les cliniques publiques et privées et dans d'autres lieux, tels que les cliniques mobiles et communautaires. Consultez les directives locales afin de pouvoir fournir des informations précises et à jour sur la PrEP orale aux ambassadeurs. Si possible, c'est une bonne idée de parler à un partenaire communautaire qui connaît l'état de la disponibilité de la PrEP orale dans votre communauté ou de l'inviter à la formation.

Pour obtenir la PrEP orale, une personne devra avoir un test de dépistage du VIH négatif, ne pas présenter de signes d'infection aiguë par le VIH et ne pas avoir été exposée au VIH au cours des 72 dernières heures (quand elle bénéficierait davantage d'une cure de 28 jours de prophylaxie post-exposition, ou PPE, avant de passer à la PrEP orale — voir **Méthodes de PrEP et Connaissances essentielles en matière de prévention combinée** pour plus d'informations sur la PPE). Certaines personnes devront peut-être subir des tests de fonction rénale pour s'assurer

qu'elles peuvent commencer la PrEP par voie orale en toute sécurité. Les utilisateurs de PrEP orale peuvent recevoir trois mois de PrEP orale à la fois et consulter leurs prestataires de soins de santé tous les trimestres pour des tests de dépistage du VIH ou effectuer des auto-tests, ou ils peuvent avoir besoin de consulter leurs prestataires plus fréquemment, en fonction des directives locales. N'oubliez pas de vérifier les directives locales les plus récentes !

Prendre et maintenir la PrEP orale

Prendre la PrEP orale

Comment prendre la PrEP orale ?

En fonction des recommandations locales, du sexe assigné à la naissance et de la prise éventuelle d'hormones d'affirmation du genre, la PrEP orale peut être prise de deux manières.

Pour les personnes assignées femmes à la naissance (en particulier celles qui sont enceintes ou qui allaitent) et pour les personnes assignées hommes à la naissance et qui utilisent des hormones d'affirmation du genre, la PrEP orale doit être prise tous les jours pour prévenir le VIH. La PrEP orale doit également être prise quotidiennement pour prévenir la transmission du VIH lors de l'utilisation de drogues injectables.

Pour les personnes assignées hommes à la naissance et n'utilisant pas d'hormones d'affirmation du genre, l'Organisation mondiale de la santé a recommandé la PrEP événementielle (ou « ED-PrEP ») comme option pour la prévention du VIH pendant les rapports sexuels.

Avant la formation, vérifiez vos directives nationales pour voir si elles incluent la ED-PrEP. Il est important que les informations partagées avec les ambassadeurs soient cohérentes avec les directives nationales et que toutes les personnes formées comprennent l'importance de prendre la PrEP telle que prescrite par un professionnel de la santé.

Dans les pays qui n'ont pas approuvé la PrEP-ED, la PrEP orale doit être prise quotidiennement par tous les utilisateurs pour prévenir le VIH.

PrEP orale quotidienne

La PrEP orale peut être prise avec ou sans nourriture. Pour les personnes utilisant quotidiennement la PrEP par voie orale, prendre la pilule à la même heure chaque jour peut faciliter le souvenir de la prendre.

Pour rester efficace chez les personnes assignées femmes à la naissance ou chez les personnes assignées hommes à la naissance qui prennent des hormones d'affirmation du genre, la PrEP orale doit être prise tous les jours aussi longtemps que la méthode de prévention du VIH est nécessaire. Si le médicament n'est pas pris quotidiennement ou si une personne oublie des doses, les niveaux d'ARV de la personne qui le prend ne seront pas suffisamment élevés pour prévenir le VIH. Il est important de souligner ce point, car les études montrent que de nombreuses personnes ont du mal à utiliser quotidiennement la PrEP orale.

ED-PrEP

L'ED-PrEP est une option de PrEP orale destinée aux personnes assignées hommes à la naissance et n'utilisant pas d'hormones d'affirmation du genre. Cela peut être plus pratique pour certaines personnes qu'un régime quotidien, d'avoir des rapports sexuels peu fréquents (généralement moins de deux fois par semaine) et de pouvoir planifier les rapports sexuels au moins deux heures à l'avance ou de pouvoir retarder les rapports sexuels d'au moins deux heures. Les effets secondaires de l'ED-PrEP sont similaires aux effets secondaires de la PrEP orale quotidienne. Les personnes assignées hommes à la naissance qui peuvent être éligibles à l'ED-PrEP sont les hommes cisgenres, les femmes transgenres qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation du genre, et les personnes non binaires assignées hommes à la naissance qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation du genre. Il est important de se rappeler que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance, notamment les adolescentes, les jeunes femmes cisgenres et les personnes enceintes ou allaitantes. Cela est dû au fait qu'il faut plusieurs jours d'utilisation régulière de PrEP par voie orale pour accumuler suffisamment de médicament dans le vagin pour prévenir le VIH. Étant donné que les hormones d'affirmation du genre utilisées pour rendre une personne plus féminine diminuent la concentration la PrEP orale dans l'organisme, l'ED-PrEP n'est pas non plus appropriée pour les personnes qui les utilisent. L'ED-PrEP n'a pas été étudiée pour la prévention du VIH lors de l'utilisation de drogues injectables et n'est pas recommandée aux personnes qui s'injectent des drogues.

La première dose de l'ED-PrEP consiste en deux comprimés pris entre deux et 24 heures avant le rapport sexuel. La deuxième dose est un seul comprimé pris 24 heures après la première dose. La troisième dose est un comprimé pris 24 heures après la deuxième dose.

Si l'utilisateur de l'ED-PrEP a de nouveau des rapports sexuels dans les prochains jours, il doit prendre un comprimé par jour tant que les rapports sexuels se poursuivent. Après leur dernier rapport sexuel, ils doivent prendre une seule pilule par jour pendant deux jours. Le schéma posologique de l'ED-PrEP signifie qu'une quantité suffisante du médicament s'accumule dans l'organisme pour prévenir le VIH dans les 24 heures, à condition que l'utilisateur se souvienne de prendre toutes ses doses.

Pour les personnes assignées hommes à la naissance et ne prenant pas d'hormones d'affirmation du genre, le choix entre la PrEP quotidienne et l'ED-PrEP dépend principalement de la fréquence à laquelle l'utilisateur s'attend à avoir des rapports sexuels. S'ils ont habituellement des rapports sexuels deux jours ou plus par semaine, ou s'ils ne peuvent pas prévoir le moment des rapports sexuels, une PrEP orale quotidienne est recommandée. L'ED-PrEP peut être plus facile que la PrEP orale quotidienne pour certaines personnes assignées hommes à la naissance qui ont des rapports sexuels peu fréquents (un jour par semaine ou moins en moyenne) parce qu'elle implique de prendre moins de pilules et qu'elle coûte moins cher. D'un autre côté, l'ED-PrEP peut être plus difficile à prendre correctement que la PrEP quotidienne, car cela implique de suivre de près le calendrier et de planifier à l'avance les rapports sexuels. Cependant, un utilisateur d'ED-PrEP peut passer à la PrEP orale quotidienne s'il en a besoin, en fonction de la fréquence de ses rapports sexuels. Il n'existe aucune preuve que l'utilisation de l'ED-PrEP fonctionne dans d'autres populations. Par conséquent, toute personne qui n'est pas éligible à l'ED-PrEP doit prendre quotidiennement la PrEP orale pour qu'elle soit efficace.

QUI PEUT ENVISAGER DE PRENDRE L'ED-PrEP?

Les personnes assignées hommes à la naissance qui :

1. Ne prennent pas d'hormones d'affirmation du genre
2. Ont des rapports sexuels peu fréquents (un jour par semaine ou moins en moyenne)
3. Peuvent prédire le moment du rapport sexuel (au moins deux heures à l'avance) ou qui peuvent retarder le rapport sexuel d'au moins deux heures

QUI NE DEVRAIT PAS PRENDRE DE L'ED-PrEP?

1. Les personnes assignées hommes à la naissance qui prennent des hormones d'affirmation du genre
2. Femmes cisgenres ou autres personnes assignées femmes à la naissance
3. Les personnes qui ne sont pas capables de prévoir ou de retarder les rapports sexuels
4. Les personnes qui souhaitent prévenir le VIH lors de la consommation de drogues injectables

Si l'ED-PrEP a été approuvée dans votre pays, les personnes assignées hommes à la naissance qui sont intéressées par la PrEP événementielle devraient discuter avec un prestataire de soins de santé pour voir si cela peut leur convenir. Un professionnel de la santé s'assurera également qu'une personne souhaitant utiliser l'ED-PrEP subit au préalable les tests appropriés, comme le dépistage du VIH.

Y a-t-il des effets secondaires ?

La prise de PrEP par voie orale est similaire à la prise de tout autre médicament. Certaines personnes ressentent des effets secondaires, mais pour la plupart, ils sont mineurs et disparaissent en quelques semaines.

Environ une personne sur dix qui utilise la PrEP orale ressentira des effets secondaires mineurs, tels que :

- Le mal de tête
- La perte de poids
- La nausée
- Le vomissement
- L'inconfort abdominal tel que douleurs à l'estomac ou diarrhée

Ces effets secondaires diminuent généralement avec le temps ou après que la personne change l'heure de la journée à laquelle elle prend la pilule. Il est important pour les ambassadeurs de recommander à toute personne qui ressent des effets secondaires de consulter un professionnel de la santé pour savoir comment les gérer. Les ambassadeurs peuvent encourager les utilisateurs de PrEP orale à ne pas abandonner la prise du médicament s'ils ressentent des effets secondaires. Ils peuvent également offrir un soutien moral à ceux qui sont confrontés à des effets secondaires.

Si des inquiétudes concernant des problèmes rénaux ou hépatiques surviennent lors de discussions avec des pairs ou dans la communauté, les ambassadeurs peuvent dire qu'il s'agit d'effets secondaires très rares. Les prestataires de soins de santé surveilleront les utilisateurs de PrEP par voie orale qui pourraient être exposés à ces effets secondaires. Si la PrEP orale affecte les reins ou le foie d'une personne, son prestataire de soins de santé travaillera avec elle pour surveiller sa santé. Dans la plupart des cas, le problème se résoudra avec le temps.

La PrEP orale interagit-elle avec d'autres médicaments, drogues ou alcool ?

La PrEP orale n'interagit pas avec les contraceptifs ou autres médicaments, y compris ceux recommandés pendant la grossesse, les médicaments ou l'alcool. La PrEP orale n'influence pas non plus l'efficacité des hormones d'affirmation du genre. Toutefois, il convient de rappeler aux utilisateurs de PrEP orale que la consommation d'alcool et de drogues pourrait affecter leur capacité à prendre la PrEP orale comme indiqué ou à se rendre à leurs rendez-vous médicaux. De plus, la prise de décision concernant la prévention d'autres IST et des grossesses non désirées peut être altérée par la consommation d'alcool ou de drogues récréatives.

La PrEP orale a-t-elle un impact sur la fertilité ?

La PrEP orale n'a aucun impact sur les hormones ou la fertilité. Il est important de souligner que la PrEP orale n'affecte pas la capacité d'une personne à devenir enceinte ou à féconder quelqu'un d'autre.

L'utilisation de la PrEP orale présente-t-elle des risques pour la santé ?

Aucun problème de santé majeur n'est lié à l'utilisation de la PrEP orale, même à long terme. Les prestataires de soins de santé peuvent fournir des services de santé sexuelle et reproductive supplémentaires aux utilisateurs de PrEP orale, mais les études et les expériences concrètes montrent que la PrEP orale est très sûre pour la plupart des utilisateurs.

Peut-on prendre la PrEP orale et utiliser en même temps un moyen de contraception ?

La PrEP orale et toute forme de contraception peuvent être utilisées en même temps. La PrEP orale n'empêche pas la grossesse, il est donc important pour les personnes qui ne souhaitent pas devenir enceintes d'utiliser une contraception moderne pendant le traitement par PrEP orale.

Et qu'en est-il de son utilisation pendant la grossesse et l'allaitement ?

Le risque de contracter le VIH pendant la grossesse et dans les six mois suivant l'accouchement est plus élevé qu'à d'autres moments de la vie. Une prévention efficace du VIH est donc très importante pendant ces périodes. Les infections au VIH qui surviennent pendant la grossesse ou l'allaitement ont plus de chances d'être transmises au bébé que les infections au VIH qui surviennent avant la grossesse. Pour la plupart des personnes qui vivent dans des endroits où le VIH est courant, l'utilisation d'une méthode de prévention du VIH pendant la grossesse et la période postnatale présente plus d'avantages que de risques. La PrEP orale est approuvée pour une utilisation pendant la grossesse et l'allaitement dans la plupart des pays, et les directives internationales soutiennent l'utilisation de la PrEP orale pendant la grossesse et l'allaitement. Il s'agit d'une méthode de prévention du VIH sûre et efficace pour les personnes qui sont enceintes ou qui souhaitent le devenir, notamment celles dont le partenaire est séropositif. La PrEP orale n'affecte pas la grossesse ni le nourrisson, ni la quantité ou la qualité du lait maternel, ni le bébé allaité. Toutes les femmes enceintes vivant dans des pays où le VIH est courant doivent se soumettre à un test de dépistage du VIH lors de la première visite prénatale, puis à nouveau au cours du dernier trimestre (trois derniers mois) de la grossesse, même si elles ont utilisé la PrEP orale pendant leur grossesse.

Comment conserver la PrEP orale ?

La PrEP orale doit être conservée dans un endroit frais et sec, hors de portée des enfants et dans un récipient hermétiquement fermé.

Quels sont les obstacles à l'utilisation de la PrEP orale ?

Les personnes peuvent avoir des difficultés à prendre la PrEP orale telle que prescrite pour un certain nombre de raisons, notamment :

- La crainte que les gens pensent qu'ils sont séropositifs ou qu'ils les discriminent s'ils apprennent qu'ils utilisent la PrEP orale. Les gens peuvent craindre d'être stigmatisés au sein de la communauté ou par leur famille et/ou leurs partenaires sexuels.

- Les jeunes utilisateurs de PrEP orale peuvent craindre que si leurs parents découvrent qu'ils prennent la PrEP orale, cela révélera qu'ils sont sexuellement actifs.
- Ressentir le besoin de cacher la PrEP orale aux membres de la famille et/ou aux partenaires, ce qui rend difficile sa prise régulière
- Difficulté à avaler la pilule parce qu'elle est plus grosse que les autres pilules qu'ils ont l'habitude de prendre
- Pour les personnes utilisant quotidiennement la PrEP par voie orale, qui en ont assez de la prendre tous les jours ou qui oublient de prendre les comprimés quotidiennement
- Sous-estimer les risques de contracter le VIH ; les recherches montrent que les personnes qui pensent avoir besoin d'une prévention contre le VIH sont plus susceptibles d'adhérer à la PrEP orale
- Peur d'accéder aux services et d'être identifié comme membre d'un groupe stigmatisé
- Même si la PrEP orale peut être utilisée en toute sécurité pendant la grossesse et l'allaitement, certaines personnes peuvent avoir des inquiétudes quant à l'utilisation de la PrEP orale pendant cette période.
- Faible sensibilisation et faible soutien à la PrEP orale dans la communauté, de la part des parents, des partenaires, de certains prestataires de soins de santé ou clients, et parmi les pairs et les autres membres de la communauté
- Une mauvaise compréhension du fonctionnement de la PrEP orale
- Obstacles à l'utilisation des services de santé connexes, tels que les tests répétés du VIH et le retour pour les renouvellements de PrEP orale
- Un manque de soutien pour l'utilisation quotidienne et la gestion des effets secondaires
- Changements de routine, comme le fait d'être loin de chez soi

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à utiliser la PrEP orale comme prescrit ?

Les gens utilisent diverses stratégies pour les aider à se souvenir de prendre la PrEP orale comme prescrit. Les stratégies dépendront de la situation, des ressources et des réseaux sociaux de chaque individu. Les stratégies que les ambassadeurs pourraient suggérer pour aider les gens à prendre la PrEP orale comme prescrit incluent :

- Pour les utilisateurs de PrEP orale quotidienne :
 - Prendre la pilule à la même heure chaque jour
 - Intégrer la pilule à leurs activités quotidiennes, par exemple en l'intégrant à leur routine matinale ou en la prenant lorsque leur émission de télévision préférée passe
 - Il arrive parfois que les gens oublient ou sautent une pilule. Si une personne oublie de prendre une pilule, elle peut la prendre dès qu'elle s'en rend compte et continuer à la prendre quotidiennement comme avant. Il est possible de prendre occasionnellement deux comprimés par jour en toute sécurité.
 - Si un utilisateur quotidien de PrEP orale n'est pas sûr d'avoir pris sa pilule un certain jour, il peut prendre une autre pilule. Si une personne prend quotidiennement la PrEP orale, elle bénéficiera toujours d'un niveau de protection élevé si elle oublie occasionnellement de prendre une pilule. Si une personne oublie habituellement plus d'une pilule par semaine, elle devrait réfléchir à d'autres moyens de l'aider à prendre la PrEP orale tous les jours ou envisager d'utiliser une méthode de PrEP à action prolongée comme l'anneau PrEP ou le cabotégavir injectable à action prolongée (CAB PrEP).
 - Configurer une ou plusieurs alarmes téléphoniques pour vous avertir du moment où vous devez prendre vos pilules
 - Aider les pairs qui ont arrêté d'utiliser la PrEP orale à se sentir soutenus pour choisir une autre méthode de PrEP, recommencer la PrEP orale ou élaborer un nouveau plan de prévention du VIH selon les besoins
 - Encourager les partenaires de confiance, les membres de la famille ou les amis à leur rappeler
 - Utiliser de manière quotidienne les piluliers
 - Conserver les pilules dans un endroit facile à trouver
 - Essayer de ne pas manquer complètement de PrEP orale en gardant une réserve de secours
 - Respecter leurs rendez-vous avec les prestataires de soins de santé

- S'entraîner à différentes façons de prendre la pilule pour la rendre plus facile à avaler, comme placer la pilule sur la langue, prendre une gorgée d'eau et pencher la tête en arrière avant d'avaler. Si une personne n'est toujours pas capable d'avaler la pilule, il est préférable de la couper en deux et de prendre les deux moitiés en même temps, plutôt que de ne pas la prendre du tout. La pilule ne doit pas être écrasée.

Rester sous PrEP orale

La PrEP orale peut être utilisée pendant les périodes de la vie d'une personne où elle peut être exposée au VIH, et elle peut être arrêtée lorsque sa situation change. Ce n'est pas un médicament à vie.

Si un utilisateur de PrEP orale estime qu'il n'a plus besoin d'une méthode de prévention du VIH ou souhaite arrêter d'utiliser la PrEP orale pour d'autres raisons, il doit en parler à un professionnel de la santé.

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à continuer à prendre la PrEP orale ?

Même si les gens peuvent être enthousiastes lorsqu'ils commencent à prendre la PrEP par voie orale, ils peuvent trouver difficile de continuer à l'utiliser au fil du temps. Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à continuer à prendre la PrEP orale en :

- Leur envoyant des SMS pour répondre à leurs questions et à leurs inquiétudes
- Prenant régulièrement de leurs nouvelles et en s'informant des difficultés qu'ils rencontrent
- Les aidant à prévoir et à gérer les effets secondaires qu'ils pourraient ressentir
- Les aidant à trouver un partenaire de PrEP orale (quelqu'un qui leur rappelle de prendre la pilule et leur offre un soutien moral)
- Les orientant vers des groupes de soutien pour les utilisateurs de la PrEP orale, disponibles via les médias sociaux, les groupes de discussion virtuels et en personne, lorsque cela est possible en toute sécurité
- Leur suggérant d'obtenir des renouvellements de PrEP orale auprès des services de proximité
- Reconnaissant les étapes franchies (par exemple, en leur donnant le titre de « gourou de la PrEP orale » après avoir pris la pilule quotidiennement pendant trois mois)
- Les encourageant à retourner voir leur prestataire pour recommencer la PrEP orale s'ils ont arrêté de l'utiliser et ont toujours besoin d'une méthode de prévention du VIH
- S'élevant contre les rumeurs qu'ils pourraient entendre au sujet de la PrEP orale dans leur communauté

Combien de temps peut-on utiliser la PrEP orale ?

Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à continuer d'utiliser la PrEP orale quotidienne ou en cas de dysfonction érectile tant qu'ils ont besoin de prévention du VIH et que la PrEP orale est leur méthode choisie. Il n'y a aucun problème à utiliser la PrEP orale comme méthode de prévention du VIH à long terme.

Que faire si quelqu'un souhaite arrêter de prendre la PrEP orale ?

Les personnes devraient être habilitées à utiliser des méthodes de prévention du VIH lorsqu'elles en ont besoin. Les méthodes PrEP ne doivent pas nécessairement être utilisées toute la vie. Un utilisateur de la PrEP orale peut arrêter de la prendre lorsqu'il le souhaite. Une fois qu'une personne arrête de prendre la PrEP par voie orale, elle doit envisager de passer à une autre méthode de PrEP disponible ou d'utiliser un plan alternatif pour prévenir le VIH si elle risque toujours d'être exposée. Dans certaines consignes, il est recommandé de continuer à prendre la PrEP orale pendant sept jours après la dernière exposition potentielle au VIH pour les personnes assignées femmes à la naissance ou qui utilisent des hormones d'affirmation du genre, ou pendant deux jours pour les personnes assignées hommes à la naissance. Vous devez vérifier les directives nationales afin de pouvoir fournir les informations les plus récentes.

Et si on arrêta la PrEP orale et qu'on passait à une autre méthode de PrEP ?

Un ambassadeur peut aider un pair à passer à une autre méthode de PrEP en s'assurant qu'il consulte un professionnel de la santé pour obtenir les tests appropriés et accéder à la nouvelle méthode avant d'arrêter d'utiliser la PrEP orale. De cette façon, ils peuvent commencer à utiliser la nouvelle méthode suffisamment tôt pour que la prévention soit en place dès qu'ils arrêtent de prendre la PrEP orale. Il est important de savoir combien de temps il faut pour être protégé après avoir commencé une nouvelle méthode. Des précautions supplémentaires doivent donc être prises pendant cette période, comme l'utilisation de préservatifs (avec un lubrifiant à base d'eau si possible).

La PrEP orale et d'autres méthodes de PrEP peuvent-elles être utilisées en même temps ?

La sécurité et l'efficacité de l'utilisation simultanée de la PrEP orale et d'autres méthodes de PrEP n'ont pas encore été étudiées. D'après ce que l'on sait de la PrEP orale et de l'anneau, il est peu probable que des problèmes de sécurité soient liés à l'utilisation simultanée de la PrEP orale et de l'anneau. Cependant, certaines directives indiquent que la CAB PrEP ne doit pas être utilisée avec d'autres ARV, sauf si une personne interrompt ou arrête l'utilisation de la CAB PrEP. Dans l'ensemble, davantage d'informations sont nécessaires pour déterminer si l'utilisation de plusieurs produits en même temps – en dehors des cas où les personnes changent de méthode – est sûre, et on ne sait pas si l'utilisation de plusieurs produits offre une meilleure protection contre le VIH. **Il est préférable que chacun choisisse la méthode de PrEP qui lui convient le mieux, afin de pouvoir l'utiliser correctement et systématiquement.**

Apprenez-en plus sur la PrEP orale

Il existe de nombreux mythes sur les méthodes de PrEP en général et sur la PrEP orale en particulier. Il est important que les ambassadeurs connaissent les faits sur la PrEP orale afin qu'ils puissent lutter contre les mythes dans leur travail. Vous trouverez ci-dessous les faits clés spécifiques à l'utilisation de la PrEP orale. Les principaux faits sur les méthodes de PrEP en général peuvent être trouvés dans le document intitulé **Parler des méthodes de PrEP - Connaissances essentielles**.

PrEP orale — Apprenez-en plus !

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
La PrEP orale prévient le VIH, quelle que soit la manière dont vous y êtes exposé.	La PrEP orale cible le VIH. Il est efficace quelle que soit la manière dont le virus est transmis, notamment par le sexe vaginal, anal ou oral ou par le partage d'aiguilles.
L'utilisation de la PrEP orale n'entraîne pas de résistance aux médicaments contre le VIH.	Il n'est pas possible qu'une personne séronégative développe une résistance aux médicaments anti-VIH. Le risque de développer une résistance aux médicaments contre le VIH avec l'utilisation de la PrEP orale est plus élevé chez les personnes qui commencent la PrEP orale après avoir déjà été infectées par le VIH. Il est donc très important de faire un test de dépistage du VIH avant de commencer la PrEP orale et de continuer à le faire régulièrement pendant la prise de la PrEP.
La PrEP orale a des effets secondaires légers ou modérés.	Tous les médicaments provoquent des effets secondaires chez certaines personnes. Environ une personne sur dix ressent des effets secondaires mineurs lorsqu'elle commence à utiliser la PrEP orale (tels que des maux de tête, une perte de poids, des nausées, des vomissements et des crampes abdominales). Ces effets secondaires disparaissent généralement en quelques semaines.
La PrEP orale est une bonne option pour les personnes qui souhaitent prévenir le VIH pendant la grossesse ou l'allaitement.	La PrEP orale peut être utilisée en toute sécurité pendant la grossesse, l'allaitement et lorsque vous essayez de tomber enceinte. De nombreux pays l'ont approuvé et le recommandent pour une utilisation pendant la grossesse et l'allaitement.

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
La PrEP orale n'affecte pas la fertilité.	Il a été prouvé que la PrEP orale n'a aucun effet sur la fertilité (la capacité d'une personne à tomber enceinte ou à imprégner quelqu'un d'autre).
La PrEP orale n'affecte pas la libido d'une personne.	Il n'y a aucune interaction entre la PrEP orale et la libido (pulsion sexuelle) d'une personne. Cependant, d'autres facteurs peuvent affecter le plaisir sexuel, la libido ou les performances sexuelles, comme l'anxiété, la consommation d'alcool ou le manque d'excitation.
La PrEP orale est une bonne option pour les personnes séronégatives vivant avec un VIH différent.	Dans une relation sérodifférente, le partenaire séronégatif peut utiliser la PrEP orale pour prévenir le VIH en attendant que son/ses partenaire(s) présente(nt) une charge virale indétectable, dans le cas où il/elle n'est pas certain(e) de la suppression de la charge virale de son/ses partenaire(s), ou simplement parce qu'il/elle choisit cette prévention supplémentaire.
La PrEP orale quotidienne est la meilleure option de prévention du VIH pour les personnes qui s'injectent des drogues.	La PrEP orale quotidienne est la seule méthode de PrEP éprouvée pour prévenir la transmission du VIH en cas d'utilisation de drogues injectables. C'est la meilleure option de prévention du VIH pour les personnes qui s'injectent des drogues.
La PrEP orale n'influence pas l'efficacité de la contraception.	La PrEP orale n'a aucun effet sur aucune méthode de contraception.
La PrEP orale peut être utilisée avec d'autres méthodes de prévention du VIH, telles que les préservatifs et les lubrifiants.	La PrEP orale n'a aucun impact sur l'efficacité des préservatifs et des lubrifiants. La PrEP orale complète d'autres efforts de prévention mais ne protège pas contre les IST ou la grossesse. Par conséquent, l'utilisation correcte et systématique de préservatifs (avec des lubrifiants à base d'eau lorsque cela est possible) renforce la prévention.
Il est préférable d'avalier la PrEP orale en entier.	Il est absolument déconseillé d'écraser le comprimé. Il est également déconseillé de le couper en deux, car le dosage peut être compromis (c'est-à-dire qu'une partie du comprimé peut être perdue). Certains prestataires de soins de santé disent que si la pilule ne peut pas être avalée (certaines personnes ne peuvent tout simplement pas avaler une grosse pilule), il est préférable de la couper en deux et de prendre les deux moitiés en même temps (sans rien perdre de la pilule) plutôt que de ne pas la prendre du tout. Cependant, de nombreux pharmaciens le déconseillent.
Les personnes ne doivent pas partager les comprimés de PrEP orale avec d'autres personnes.	La PrEP orale ne doit pas être partagée. Toute personne souhaitant utiliser la PrEP orale doit subir un test de dépistage du VIH et consulter un professionnel de la santé pour s'assurer qu'elle peut l'utiliser en toute sécurité.

3 Connaissances essentielles sur l'anneau PrEP

Notions de base sur l'anneau PrEP

Qu'est-ce que l'anneau de PrEP ?

L'anneau vaginal à la dapivirine (appelé « l'anneau » ou « l'anneau PrEP ») est une méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) qui est insérée dans le vagin pour prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux réceptifs. L'anneau PrEP est fabriqué à partir de silicone flexible, facile à plier, et contient un médicament antirétroviral (ARV) appelé dapivirine qui est libéré lentement dans le vagin. L'anneau doit être retiré et remplacé par un nouvel anneau tous les 28 jours, soit environ une fois par mois.

À qui est destinée l'anneau de PrEP ?

L'anneau PrEP est une option de prévention du VIH pour les personnes qui souhaitent prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux réceptifs. Il a été recommandé par l'Organisation mondiale de la santé au début de l'année 2021 pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas utiliser la PrEP orale, ou dans les situations où la PrEP orale n'est pas disponible, en association avec d'autres pratiques sexuelles à moindre risque. Il peut être proposé comme choix supplémentaire aux personnes assignées au sexe féminin à la naissance, y compris les personnes non binaires et trans masculines et les adolescentes et jeunes femmes cisgenres, dans le cadre d'une prévention combinée du VIH. Bien qu'il y ait peu de données sur l'utilisation d'hormones d'affirmation du genre et sur l'utilisation de l'anneau de PrEP, il est peu probable que ces hormones aient un impact sur l'aptitude à utiliser l'anneau. Les prestataires de soins de santé peuvent aider les personnes intersexuées à comprendre si l'anneau est une option pour elles en fonction de leur anatomie. L'anneau PrEP n'a pas été étudié chez les personnes ayant un néovagin, il n'est donc pas recommandé aux personnes ayant subi une intervention chirurgicale pour créer ou agrandir le vagin, comme les femmes trans. L'anneau PrEP a été étudié pendant la grossesse et l'allaitement, et aucun problème de sécurité n'a été identifié.

L'anneau PrEP a été approuvé dans certains pays et est encore à l'étude dans d'autres. L'anneau PrEP, comme d'autres médicaments et produits de prévention du VIH, doit être approuvé par les autorités nationales avant de pouvoir être déployé. On s'attend à ce que les pays qui approuvent l'anneau le fassent pour les personnes âgées de 18 ans et plus, bien qu'il soit possible que certains l'approuvent également pour les adolescents (c'est-à-dire les personnes de moins de 18 ans). Dans la suite de ce document, toute référence à l'utilisation de l'anneau par les adolescents ne s'appliquera qu'aux pays qui ont approuvé l'utilisation de l'anneau pour les personnes de moins de 18 ans. Chaque pays élaborera ses propres directives détaillées sur l'utilisation de l'anneau PrEP. Il est donc particulièrement important que vous examiniez vos dernières directives nationales avant d'animer cette session.

Toute personne a le droit de prendre une décision éclairée quant à la méthode de prévention du VIH qu'elle choisit. Différents facteurs peuvent influencer le choix d'une personne ; par exemple, elle peut avoir du mal à prendre une

pilule tous les jours ou avoir peur de se faire des injections. L'anneau n'est qu'une option parmi d'autres qui peut aider les gens à prendre le contrôle de leur vie et à prévenir le VIH.

Étant donné que l'anneau PrEP ne peut prévenir le VIH que lors des rapports sexuels vaginaux, des préservatifs (et un lubrifiant à base d'eau lorsque cela est possible) doivent également être utilisés lors des rapports sexuels anaux. Pour les personnes qui ont régulièrement des relations sexuelles anales ou qui consomment des drogues injectables, d'autres options de PrEP, telles que la PrEP orale ou une injection de PrEP à action prolongée contenant du cabotégravir (CAB PrEP), doivent être envisagées.

Comment fonctionne l'anneau de PrEP ?

L'anneau PrEP libère lentement un ARV appelé dapivirine dans le vagin. De ce fait, très peu de dapivirine est absorbée dans le reste du corps.

La dapivirine agit en empêchant le VIH de faire des copies de lui-même à l'intérieur du corps. Si le virus ne peut pas se multiplier, il n'y en aura pas suffisamment pour que vous puissiez contracter le VIH. Lorsque l'anneau est dans le vagin, il libère suffisamment de dapivirine pour empêcher le VIH de se multiplier. Il faut environ 24 heures pour que l'anneau atteigne son efficacité maximale. Il est important d'utiliser des méthodes alternatives de prévention du VIH pendant cette période. La dapivirine ne reste pas très longtemps dans le vagin si l'anneau est retiré, c'est pourquoi il est important de garder l'anneau en place en continu tout au long du mois. Si un anneau est retiré et non remplacé, d'autres méthodes doivent être utilisées pour prévenir le VIH. L'anneau ne peut pas empêcher le VIH s'il n'est pas en place. Et, comme pour les autres méthodes de PrEP, il est préférable d'utiliser des préservatifs avec l'anneau pour prévenir la grossesse et les IST autres que le VIH.

Quelle est l'efficacité de l'anneau PrEP ?

L'anneau PrEP peut réduire d'environ 50 % les risques de contracter le VIH lors de rapports sexuels vaginaux. Des études suggèrent qu'il peut être efficace à plus de 50 % s'il est utilisé tout au long du mois sans être retiré. L'anneau sera plus efficace s'il est maintenu en place en permanence, puis immédiatement remplacé par un nouvel anneau chaque mois. Il n'est pas nécessaire de le retirer pour le nettoyage ou pendant les règles.

L'anneau PrEP conduit-il à une résistance aux médicaments contre le VIH ?

La PrEP est très efficace pour prévenir le VIH chez les personnes qui l'utilisent conformément aux instructions. Il n'est pas possible qu'une personne séronégative développe une résistance aux médicaments anti-VIH. Même lorsque les personnes sont atteintes d'un VIH résistant aux médicaments, il est toujours possible de les traiter efficacement.

Pour les personnes qui contractent le VIH alors qu'elles utilisent une méthode PrEP, les risques que le VIH devienne résistant aux médicaments varient selon la méthode PrEP. Lors de l'utilisation de l'anneau PrEP, la majeure partie de la dapivirine reste dans le vagin. Cela signifie qu'il est très peu probable que l'anneau provoque une résistance aux médicaments contre le VIH. Parmi les participants qui ont contracté le VIH au cours d'études à long terme sur l'anneau PrEP, la résistance aux médicaments anti-VIH liée aux médicaments présents dans l'anneau était similaire entre les participants utilisant l'anneau PrEP et un placebo. Il est probable que cette résistance aux médicaments soit apparue au sein de la communauté et non à cause de l'utilisation de l'anneau. Pour plus d'informations sur la résistance aux médicaments contre le VIH, reportez-vous aux **connaissances essentielles sur les méthodes PrEP et la prévention combinée**.

L'anneau PrEP protège-t-il contre les autres infections sexuellement transmissibles et la grossesse ?

Non. Comme les autres méthodes de PrEP, l'anneau PrEP offre une protection uniquement contre le VIH, et non contre la grossesse ou les infections sexuellement transmissibles (IST). Il est donc recommandé d'utiliser des moyens de contraception modernes et des préservatifs (avec lubrifiant à base d'eau, si possible) pour prévenir les grossesses non désirées et les IST.

L'anneau PrEP prévient-il le VIH lors des rapports sexuels anaux ? Et le sexe oral ?

L'anneau PrEP ne prévient pas la contamination par le VIH lors des rapports sexuels anaux ou oraux. Il est conçu spécifiquement pour les rapports vaginaux et ne doit jamais être inséré par voie rectale ou dans la bouche. Un préservatif (avec lubrifiant à base d'eau, si possible), une PrEP orale ou une CAB PrEP doivent être utilisés pour la prévention du VIH lors des rapports sexuels anaux. Il est très peu probable que le VIH puisse être transmis lors de

rapports sexuels oraux, en particulier lorsque l'on pratique le sexe oral sur une personne qui a un vagin. Une digue dentaire peut être placée entre la bouche et le vagin pour prévenir les IST.

L'anneau PrEP prévient-il le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables ?

Non. Étant donné que l'anneau PrEP libère uniquement de la dapivirine dans le vagin, il ne prévient pas la transmission du VIH lors de l'utilisation de drogues injectables.

Obtenir l'anneau de PrEP

Dans les pays qui approuvent l'anneau PrEP, celui-ci sera introduit de différentes manières. Une fois l'anneau approuvé, d'autres étapes peuvent être nécessaires avant qu'il soit mis à disposition dans les établissements de santé. De plus, il sera très probablement d'abord fourni dans des établissements spécifiques avant d'être progressivement déployé dans d'autres ; par conséquent, l'obtention de l'anneau sera un processus évolutif. Consultez les directives locales afin de pouvoir fournir des informations précises et à jour sur l'anneau aux ambassadeurs. Si possible, c'est une bonne idée de parler à un partenaire communautaire qui connaît l'état d'avancement du déploiement de l'anneau dans votre communauté ou de l'inviter à la formation.

Chaque pays qui approuve l'anneau PrEP élaborera ses propres directives cliniques. Il est probable que ces directives exigeront un test VIH négatif et la confirmation que le nouvel utilisateur ne présente pas de signes d'infection aiguë par le VIH ou d'exposition potentielle au VIH au cours des 72 dernières heures (qui bénéficierait alors davantage d'un traitement de 28 jours de prophylaxie post-exposition, ou PPE, avant de passer à une méthode PrEP – voir **Méthodes PrEP et Connaissances essentielles en matière de prévention combinée** pour plus d'informations sur la PPE). Il peut être possible de recevoir jusqu'à trois mois d'anneaux à la fois et d'effectuer des tests VIH tous les trimestres. Des tests VIH négatifs seront nécessaires pour continuer à utiliser l'anneau. De même, certains pays peuvent également exiger des tests de grossesse réguliers. N'oubliez pas de vérifier les directives locales les plus récentes !

Utiliser et maintenir l'anneau PrEP

Utilisation de l'anneau de PrEP

Comment s'utilise l'anneau de PrEP ?

L'anneau PrEP est de taille unique. Après avoir reçu une explication ou une démonstration, les utilisateurs de l'anneau PrEP trouvent généralement facile d'insérer et de retirer l'anneau eux-mêmes avec leurs doigts. Ou, si une utilisatrice d'anneau a besoin d'aide, son prestataire de soins de santé peut insérer l'anneau pour elle, vérifier son placement à l'intérieur du vagin et lui apprendre à l'insérer elle-même. L'anneau est bien ajusté dans le vagin, juste en dessous du col de l'utérus. Comme un tampon, l'anneau ne peut pas dépasser le col de l'utérus ni se « perdre ». Il ne se dissout pas ni ne change de taille dans le corps. L'anneau PrEP peut se colorer en jaunâtre ou en brunâtre lorsqu'il entre en contact avec des fluides corporels naturels, mais cela n'a aucun effet sur l'efficacité de l'anneau ou sur la santé du vagin. L'anneau peut rester en place car sa forme est suffisamment ferme pour « épouser » les parois du vagin et ne pas glisser.

Les ambassadeurs doivent savoir comment insérer et retirer l'anneau PrEP afin de pouvoir répondre aux questions et guider leurs pairs qui envisagent de l'utiliser. Les anneaux sont emballés dans une boîte, soit individuellement, soit par lot de trois, selon le nombre pouvant être fourni à la fois. Chaque anneau individuel sera dans une pochette en aluminium scellée qui doit être soigneusement déchirée ou coupée (semblable à l'emballage d'un préservatif).

COMMENT INSÉRER ET RETIRER L'ANNEAU DE PrEP

Étapes pour insérer l'anneau de PrEP :

1. Si vous insérez vous-même l'anneau PrEP, adoptez une position confortable pour l'insertion, par exemple en vous accroupissant, avec une jambe levée ou en vous allongeant. Si vous êtes assisté par un professionnel de la santé, soyez en position allongée.
2. Avec des mains propres, pressez l'anneau entre le pouce et l'index, en pressant les deux côtés de l'anneau ensemble, OU tenez l'anneau avec les deux mains et tournez-le légèrement pour créer une forme de « 8 ».
3. Utilisez l'autre main pour ouvrir les plis de peau autour du vagin.
4. Placez la pointe de l'anneau dans l'ouverture vaginale et utilisez vos doigts pour pousser doucement l'anneau plié dans le vagin.
5. Poussez l'anneau le plus loin possible vers le bas du dos. Si l'anneau est inconfortable, il n'est probablement pas inséré assez profondément dans le vagin. Utilisez un doigt pour le pousser aussi loin que possible dans le vagin.

Étapes pour retirer l'anneau de PrEP :

1. Si vous insérez l'anneau vous-même, mettez-vous dans une position confortable pour l'insérer, par exemple accroupie, une jambe levée ou en position allongée. Si vous êtes assisté par un professionnel de la santé, soyez en position allongée.
2. Avec des mains propres, insérez un doigt dans le vagin et accrochez-le autour du bord de l'anneau.
3. Retirez doucement l'anneau du vagin.

Consultez l'outil d'**insertion et de retrait de l'anneau PrEP** pour obtenir un schéma de l'emplacement de l'anneau PrEP dans le corps et un guide visuel sur l'insertion et le retrait de l'anneau. Vous pouvez également visionner une vidéo sur l'insertion et le retrait de l'anneau de PrEP ici : <https://vimeo.com/707699170>.

Y a-t-il des effets secondaires ?

Utiliser l'anneau PrEP est comme utiliser n'importe quel autre médicament. Certaines femmes ressentiront des effets secondaires, qui sont généralement mineurs à modérés et peuvent être traités sans qu'il soit nécessaire de retirer l'anneau. Bien qu'ils soient rares, les effets secondaires possibles de l'anneau comprennent des infections des voies urinaires, une gêne au niveau du vagin et/ou de la zone extérieure au vagin (vulve), des pertes vaginales, des changements dans l'humidité ou l'odeur vaginale, des démangeaisons ou des douleurs dans la partie inférieure du ventre. Aucun problème de sécurité n'a été observé lors de l'utilisation à long terme de l'anneau PrEP. Si une personne ressent des changements vaginaux pendant l'utilisation de l'anneau, elle doit consulter son prestataire de soins de santé pour s'assurer qu'elle n'a pas besoin de traitement.

L'anneau PrEP interagit-il avec d'autres médicaments, drogues ou alcool ?

Seules de petites quantités de dapivirine sont libérées par l'anneau PrEP. Étant donné que la dapivirine reste principalement dans le vagin, il n'existe aucune interaction connue entre la dapivirine et les hormones contraceptives, l'alcool ou les drogues récréatives. Il convient de rappeler aux utilisateurs de l'anneau que la consommation d'alcool et de drogues pourrait affecter leur capacité à se rendre aux rendez-vous médicaux nécessaires ou à utiliser l'anneau PrEP comme indiqué. De plus, la prise de décision concernant la prévention d'autres IST et des grossesses non désirées peut être altérée par la consommation d'alcool ou de drogues récréatives.

La PrEP a-t-elle un impact sur la fertilité d'une personne ?

L'anneau PrEP n'a aucun impact sur les hormones et n'a aucun effet sur la fertilité. L'anneau ne provoque pas d'IST ni de cancer du col de l'utérus. Étant donné que l'anneau PrEP n'empêche pas la grossesse, toute personne utilisant l'anneau et ne souhaitant pas devenir enceinte doit également utiliser une contraception.

L'utilisation de l'anneau PrEP présente-t-elle des risques pour la santé ?

Dans les études, aucun problème de sécurité n'a été observé lors de l'utilisation à long terme de l'anneau PrEP parmi les participants à l'étude qui l'ont utilisé pendant deux ans ou plus. Il n'existe aucune preuve que l'anneau augmente le risque ou la gravité des IST ; cependant, comme l'anneau ne prévient pas les autres IST, un préservatif doit également être utilisé. Le dépistage et le traitement des IST peuvent être effectués lors de l'utilisation de l'anneau.

Peut-on utiliser une contraception avec l'anneau PrEP ?

L'anneau PrEP n'empêche pas la grossesse, il est donc important pour les utilisatrices d'anneau qui ne souhaitent pas tomber enceintes d'utiliser également une contraception. L'anneau peut être utilisé avec la plupart des types de contraception, tels qu'un dispositif intra-utérin (DIU), des contraceptifs oraux ou injectables ou des préservatifs masculins ou féminins, sans complications. Le DIU est placé dans l'utérus, au-delà du col de l'utérus et loin du vagin où se trouve l'anneau. Les préservatifs internes se placent sous l'anneau dans le vagin.

Cependant, l'anneau PrEP ne doit PAS être utilisé avec d'autres anneaux vaginaux tels que les contraceptifs NuvaRing® ou Annovera.

Consultez l'outil d'**insertion et de retrait de l'anneau PrEP** pour obtenir une référence sur le placement de l'anneau dans le corps.

Et si on le portait pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Le risque de contracter le VIH pendant la grossesse et les six mois suivant l'accouchement (également appelés période postnatale) est plus élevé que pendant d'autres périodes de la vie. Une prévention efficace du VIH est donc très importante pendant ces périodes. Contracter le VIH pendant ces périodes augmente également les risques de transmettre le VIH à un bébé (également connu sous le nom de transmission périnatale). Pour la plupart des personnes qui vivent dans des endroits où le VIH est courant, l'utilisation d'une méthode de prévention du VIH pendant la grossesse et la période postnatale présente plus d'avantages que de risques. Les études sur l'utilisation de l'anneau PrEP pendant la grossesse n'ont montré aucun risque de sécurité pour les femmes enceintes ou leur bébé. Les études sur l'utilisation de l'anneau PrEP pendant l'allaitement n'ont montré aucun risque de sécurité pour les personnes qui allaitent et leurs bébés.

Une grossesse normale se déroule généralement dans l'utérus, qui est séparé du vagin où l'anneau est porté. L'anneau PrEP ne peut pas pénétrer dans l'utérus et n'entre pas en contact avec le fœtus. Il est recommandé d'attendre 6 semaines après l'accouchement pour reprendre les rapports sexuels vaginaux, et il est également recommandé d'attendre cette période avant de réinsérer l'anneau PrEP.

Si une utilisatrice d'anneau envisage de devenir enceinte, elle doit parler à son prestataire de soins de santé des meilleures options pour elle pendant la grossesse et l'allaitement. Toutes les femmes enceintes vivant dans des pays où le VIH est courant doivent se faire tester pour le VIH lors de la première visite prénatale et à nouveau au cours du dernier trimestre (trois derniers mois) de la grossesse, y compris celles qui ont utilisé l'anneau PrEP pendant la grossesse.

Comment est conservé l'anneau PrEP ?

Si vous ne les portez pas, par exemple si vous avez une réserve de trois mois, les anneaux PrEP doivent toujours être conservés dans un endroit propre, frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et loin des enfants et des animaux. Les anneaux supplémentaires doivent être conservés dans l'emballage en aluminium non ouvert jusqu'à leur utilisation, afin de garantir qu'ils restent propres. Si l'anneau PrEP est retiré de son emballage en aluminium et n'est pas utilisé immédiatement, il doit être replacé dans son emballage et conservé dans un sac propre ou enveloppé dans un mouchoir en papier. Les utilisateurs des anneaux peuvent également ranger les anneaux non utilisés (toujours dans leur emballage en aluminium) dans un petit sac à main ou une trousse de toilette.

N'oubliez pas que l'anneau PrEP doit toujours être maintenu inséré pour une prévention maximale du VIH.

Les partenaires masculins ou insertifs pourront-ils sentir l'anneau PrEP pendant les rapports sexuels ? Est-ce sans danger pour les partenaires masculins ou insertifs ?

L'anneau PrEP ne nuit pas au partenaire insérant et n'a aucun effet sur le pénis. Cependant, cela ne constitue pas une protection contre le VIH pour le partenaire insérable.

La plupart des gens ne sentent pas l'anneau PrEP pendant les rapports sexuels, et l'anneau peut être porté pendant les rapports sexuels vigoureux. Des études menées auprès de partenaires masculins d'utilisateurs d'anneaux ont montré que ceux qui déclaraient ressentir l'anneau pendant les rapports sexuels affirmaient pour la plupart que cela ne réduisait pas leur plaisir sexuel ni ne les incitait à changer de position ou de pratiques.

sexuelles. En fait, certaines personnes ont signalé que le fait de sentir l'anneau, de savoir que l'anneau était en place ou de ressentir une humidité vaginale accrue lors de l'utilisation de l'anneau augmentait leur plaisir sexuel. Il est également possible que certains partenaires sentent l'anneau pendant les préliminaires si les doigts sont insérés dans le vagin. Si l'anneau PrEP est ressenti pendant les préliminaires ou les rapports sexuels, le placement de l'anneau doit être vérifié pour s'assurer qu'il est inséré suffisamment loin dans le vagin.

Comme il est possible d'utiliser l'anneau sans en informer les partenaires sexuels, certaines personnes qui souhaitent garder leur utilisation de la PrEP privée peuvent choisir l'anneau. Cependant, comme il est possible que l'anneau PrEP soit ressenti pendant les préliminaires ou les rapports sexuels, les utilisateurs d'anneaux doivent être prêts à réagir face à un partenaire sexuel qui n'est pas conscient de l'utilisation de l'anneau mais qui ressent « quelque chose » pendant les préliminaires ou les rapports sexuels.

Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à révéler l'utilisation de l'anneau PrEP à leurs partenaires (s'ils choisissent de le faire) en leur donnant des informations complètes et correctes sur l'anneau et son fonctionnement. Consultez la session **Relations saines et partenaires solidaires** pour plus d'informations sur la dynamique des partenaires et le travail avec les partenaires.

Peut-on utiliser des jouets sexuels lors de l'utilisation de l'anneau PrEP ?

Oui, l'anneau PrEP peut être utilisé avec des jouets sexuels. Si vous utilisez des jouets sexuels pendant les préliminaires pour des rapports vaginaux réceptifs, il est important de vous assurer que l'anneau est toujours en place après avoir utilisé le jouet sexuel. Les préservatifs et les lubrifiants à base d'eau peuvent être utilisés pour réduire les risques de contracter d'autres IST lors de l'utilisation de jouets sexuels.

Les préservatifs peuvent-ils être utilisés lors de l'utilisation de l'anneau PrEP ?

Oui, l'anneau PrEP peut être utilisé avec des préservatifs externes ou internes. L'utilisation de préservatifs et de lubrifiants à base d'eau autant que possible, en combinaison avec l'anneau PrEP, est recommandée pour maximiser la prévention du VIH.

L'anneau PrEP doit-il être retiré pour être nettoyé ?

L'anneau PrEP n'a pas besoin d'être retiré ou nettoyé au cours du mois. L'anneau doit être maintenu en place en permanence et ne doit pas interférer avec les activités quotidiennes telles que le bain, les rapports sexuels et les menstruations. Cependant, si un utilisateur d'anneau PrEP retire l'anneau pour le nettoyer, il doit utiliser uniquement de l'eau propre pour le rincer, puis réinsérer l'anneau immédiatement.

Et si on le portait pendant les règles ?

L'anneau PrEP n'aura aucun impact sur le moment, la fréquence ou le volume du sang pendant les règles ; il ne bloque pas le flux menstruel. Il est également possible d'utiliser l'anneau et les tampons en même temps. Les saignements menstruels peuvent modifier la couleur de l'anneau PrEP, mais cela est normal et ne modifiera pas la capacité de l'anneau à protéger contre le VIH. Les ambassadeurs doivent rappeler à leurs pairs que les méthodes contraceptives peuvent affecter le calendrier et le flux des règles et les encourager à contacter leurs prestataires de soins de santé s'ils ont des inquiétudes.

Existe-t-il d'autres façons d'utiliser l'anneau PrEP ?

L'anneau PrEP n'a qu'un seul but : protéger contre la contamination par le VIH lors de rapports sexuels vaginaux réceptifs. Il est conçu pour être utilisé d'une seule façon : en l'insérant dans le vagin et en le maintenant en place pendant un mois.

Que se passe-t-il si l'anneau PrEP se détache accidentellement ?

Bien que cela soit peu probable, l'anneau de PrEP peut sortir accidentellement, par exemple pendant les règles, pendant une selle, lorsqu'une utilisatrice retire un tampon ou s'il n'est pas inséré correctement.

Si cela se produit dans un environnement propre (comme au lit ou dans les sous-vêtements de l'utilisateur de l'anneau) et que l'anneau PrEP ne touche rien de sale (par exemple, les toilettes, un sol sale), alors l'anneau peut être rincé à l'eau claire et immédiatement réinséré. S'il touche quelque chose de sale, ou si l'utilisateur n'est pas sûr qu'il soit propre, il doit le jeter et réinsérer un nouvel anneau conformément aux instructions.

Comment l'anneau PrEP est-il éliminé une fois terminé ?

Les anneaux usagés doivent être placés dans l'emballage en aluminium (soit son emballage d'origine, soit celui vide du nouvel anneau), dans un mouchoir ou dans du papier toilette et jetées dans une poubelle/poubelle tenue hors de portée des enfants et des animaux. Les anneaux NE DOIVENT PAS être jetés dans les toilettes à chasse d'eau ni brûlées. Les mains doivent être lavées après avoir manipulé l'anneau usagé. Il est important pour les utilisatrices d'anneau de se procurer un nouvel anneau avant la fin du mois, afin de s'assurer qu'il peut être remplacé immédiatement et qu'un anneau PrEP est toujours en place.

Quels sont les obstacles à une utilisation cohérente ?

L'anneau PrEP est plus efficace lorsqu'il est laissé dans le vagin en continu pendant un mois, puis retiré et immédiatement remplacé par un nouvel anneau.

Les obstacles à l'utilisation de l'anneau PrEP varient d'une personne à l'autre et peuvent inclure :

- Une gêne à l'insertion de l'anneau dans le vagin, une inquiétude à l'idée de l'insérer correctement ou une angoisse à l'idée que l'anneau se détache
- Des difficultés à insérer l'anneau dans le vagin par soi-même - par exemple, pour les personnes qui ont des ongles longs ou qui ont une mobilité réduite
- Une gêne due aux effets secondaires, tels que les infections urinaires, la gêne dans le vagin, les démangeaisons vaginales ou les douleurs pelviennes, ainsi que le manque de soutien pour gérer ces effets secondaires
- Des préoccupations en matière d'hygiène lorsque l'anneau est porté pendant les règles ou lorsqu'il est inséré sans être nettoyé pendant un mois
- Les professionnelles du sexe peuvent craindre que les clients puissent sentir l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels et avoir une réaction négative
- Sous-estimer la probabilité de contracter le VIH ; les recherches montrent que les personnes qui pensent avoir besoin d'une méthode de prévention du VIH sont plus susceptibles d'utiliser systématiquement la méthode qu'elles ont choisie
- Des préoccupations ou des croyances selon lesquelles les partenaires masculins ne les soutiendraient pas dans l'utilisation de méthodes de prévention du VIH ou que les partenaires masculins pourraient penser que l'anneau interférerait avec les rapports sexuels
- La crainte que les autres découvrent qu'ils utilisent l'anneau de PrEP et les jugent pour avoir eu des rapports sexuels
- Peur d'accéder aux services et d'être identifié comme membre d'un groupe stigmatisé
- Même si les recherches ne montrent aucun problème de sécurité concernant l'utilisation de l'anneau PrEP pendant la grossesse ou l'allaitement, les personnes peuvent avoir des questions ou des craintes concernant l'utilisation de l'anneau pendant cette période.
- Une faible sensibilisation et un faible soutien à l'anneau de PrEP au sein de la communauté, de la part des parents ou des partenaires, de certains prestataires de soins de santé, des clients, ou parmi les pairs ou d'autres membres de la communauté
- Une mauvaise compréhension du fonctionnement de l'anneau de PrEP
- Les obstacles aux visites régulières dans un établissement de santé pour obtenir des renouvellements de l'anneau

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à utiliser systématiquement l'anneau PrEP ?

Diverses stratégies sont nécessaires pour aider les individus à utiliser l'anneau PrEP de manière cohérente, en fonction de la situation, des ressources disponibles et des réseaux sociaux. Le soutien que les ambassadeurs pourraient apporter pour aider leurs pairs à utiliser l'anneau de manière cohérente comprend :

- Utiliser des modèles ou des animations pour montrer comment insérer correctement l'anneau et comment le retirer et le réinsérer si la position de l'anneau dans le vagin provoque une gêne
- Renforcer le fait que l'anneau PrEP peut être porté confortablement sans perturber les activités quotidiennes et ne doit pas être retiré pendant les rapports sexuels, les règles ou toute autre activité
- Aider les pairs à se souvenir de remplacer l'anneau chaque mois, par exemple en les inscrivant sur leur téléphone, dans leur agenda ou en les plaçant dans des notes placées à des endroits où ils se regardent chaque jour, comme un miroir.
- Aider les pairs à accéder aux informations sur les options de prévention du VIH disponibles, à choisir la

méthode qui leur convient le mieux ou à modifier leur méthode ou leur plan personnel de prévention du VIH si nécessaire

- Fournir des informations aux principales parties prenantes, aux influenceurs communautaires et aux partenaires ; contribuer à sensibiliser les gens à l'anneau PrEP
- Aider les pairs qui ont arrêté d'utiliser l'anneau PrEP à se sentir soutenus pour choisir une autre méthode PrEP, recommencer l'anneau PrEP ou élaborer un nouveau plan de prévention du VIH si nécessaire
- Encourager les pairs à honorer leurs rendez-vous avec les prestataires de soins de santé
- Corriger les mythes et les informations erronées sur l'anneau PrEP parmi leurs pairs et dans leurs communautés

Rester sur le circuit de la PrEP

L'anneau PrEP peut être utilisé à des moments de la vie où les personnes ont besoin d'une méthode de prévention du VIH, et il peut être arrêté si leur situation change ou si elles souhaitent essayer une autre méthode de prévention. L'utilisation de l'anneau PrEP n'est pas un engagement à vie.

Si une personne souhaite arrêter d'utiliser l'anneau PrEP, elle peut le retirer. Une fois l'anneau retiré, la dapivirine ne reste pas longtemps dans l'organisme. Il est donc important de discuter des autres besoins et options en matière de prévention du VIH et de santé sexuelle et reproductive avec un professionnel de la santé.

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à rester sur le ring PrEP ?

Certaines personnes peuvent être enthousiastes lorsqu'elles commencent à utiliser l'anneau PrEP, mais elles sont ensuite confrontées à des difficultés pour continuer à l'utiliser au fil du temps. Les ambassadeurs peuvent encourager leurs pairs à continuer à utiliser l'anneau en :

- Leur envoyant des SMS pour répondre à leurs questions et à leurs inquiétudes
- Prenant régulièrement de leurs nouvelles et en s'informant des difficultés qu'ils rencontrent
- Les soutenant en cas d'effets secondaires
- Les aidant à trouver un compagnon d'anneau (quelqu'un qui leur rappelle de le remplacer chaque mois et qui leur apporte un soutien moral)
- Créant ou en les orientant vers des groupes de soutien pour les utilisateurs de l'anneau de PrEP, y compris des groupes en personne et des groupes virtuels utilisant les médias sociaux, lorsque cela est possible en toute sécurité
- Leur suggérant de se faire renouveler l'anneau par les services de proximité, si l'anneau de PrEP est approuvé dans le cadre des services de proximité dans leur pays
- Les encourageant à s'en procurer pour trois mois si elles disposent d'un endroit sûr pour conserver les anneaux et si leur fournisseur peut les offrir de cette façon, afin de réduire les déplacements pour les recharges
- Reconnaisant les étapes importantes (par exemple, en leur donnant le titre de « Ring Royalty » après trois mois d'utilisation de l'anneau)
- Les rassurant sur le fait que l'utilisation à long terme de l'anneau de PrEP ne pose aucun problème de sécurité et en les mettant en contact avec des professionnels de la santé s'ils ont d'autres questions
- Les encourageant à retourner voir leur prestataire pour recommencer l'anneau de PrEP s'ils ont arrêté de l'utiliser mais souhaitent toujours l'utiliser comme méthode de prévention du VIH

Combien de temps peut-on utiliser l'anneau PrEP ?

L'anneau PrEP peut ne pas être efficace pour prévenir le VIH s'il n'est pas remplacé tous les mois. Par conséquent, l'utilisatrice de l'anneau ne doit pas utiliser le même anneau pendant plus d'un mois. Un seul anneau PrEP doit être porté à la fois.

Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à continuer à utiliser l'anneau PrEP au fil du temps aussi longtemps qu'ils ont besoin de prévention du VIH et que l'anneau est leur méthode choisie. L'utilisation à long terme de l'anneau PrEP comme méthode de prévention du VIH ne pose aucun problème.

Que faire si quelqu'un souhaite arrêter d'utiliser l'anneau PrEP ?

Les gens devraient être habilités à utiliser des méthodes de prévention du VIH pendant les périodes où ils en ont besoin ; les méthodes PrEP ne doivent pas nécessairement être utilisées toute la vie d'une personne. Une personne peut retirer elle-même l'anneau PrEP lorsqu'elle souhaite arrêter de l'utiliser. Après avoir retiré un anneau de PrEP, une personne doit utiliser une autre méthode de prévention du VIH si elle risque toujours d'être exposée. Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs qui souhaitent arrêter d'utiliser l'anneau en leur donnant des informations et en les mettant en contact avec un professionnel de la santé, si nécessaire.

Et si on arrêta l'anneau PrEP et qu'on passait à une autre méthode PrEP ?

Il est tout à fait possible d'arrêter d'utiliser l'anneau PrEP et de passer à une autre méthode de prévention du VIH. Par exemple, une personne peut décider d'utiliser une méthode de prévention du VIH dont l'efficacité est prouvée ou une méthode qui offre une prévention systémique du VIH. Un ambassadeur peut aider un pair à passer à une autre méthode de PrEP en s'assurant que ce pair consulte un professionnel de la santé pour obtenir les tests appropriés et accéder à cette méthode avant d'arrêter d'utiliser l'anneau de PrEP. Ceci est important pour qu'ils puissent commencer à utiliser la nouvelle méthode suffisamment tôt pour que la prévention soit en place dès que l'anneau est retiré. Il est également important de savoir combien de temps il faut pour être protégé après avoir commencé une nouvelle méthode ; des précautions supplémentaires doivent être prises pendant cette période, comme l'utilisation de préservatifs (avec lubrifiant si possible). Par exemple, la PrEP orale doit être prise pendant sept jours avant d'être efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance, et la CAB PrEP commence à prévenir le VIH environ une semaine après la première injection.

L'anneau PrEP et d'autres méthodes PrEP peuvent-ils être utilisés en même temps ?

La sécurité et l'efficacité de l'utilisation simultanée de l'anneau PrEP et d'autres méthodes PrEP n'ont pas encore été étudiées. D'après ce que l'on sait de l'anneau PrEP et de la PrEP orale, il est peu probable que l'utilisation simultanée de ces deux produits suscite des inquiétudes en matière de sécurité. Cependant, les directives actuelles indiquent que d'autres méthodes de prévention du VIH à base d'ARV ne doivent pas être utilisées en même temps qu'une personne utilisant la PrEP CAB, à moins que l'on passe à une nouvelle méthode ou que l'on arrête l'utilisation de la CAB PrEP. Dans l'ensemble, davantage d'informations sont nécessaires pour déterminer si l'utilisation de plusieurs produits en même temps – en dehors des cas où les personnes changent de méthode – est sûre, et on ne sait pas si l'utilisation de plusieurs produits offre une meilleure protection contre le VIH. **Il est préférable que chacun choisisse la méthode de PrEP qui lui convient le mieux, afin de pouvoir l'utiliser correctement et systématiquement.**

Apprenez-en plus sur l'anneau de PrEP

Il existe de nombreux mythes sur les méthodes PrEP en général et sur l'anneau PrEP en particulier. Il est important que les ambassadeurs connaissent les faits sur l'anneau PrEP afin qu'ils puissent lutter contre les mythes dans leur travail. Les principaux faits concernant l'anneau PrEP sont énumérés ci-dessous. Les principaux faits sur les méthodes de PrEP en général peuvent être trouvés dans le document intitulé **Parler des méthodes de PrEP - Connaissances essentielles.**

Anneau de PrEP — Apprenez-en plus !

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
L'anneau PrEP prévient le VIH uniquement lors de rapports sexuels vaginaux réceptifs.	L'anneau PrEP est efficace contre la transmission du VIH uniquement lors de rapports sexuels vaginaux réceptifs, car le médicament est libéré dans le vagin. L'anneau ne prévient pas la transmission du VIH lors de rapports sexuels anaux, de l'utilisation de drogues injectables ou de rapports sexuels oraux.
L'anneau PrEP n'entraîne pas de résistance aux médicaments contre le VIH.	Étant donné que la majeure partie du médicament contenu dans l'anneau PrEP reste dans le vagin pendant l'utilisation, il est peu probable que l'anneau augmente la résistance aux médicaments contre le VIH. N'oubliez pas qu'il est impossible qu'une personne séronégative développe une résistance aux médicaments anti-VIH.

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
L'anneau PrEP a des effets secondaires légers ou modérés.	Tous les médicaments peuvent provoquer des effets secondaires chez certaines personnes. Avec l'anneau PrEP, certaines personnes ressentent des effets secondaires mineurs à modérés. Ces effets secondaires peuvent inclure des infections des voies urinaires, une gêne dans le vagin ou dans la zone à l'extérieur du vagin, des pertes vaginales ou des changements dans l'humidité ou l'odeur vaginale, une augmentation des démangeaisons ou des douleurs dans la partie inférieure du ventre. La plupart des gens peuvent traiter et résoudre les effets secondaires sans avoir à retirer l'anneau. Toutefois, toute personne utilisant un produit de prévention du VIH doit parler à son prestataire de soins de santé si elle constate des changements dans son état de santé.
L'anneau PrEP peut être une bonne option pour les personnes qui souhaitent prévenir le VIH pendant la grossesse ou l'allaitement	Des études n'ont montré aucune inquiétude concernant l'utilisation de l'anneau PrEP pendant la grossesse, l'allaitement et lorsque l'on essaie de tomber enceinte. Certains pays ont approuvé son utilisation pendant la grossesse et l'allaitement.
L'anneau PrEP n'a aucun impact sur la fertilité.	L'anneau PrEP n'a aucun effet sur la capacité d'une personne à tomber enceinte.
L'anneau PrEP ne provoque pas d'IST.	L'anneau PrEP n'a aucun effet sur le risque de contracter une IST. Cependant, l'anneau ne protège pas contre les IST autres que le VIH, il faut donc porter des préservatifs avec l'anneau pour prévenir les IST.
L'anneau PrEP ne provoque pas de cancer.	L'anneau PrEP ne provoque aucun type de cancer et il a été démontré qu'il est sûr en cas d'utilisation à long terme.
L'anneau PrEP n'a aucun effet sur les rapports sexuels.	L'anneau PrEP doit être conservé pendant les rapports sexuels. Cela ne change pas la libido (le désir sexuel) d'une personne. Bien qu'il soit possible pour les partenaires de sentir l'anneau pendant les rapports sexuels, la plupart des utilisateurs et leurs partenaires disent qu'ils ne le sentent pas et que l'anneau n'affecte pas leur plaisir sexuel. En fait, certaines personnes rapportent que l'anneau PrEP augmente le plaisir sexuel.
L'anneau PrEP ne réduit pas l'efficacité de la contraception.	L'anneau PrEP n'a aucun effet sur la contraception et peut être utilisé avec toutes les méthodes contraceptives modernes à l'exception des anneaux vaginaux contraceptifs tels que Nuvaring ou Annovera.
L'anneau PrEP n'interfère pas avec d'autres méthodes de prévention du VIH telles que les préservatifs et les lubrifiants.	L'anneau PrEP n'a aucun impact sur l'efficacité des préservatifs externes ou internes et des lubrifiants. L'anneau complète d'autres efforts de prévention, mais il ne protège pas contre les IST ou la grossesse. Par conséquent, l'utilisation de l'anneau PrEP avec une utilisation correcte et régulière de préservatifs (avec des lubrifiants à base d'eau lorsque cela est possible) renforce la protection.
L'anneau PrEP ne se perd pas dans le vagin et ne l'étire pas.	Comme un tampon, l'anneau de PrEP reste dans le vagin et est empêché par le col de l'utérus de remonter plus haut dans le corps. L'anneau est flexible et épouse les parois du vagin ; il ne modifie ni la taille ni la forme du vagin.

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
<p>L'anneau PrEP peut être une bonne option pour les personnes séronégatives dans une relation séropositive.</p>	<p>Dans une relation sérodifférente, les partenaires séronégatifs peuvent utiliser l'anneau de PrEP pour prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux en attendant que leurs partenaires qui suivent un traitement antirétroviral parviennent à la suppression virale, dans le cas où ils ne sont certains de la suppression de la charge virale de leurs partenaires, ou simplement parce qu'ils optent pour une prévention supplémentaire.</p>
<p>L'anneau PrEP ne prévient pas la contamination par le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables.</p>	<p>Étant donné que l'anneau PrEP agit localement (c'est-à-dire qu'il prévient le VIH uniquement dans le vagin), il n'est pas efficace pour prévenir le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables.</p>
<p>L'anneau PrEP n'a pas besoin d'être nettoyé et peut être laissé en place pendant tout le mois.</p>	<p>L'anneau PrEP est conçu pour rester dans le vagin pendant un mois entier sans avoir besoin d'être retiré pour être nettoyé, même après un rapport sexuel ou pendant les règles. Lorsque l'anneau est retiré après un mois, l'utilisateur peut voir quelques taches, mais c'est normal. Des taches peuvent survenir lorsque des fluides corporels naturels entrent en contact avec l'anneau PrEP, mais elles n'ont aucun effet sur l'efficacité de l'anneau ou sur la santé du vagin.</p>
<p>Les gens ne devraient pas partager leurs bagues avec d'autres.</p>	<p>Les bagues ne doivent pas être partagées. Toute personne souhaitant utiliser l'anneau PrEP doit subir un test de dépistage du VIH et consulter un professionnel de la santé pour s'assurer qu'elle peut l'utiliser en toute sécurité.</p>



Vos notes

4 Connaissances essentielles sur la PrEP du CAB

Notions de base sur la PrEP CAB

Qu'est-ce que la CAB PrEP ?

Le cabotégravir injectable à action prolongée pour la prévention du VIH (« CAB LA » ou « CAB PrEP », comme nous l'appelons) est une méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) administrée sous forme d'injection dans les fesses. Le cabotégravir, le médicament actif de la PrEP CAB, est également utilisé pour le traitement du VIH en association avec d'autres médicaments. Lorsqu'il est utilisé pour la PrEP, les injections de cabotégravir sont administrées une fois par mois pendant les deux premiers mois, puis tous les deux mois par la suite, à condition que l'utilisateur ait choisi cette méthode de prévention du VIH. Une fois qu'une personne arrête d'utiliser la PrEP CAB, il faut environ un an pour que le médicament soit éliminé de l'organisme. Cette période, pendant laquelle le cabotégravir reste dans l'organisme mais à des niveaux qui peuvent ne pas prévenir le VIH, est connue sous le nom de « période de queue ».

À qui est destinée la CAB PrEP ?

La CAB PrEP est une option de prévention du VIH pour toute personne souhaitant prévenir le VIH pendant les rapports sexuels. Il a été démontré que la PrEP CAB est très efficace chez les femmes cisgenres et transgenres et chez les hommes cisgenres et a été recommandée par l'Organisation mondiale de la santé en 2022 pour les « personnes présentant un risque important d'infection par le VIH ». Bien que la participation des personnes non binaires, transmasculines et intersexuées ait été limitée dans ces études à grande échelle, il est probable que la PrEP CAB soit également une option pour ces groupes. Deux études sur la CAB PrEP chez les jeunes de moins de 18 ans ont été réalisées en 2023, avec des résultats montrant que la CAB PrEP était sûre et tolérable pour les adolescentes cisgenres. Les résultats parmi d'autres populations de moins de 18 ans sont attendus en 2024. Les études de recherche en cours fourniront de nouvelles informations sur les impacts de l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse et l'allaitement. Cependant, les informations restent limitées. Parce que la CAB PrEP circule dans tout le corps, elle peut prévenir le VIH lors de tout type de rapport sexuel. Pour cette même raison, il peut également prévenir le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables, bien que la CAB PrEP n'ait pas encore été étudiée à cette fin. La CAB PrEP n'a pas non plus été étudiée pour la prévention de la transmission du VIH au fœtus ou au nourrisson pendant la grossesse, le travail et l'accouchement, ou l'allaitement, également connue sous le nom de transmission périnatale.

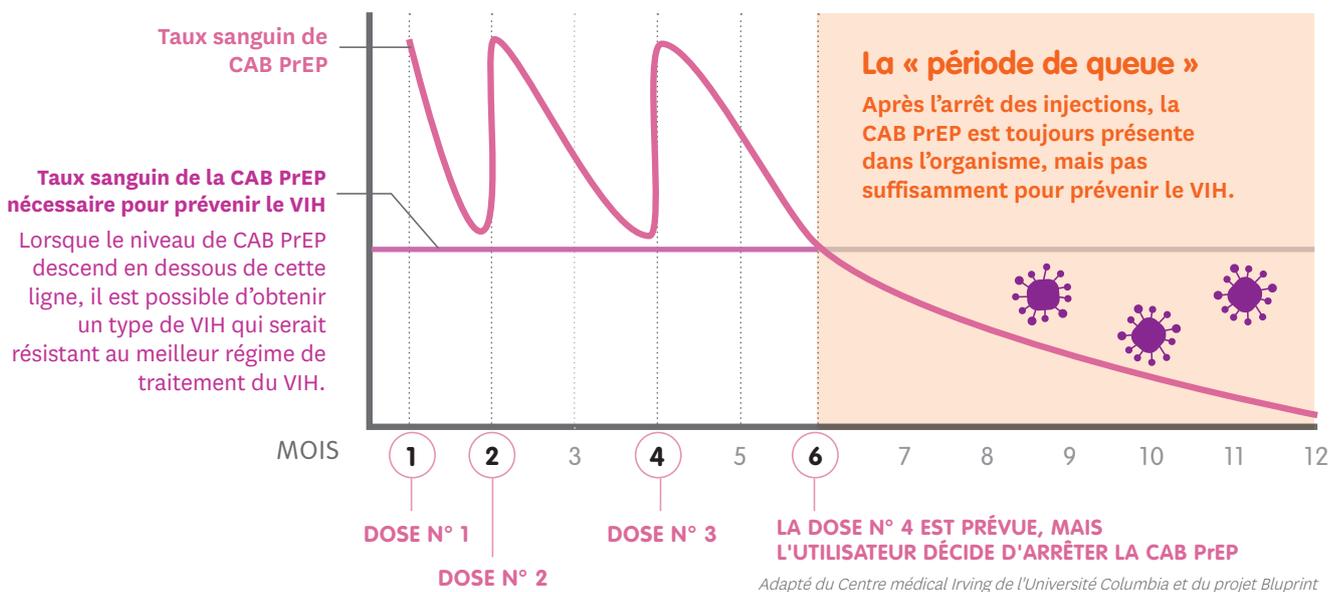
La CAB PrEP a été approuvée dans certains pays et est encore à l'étude dans d'autres. La CAB PrEP, comme d'autres médicaments et produits de prévention du VIH, doit être approuvée par les autorités nationales avant de pouvoir être déployée.

On s'attend à ce que les pays qui approuvent la CAB PrEP l'approuvent pour les personnes âgées de 18 ans et plus qui pèsent au moins 35 kg. Il est également possible que certains pays l'approuvent pour les personnes de moins de 18 ans.

Toute personne a le droit de prendre des décisions éclairées quant à la méthode de prévention du VIH qu'elle choisit. Différents facteurs peuvent influencer le choix d'une personne ; par exemple, la PrEP CAB est très efficace et peut être une bonne option pour une personne qui n'aime pas ou a du mal à se souvenir de prendre des pilules quotidiennement ou d'utiliser un produit inséré par voie vaginale, mais qui n'a pas d'objection à recevoir une injection tous les deux mois.

Comment fonctionne la CAB PrEP ?

Lorsque la CAB PrEP est injectée dans les fesses, elle commence à être lentement libérée du muscle dans le corps. La CAB PrEP pénètre ensuite dans la circulation sanguine et empêche le VIH de pénétrer dans les cellules humaines et de se multiplier. Si le virus ne peut pas se multiplier, il meurt simplement dans le corps. La CAB PrEP commence probablement à prévenir le VIH pour la plupart des personnes dans la semaine suivant leur première injection. Des méthodes alternatives de prévention du VIH doivent donc être utilisées pendant cette semaine. Comme pour les autres méthodes de PrEP, il est préférable d'utiliser des préservatifs en plus de la CAB PrEP pour prévenir les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles (IST) autres que le VIH.



CAB PrEP et résistance aux médicaments contre le VIH

Une fois que la CAB PrEP est injectée dans les fesses, elle ne peut pas être retirée du corps. Le médicament peut rester dans l'organisme pendant un an ou plus après l'arrêt des injections, mais pas à des niveaux suffisamment élevés pour prévenir le VIH. À ces niveaux, si une personne contracte le VIH, elle peut développer une résistance aux médicaments, ce qui signifie que les médicaments utilisés pour traiter le VIH peuvent être moins efficaces ou ne pas fonctionner du tout. La période pendant laquelle la résistance aux médicaments contre le VIH est possible est connue sous le nom de « période de queue ». Comme pour toute méthode de prévention du VIH, les personnes qui souhaitent arrêter d'utiliser la CAB PrEP doivent continuer à utiliser une autre méthode de PrEP ou une autre stratégie de prévention du VIH tant qu'elles peuvent être exposées au VIH afin de prévenir le VIH et la possibilité d'une résistance aux médicaments. Après la période de queue, les personnes susceptibles d'être encore exposées au VIH doivent continuer à utiliser des méthodes efficaces de prévention du VIH.

La PrEP est très efficace pour prévenir le VIH chez les personnes qui l'utilisent conformément aux instructions. Il n'est pas possible qu'une personne séronégative développe une résistance aux médicaments anti-VIH. Même lorsque les personnes sont atteintes d'un VIH résistant aux médicaments, il est toujours possible de les traiter efficacement.



Une note sur les grandes études de recherche sur la CAB PrEP

Étant donné qu'une forme hautement efficace de prévention du VIH, la PrEP orale, existait déjà lorsque la PrEP CAB était en cours de développement, il n'aurait pas été éthique de mener des études comparant la CAB PrEP à un placebo. Au lieu de cela, les chercheurs ont comparé la CAB PrEP à la PrEP orale, de sorte que tous les participants à la recherche ont eu accès à une méthode efficace de prévention du VIH pendant leur participation à l'essai.

Pour les personnes qui contractent le VIH alors qu'elles utilisent une méthode PrEP, les risques que le VIH devienne résistant aux médicaments varient selon la méthode PrEP. Un très petit nombre de participants à l'étude CAB PrEP ont contracté le VIH au cours des études. Bon nombre de ces participants présentaient également une résistance aux médicaments liés au cabotégravir. Bien que les risques de contracter le VIH en utilisant correctement la CAB PrEP soient proches de zéro, il est important de savoir que la résistance aux médicaments est une possibilité pour les utilisateurs de la CAB PrEP qui contractent le VIH. Pour plus d'informations sur la résistance aux médicaments contre le VIH, reportez-vous aux **connaissances essentielles sur les méthodes PrEP et la prévention combinée**.

CAB PrEP et PEP

Si une personne a pu être exposée au VIH au cours de sa première semaine d'utilisation de la CAB PrEP ou pendant la période de fin de traitement (par exemple, si une personne a oublié de prendre sa PrEP orale), la prophylaxie post-exposition (PPE) peut être une option pour elle. La PEP est très efficace pour prévenir le VIH si elle est prise dans les 72 heures suivant l'exposition. Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à accéder à la PEP en partageant des informations sur la PEP et en les orientant vers un professionnel de la santé dès que possible après une exposition potentielle.

Vous trouverez de plus amples informations sur la PEP dans le document **Méthodes de PrEP et connaissances essentielles sur la prévention combinée**.

Quelle est l'efficacité de la CAB PrEP ?

Dans les essais cliniques, la CAB PrEP a réduit les risques de contracter le VIH encore plus que la PrEP orale. Lorsqu'elle est utilisée conformément aux instructions, la PrEP orale peut réduire les risques de contracter le VIH jusqu'à 90 %. Étant donné que la CAB PrEP s'est avérée plus efficace que la PrEP orale, elle constitue l'option de PrEP contre le VIH la plus efficace actuellement disponible. Si une personne utilise la CAB PrEP pour la prévention du VIH, il est important qu'elle respecte ses rendez-vous réguliers pour les injections afin de s'assurer qu'il y a suffisamment de cabotégravir dans son corps pour continuer à prévenir le VIH.

La CAB PrEP protège-t-elle contre d'autres infections sexuellement transmissibles ?

Non, comme les autres méthodes PrEP actuellement disponibles, la CAB PrEP offre une protection uniquement contre le VIH, pas contre les autres IST. Par conséquent, des préservatifs (avec lubrifiant à base d'eau si possible) doivent être utilisés pour prévenir d'autres IST. N'oubliez pas que les préservatifs sont la seule méthode contraceptive qui prévient également les IST.

La CAB PrEP prévient-elle la grossesse ?

La CAB PrEP n'empêche pas la grossesse. Les personnes assignées femmes à la naissance et utilisant la CAB PrEP doivent envisager d'utiliser une méthode de contraception moderne si elles ne souhaitent pas tomber enceintes. Vous trouverez plus d'informations sur la CAB PrEP et la grossesse ci-dessous sous la rubrique « Qu'en est-il de son utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement ? ».

La CAB PrEP prévient-elle le VIH lors des rapports sexuels anaux ?

Oui. Parce qu'il s'agit d'une méthode de prévention systémique, c'est-à-dire qu'elle est absorbée dans tout l'organisme, la CAB PrEP prévient le VIH lors des rapports sexuels anaux.

La CAB PrEP prévient-elle le VIH pendant les rapports sexuels oraux ?

Il est très peu probable que le VIH puisse être transmis lors de rapports sexuels oraux, en particulier lorsque ces rapports sont performés sur une personne assignée femme à la naissance. Pour prévenir d'autres IST, des préservatifs ou des digues dentaires peuvent être utilisés.

Utilisation de la CAB PrEP

À mesure que les pays approuveront la CAB PrEP, elle sera introduite de différentes manières et selon des calendriers différents.

Une fois la CAB PrEP approuvée, d'autres étapes seront encore nécessaires avant qu'elle puisse être mise à disposition dans les établissements de santé. En outre, il est fort probable que le traitement soit d'abord proposé dans des établissements spécifiques avant d'être progressivement étendu à d'autres,

de sorte que l'accès à la CAB PrEP s'améliorera au fil du temps. Consultez les directives locales afin de pouvoir fournir des informations précises et à jour sur la CAB PrEP aux ambassadeurs. Si possible, c'est une bonne idée de parler à un partenaire communautaire ou à un expert en soins de santé qui connaît l'état d'avancement du déploiement de la CAB PrEP dans votre communauté ou de les inviter à la formation.

Chaque pays qui approuve la CAB PrEP élaborera ses propres directives cliniques. Les directives exigeront probablement un test VIH négatif et la confirmation que le nouvel utilisateur n'a pas été potentiellement exposé au VIH au cours des 72 dernières heures (et bénéficierait donc davantage d'un traitement de 28 jours de PEP avant de passer à la CAB PrEP - voir **Méthodes de PrEP et Connaissances essentielles sur la prévention combinée** pour plus d'informations sur la PEP) ou des signes d'infection aiguë par le VIH. Des tests VIH négatifs réguliers seront nécessaires pour continuer à utiliser la PrEP CAB. De même, certains pays peuvent également exiger des tests de grossesse réguliers. N'oubliez pas de vérifier les directives locales les plus récentes !

Utilisation et suivi de la CAB PrEP

Utilisation de la CAB PrEP

Comment la CAB PrEP est-elle fournie ?

Étant donné que la CAB PrEP est une injection, les prestataires de soins de santé devront probablement administrer les injections dans un établissement de santé, en particulier au début de l'utilisation de la CAB PrEP dans un pays. Le prestataire préparera le site d'injection — situé sur la partie supérieure extérieure des fesses, dans ce qu'on appelle le muscle fessier — en nettoyant la peau, puis injectera la CAB PrEP. Il faut environ une minute pour injecter une dose complète de CAB PrEP.

La CAB PrEP prend effet environ une semaine après la première injection. Par conséquent, une personne qui commence à utiliser la CAB PrEP doit s'assurer d'utiliser une autre méthode pour prévenir le VIH pendant cette période.

Y a-t-il des effets secondaires ?

La CAB PrEP s'administre de la même manière que n'importe quelle autre injection. Environ deux utilisateurs sur cinq assignés femmes à la naissance et quatre utilisateurs sur cinq assignés hommes à la naissance auront une réaction légère ou modérée au site d'injection, notamment des rougeurs, une douleur et un gonflement au site d'injection. Ces réactions durent généralement environ une semaine et peuvent devenir moins fréquentes avec le temps, à mesure que l'utilisateur s'habitue à l'injection. Si une personne a une réaction au site d'injection, son prestataire de soins de santé peut l'aider à gérer la réaction en utilisant des compresses chaudes ou froides ou des analgésiques.

Comme tous les autres médicaments, la CAB PrEP a également des effets secondaires. Ils comprennent des maux de tête, des étourdissements, des nausées, de la diarrhée, de la fatigue et de la fièvre. Cependant, la plupart de ces effets secondaires sont légers ou modérés et disparaissent généralement en une semaine.

La CAB PrEP interagit-elle avec d'autres médicaments, drogues ou alcool ?

Certains médicaments peuvent interagir avec le médicament contenu dans la CAB PrEP, les personnes qui les utilisent devront donc peut-être choisir une méthode de PrEP différente. Ces médicaments comprennent des médicaments pour prévenir les crises, appelés anticonvulsivants, tels que la carbamazépine, l'oxcarbazépine, le phénobarbital et la phénytoïne. Ils comprennent également certains médicaments utilisés pour traiter la tuberculose, connus sous le nom d'antimycobactériens, tels que la rifampicine et la rifapentine. Tous ces médicaments sont traités par l'organisme de la même manière que la CAB PrEP et leur utilisation combinée peut réduire l'efficacité de la CAB PrEP. Les prestataires de soins de santé peuvent fournir aux utilisateurs de CAB PrEP des détails sur la question de savoir si l'utilisation de CAB PrEP doit être suspendue ou arrêtée s'ils doivent prendre ces médicaments. Certains autres médicaments pouvant être utilisés avec la CAB PrEP nécessitent des précautions, il est donc important de parler à un professionnel de la santé avant de commencer la CAB PrEP.

Les preuves montrent que les interactions de la CAB PrEP avec d'autres médicaments, des drogues récréatives et de l'alcool sont peu probables. Il convient de rappeler aux utilisateurs de CAB PrEP que la consommation d'alcool et de drogues pourrait affecter leur capacité à assister aux rendez-vous médicaux nécessaires afin qu'ils ne manquent pas leurs doses de CAB PrEP. De plus, la prise de décision concernant la prévention d'autres IST et des

grossesses non désirées peut être altérée par la consommation d'alcool ou de drogues récréatives.

La CAB PrEP a-t-elle un impact sur la fertilité ?

Il n'a pas été démontré que la CAB PrEP affecte les hormones ou la fertilité. La CAB PrEP ne provoque pas d'IST ni d'autres maladies de l'appareil reproducteur. Étant donné que la CAB PrEP n'empêche pas la grossesse, toute personne utilisant la CAB PrEP qui ne souhaite pas devenir enceinte doit également utiliser une contraception.

Existe-t-il des risques pour la santé liés à l'utilisation de la CAB PrEP ?

Dans l'ensemble, un petit nombre de participants utilisant la CAB PrEP dans les études de recherche (environ un pour cent) ont connu des problèmes de santé qui pourraient être liés à l'utilisation de la CAB PrEP et ont arrêté de recevoir les injections. Ces problèmes comprenaient des effets sur le foie. Certains utilisateurs ont ressenti des symptômes dépressifs. Il est également possible qu'une personne soit allergique à la CAB PrEP, ce qui peut provoquer des symptômes tels qu'une éruption cutanée ou de la fièvre. Pour cette raison, il est important de se rendre régulièrement aux visites médicales et de communiquer avec un professionnel de la santé lors de l'utilisation de la CAB PrEP. Il est également important de se rappeler que la CAB PrEP ne prévient pas les IST autres que le VIH, il faut donc également utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels, avec un lubrifiant à base d'eau si possible. Le dépistage et le traitement des IST peuvent être effectués pendant qu'une personne utilise la CAB PrEP.

Étant donné que la CAB PrEP a une action prolongée et que le cabotégravir peut rester dans l'organisme pendant une longue période après la dernière injection, les personnes qui n'utilisent pas de méthodes efficaces de prévention du VIH pendant la période de queue peuvent développer un VIH résistant aux médicaments si elles sont exposées au VIH. Pour cette raison, il est très important qu'une personne qui commence à utiliser la CAB PrEP soit capable de s'engager à utiliser une prévention efficace du VIH pendant la période de queue pour prévenir le VIH et la résistance aux médicaments contre le VIH.

La contraception peut-elle être utilisée avec la CAB PrEP ?

Il est possible d'utiliser la CAB PrEP et toute forme de contraception en même temps comme stratégie de prévention des grossesses non désirées et du VIH. La CAB PrEP n'empêche pas la grossesse. Les utilisatrices de la CAB PrEP peuvent coordonner les renouvellements de contraceptifs afin de réduire le nombre de fois où elles doivent se rendre dans une clinique. Les utilisateurs de la CAB PrEP doivent parler avec leurs prestataires de soins de santé pour coordonner les visites à la clinique ou s'ils envisagent de devenir enceintes.

Et si on l'utilisait pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Le risque de contracter le VIH est plus élevé pendant la grossesse et les six mois suivant l'accouchement (également appelés période postnatale) par rapport à d'autres périodes de la vie. Une prévention efficace du VIH est donc très importante pendant ces périodes. Contracter le VIH pendant ces périodes augmente également les risques de transmettre le VIH à un bébé (également connu sous le nom de transmission périnatale). Pour la plupart des personnes qui vivent dans des endroits où le VIH est courant, l'utilisation d'une méthode de prévention du VIH pendant la grossesse et la période postnatale présente plus d'avantages que de risques.

La sécurité de l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse n'est pas entièrement comprise. Jusqu'à présent, les recherches n'ont montré aucun impact négatif de la CAB PrEP sur la grossesse ou la santé des bébés. Aucune augmentation des fausses couches ou des malformations congénitales n'a été observée. Aucune information publiée n'est encore disponible sur l'utilisation de la CAB PrEP pendant l'allaitement. Chaque pays élaborera des lignes directrices indiquant si la CAB PrEP peut être démarrée ou poursuivie pendant la grossesse ou l'allaitement. Toutes les femmes enceintes vivant dans des pays où le VIH est courant doivent se faire tester pour le VIH lors de la première visite prénatale et à nouveau au cours du dernier trimestre (trois derniers mois) de la grossesse, y compris celles qui ont utilisé la CAB PrEP pendant la grossesse.

Il est également important pour les utilisatrices de la CAB PrEP de parler à un professionnel de la santé si elles envisagent de devenir enceintes ou ne souhaitent pas utiliser de contraception pendant la période de queue. Si vous tombez enceinte à tout moment au cours des 12 mois suivant la réception d'une injection de CAB PrEP, il est possible que la CAB PrEP soit présente dans votre corps pendant votre grossesse et éventuellement pendant l'allaitement. Si une utilisatrice de la CAB PrEP envisage de devenir enceinte, c'est une bonne idée pour elle de parler à son prestataire de soins de santé de ses meilleures options pendant la grossesse et l'allaitement.

Que se passe-t-il si quelqu'un oublie une dose ?

Si une dose de CAB PrEP est oubliée, il est important que l'utilisateur contacte immédiatement son prestataire de soins de santé. Ils devront probablement revenir pour leur dose oubliée dès que possible ou parler avec leur prestataire de soins de santé de l'utilisation d'une méthode de secours ou du passage à une autre méthode de prévention du VIH si la CAB PrEP ne leur convient pas. Si un utilisateur de CAB PrEP sait à l'avance qu'il devra oublier une dose, il doit en parler à son prestataire de soins de santé. Le prestataire de soins de santé aidera l'utilisateur de la CAB PrEP à prévenir le VIH et la résistance aux médicaments anti-VIH. Vous trouverez de plus amples informations sur la résistance aux médicaments contre le VIH dans les **connaissances essentielles sur les méthodes PrEP et la prévention combinée**.

Quels sont les obstacles à l'utilisation de la CAB PrEP ?

La CAB PrEP est plus efficace lorsque les utilisateurs respectent leurs rendez-vous d'injection tous les deux mois.

Les obstacles à l'utilisation de la CAB PrEP varient d'une personne à l'autre et peuvent inclure :

- Peur des aiguilles ou inconfort associée aux injections
- Des réactions au site d'injection qui ne sont pas tolérables pour l'utilisateur
- Ils sous-estiment les risques de contracter le VIH et ratent donc leurs rendez-vous d'injection : les recherches montrent que les personnes qui pensent avoir besoin d'une méthode de prévention du VIH sont plus susceptibles d'utiliser systématiquement la méthode qu'elles ont choisie
- Les inquiétudes ou des croyances selon lesquelles les partenaires ne soutiendraient pas leur utilisation des méthodes de prévention du VIH
- Les attitudes négatives ou la stigmatisation de la part des prestataires de soins de santé
- La crainte que les autres découvrent qu'ils utilisent la CAB PrEP et les jugent pour avoir eu des rapports sexuels
- Peur d'accéder aux services et d'être identifié comme membre d'un groupe stigmatisé
- Des préoccupations concernant l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse ou l'allaitement pour les personnes qui sont enceintes ou qui envisagent de l'être
- Une faible sensibilisation et un faible soutien à la CAB PrEP dans la communauté, de la part des parents, des partenaires, de certains prestataires de soins de santé, des clients, ou parmi les pairs ou d'autres membres de la communauté
- Une mauvaise compréhension du fonctionnement de la CAB PrEP
- Les obstacles aux visites dans un établissement de santé tous les deux mois pour respecter les rendez-vous pour les tests de dépistage du VIH et les injections

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à utiliser la CAB PrEP ?

Étant donné que la CAB PrEP a une action prolongée et nécessite que les utilisatrices se rendent dans une clinique seulement tous les deux mois, sans prise quotidienne de pilule ni insertion mensuelle d'anneau, il peut être plus facile pour certaines personnes de l'utiliser régulièrement. Cependant, il est toujours important pour les ambassadeurs de soutenir leurs pairs avec une variété de stratégies pour les aider, en fonction de la situation, des ressources et des réseaux sociaux. Les types de soutien à l'utilisation cohérente de la CAB PrEP que les ambassadeurs pourraient fournir à leurs pairs incluent :

- L'aide apportée aux pairs pour qu'ils se souviennent de prendre et d'honorer leur rendez-vous à la clinique tous les deux mois
- L'aide à l'élaboration d'un plan de transport en temps voulu vers le centre de soins
- L'aide aux pairs à accéder aux informations sur les options de prévention du VIH disponibles, à choisir la méthode qui leur convient le mieux ou à modifier leur méthode ou leur plan personnel de prévention du VIH si nécessaire, à mesure que leurs besoins en matière de prévention du VIH évoluent
- L'aide aux pairs à passer à une autre méthode de prévention efficace — et à l'utiliser systématiquement pendant la période de suivi — s'ils décident d'arrêter d'utiliser la CAB PrEP
- L'aide aux pairs qui ont arrêté la CAB PrEP à se sentir soutenus pour revenir facilement et recommencer la CAB PrEP s'ils le souhaitent
- L'aide aux pairs à accéder à des informations et à des services sur les options de contraception modernes s'ils ne veulent pas tomber enceintes pendant l'utilisation de la CAB PrEP

- L'aide aux pairs à parler à leurs prestataires de soins de santé de la coordination des visites pour les services de contraception et la CAB PrEP
- La dénonciation des rumeurs qu'ils pourraient entendre au sujet de la CAB PrEP dans leurs communautés
- La fourniture d'informations aux parties prenantes clés, aux influenceurs communautaires et aux partenaires masculins, l'aide à la sensibilisation des gens à la CAB PrEP, l'aide à l'utilisation de la CAB PrEP et l'aide à l'utilisation de la CAB PrEP
- La correction des mythes et autres informations incorrectes sur la CAB PrEP parmi les pairs et dans leurs communautés
- La fourniture d'informations actualisées au fur et à mesure que des données probantes sur la CAB PrEP sont produites

Maintenir son utilisation de la CAB PrEP

La CAB PrEP peut être utilisée à des moments de la vie des personnes où elles ont besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elle peut être arrêtée si leur situation change ou si elles souhaitent essayer une autre méthode de prévention. La CAB PrEP n'est pas un engagement à vie.

Si une personne souhaite arrêter d'utiliser la CAB PrEP, elle doit parler à son prestataire de soins de santé des méthodes alternatives de prévention du VIH. Comme avec d'autres méthodes de prévention du VIH, les personnes qui arrêtent d'utiliser la CAB PrEP doivent continuer à utiliser d'autres méthodes de prévention efficaces si elles pensent qu'elles pourraient être exposées au VIH, en particulier pendant la période de queue pour réduire les risques de résistance aux médicaments.

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs et d'autres personnes à continuer à prendre la CAB PrEP ?

Certaines personnes peuvent être enthousiastes lorsqu'elles commencent à utiliser la CAB PrEP, mais elles sont confrontées à des difficultés pour continuer à l'utiliser au fil du temps. Les ambassadeurs peuvent soutenir l'utilisation continue de la CAB PrEP par leurs pairs en :

- Leur envoyant des SMS pour répondre à leurs questions et à leurs inquiétudes
- Prenant régulièrement de leurs nouvelles et en s'informant des difficultés qu'ils rencontrent
- Les aidant à planifier et à gérer les réactions au site d'injection ou les effets secondaires qu'ils pourraient ressentir
- Les aidant à trouver un partenaire PrEP CAB (quelqu'un qui leur rappelle d'effectuer leurs visites à la clinique tous les deux mois et leur offre un soutien moral)
- Créant ou orientant les utilisateurs de PrEP vers des groupes de soutien pour les utilisateurs de CAB, y compris des groupes en personne et virtuels utilisant les médias sociaux, lorsque cela est possible en toute sécurité
- Reconnaisant les étapes importantes (par exemple en leur attribuant le titre de « CAB Royalty » après avoir utilisé la CAB PrEP pendant six mois)
- Les rassurant sur le fait qu'il n'y a aucun problème de sécurité concernant l'utilisation à long terme de la CAB PrEP et les orienter vers des prestataires de soins de santé s'ils ont d'autres questions

Combien de temps peut-on utiliser la CAB PrEP ?

Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à continuer à utiliser la CAB PrEP au fil du temps aussi longtemps qu'elle constitue leur méthode de prévention du VIH choisie. Il est possible d'utiliser la CAB PrEP comme méthode de prévention du VIH à long terme.



Que se passe-t-il si quelqu'un souhaite arrêter d'utiliser la CAB PrEP ?

Les gens devraient être habilités à utiliser des méthodes de prévention du VIH pendant les périodes où ils en ont besoin ; les méthodes PrEP ne doivent pas nécessairement être utilisées toute la vie d'une personne. Cependant, une fois qu'une personne arrête d'utiliser la CAB PrEP, il est particulièrement important qu'elle continue d'utiliser la PrEP orale, l'anneau PrEP ou d'autres méthodes de prévention efficaces si elle risque d'être exposée au VIH en raison de la période de queue. Si une personne décide d'arrêter d'utiliser la CAB PrEP, elle doit consulter un prestataire de soins de santé dans les huit semaines suivant sa dernière injection afin d'élaborer un plan efficace de prévention du VIH.

Étant donné que l'impact de l'utilisation de la CAB PrEP sur la grossesse n'est pas encore entièrement compris, les personnes qui arrêtent d'utiliser la CAB PrEP doivent parler à leur prestataire de soins de santé de leurs intentions en matière de grossesse.

Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs qui souhaitent arrêter d'utiliser la CAB PrEP en leur donnant des informations sur l'importance d'une prévention efficace du VIH après l'arrêt de la CAB PrEP et en les mettant en contact avec un prestataire de soins de santé.

Et si on arrêta la CAB PrEP et qu'on passait à une autre méthode ?

Il est tout à fait possible d'arrêter d'utiliser la CAB PrEP et de passer à une autre méthode de prévention du VIH. Par exemple, une utilisatrice de la CAB PrEP qui souhaite devenir enceinte peut décider de passer à une méthode qui s'est déjà avérée sûre pendant la grossesse. (De nombreux pays ont approuvé et recommandé l'utilisation de la PrEP orale par les femmes enceintes et allaitantes — consultez les directives de chaque pays.) Un ambassadeur peut aider un pair à changer de méthode de PrEP en s'assurant qu'il consulte un professionnel de la santé.

Le prestataire de soins de santé peut les aider à obtenir les bons tests pour accéder à une autre méthode de PrEP avant d'arrêter l'utilisation de la CAB PrEP afin de s'assurer qu'ils peuvent commencer à utiliser la nouvelle méthode avant la date prévue de leur prochaine injection. Par exemple, une personne qui passe à la PrEP orale quotidienne devrait commencer à prendre un comprimé par jour au moment où elle doit recevoir sa prochaine injection de CAB PrEP. Les prestataires de soins de santé peuvent contribuer à garantir que les personnes qui passent de la CAB PrEP à une autre méthode de prévention du VIH commencent à utiliser leur nouvelle méthode au bon moment et peuvent leur conseiller d'utiliser des méthodes de secours, telles que des préservatifs avec lubrifiant à base d'eau, si nécessaire.

La CAB PrEP et d'autres méthodes PrEP peuvent-elles être utilisées en même temps ?

Sur la base de ce que l'on sait de la CAB PrEP, de la PrEP orale et de l'anneau PrEP, il n'est pas certain qu'il soit sûr d'utiliser la CAB PrEP avec d'autres méthodes de PrEP. Les directives actuelles indiquent que les autres méthodes de prévention du VIH à base d'ARV ne doivent pas être utilisées pendant l'utilisation de la CAB PrEP, à moins que la personne ne fasse une pause ou n'arrête la CAB PrEP et ne passe à une nouvelle méthode. Dans l'ensemble, davantage d'informations sont nécessaires pour déterminer si l'utilisation de plusieurs produits en même temps – en dehors des cas où les personnes changent de méthode – est sûre, et on ne sait pas si l'utilisation de plusieurs produits offre une meilleure protection contre le VIH. **Il est préférable que chacun choisisse la méthode PrEP qui lui convient le mieux, afin de pouvoir l'utiliser correctement et systématiquement.**

Apprenez-en plus sur la CAB PrEP

Il existe de nombreux mythes sur les méthodes PrEP en général et sur la CAB PrEP en particulier. Il est important que les ambassadeurs connaissent les faits sur la CAB PrEP afin qu'ils puissent aborder les mythes dans leur travail. Les faits spécifiques à l'utilisation de la CAB PrEP sont énumérés ci-dessous. Les principaux faits sur les méthodes PrEP en général peuvent être trouvés dans le document **Parler des méthodes PrEP - Connaissances essentielles**.

CAB PrEP — Apprenez-en plus !

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
La CAB PrEP prévient le VIH lors de toutes les expositions sexuelles.	La CAB PrEP peut prévenir le VIH lors des rapports sexuels vaginaux, anaux et oraux.
La CAB PrEP prend beaucoup de temps à quitter le corps.	La CAB PrEP peut rester dans le corps pendant un an ou plus. Pour prévenir le VIH et la résistance aux médicaments anti-VIH, il est important d'utiliser correctement une forme efficace de prévention du VIH, comme indiqué par votre prestataire de soins de santé pendant la « période de queue », s'il existe un risque que vous soyez exposé au VIH après avoir arrêté de prendre la CAB PrEP.
Les informations sur l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse et l'allaitement sont limitées.	L'impact de l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas encore entièrement compris. Pour cette raison, il est important de parler à votre prestataire de soins de santé si vous envisagez de devenir enceinte pendant que vous utilisez la CAB PrEP ou pendant la période de queue.
La CAB PrEP n'a aucun impact sur la fertilité.	La CAB PrEP n'a aucun effet sur votre fertilité (votre capacité à tomber enceinte ou à imprégner quelqu'un d'autre).
Les effets secondaires de la CAB PrEP sont généralement légers ou modérés et peuvent être gérés.	Les personnes qui utilisent la CAB PrEP peuvent avoir une réaction au site d'injection, comme un gonflement, une douleur ou une rougeur. Les effets secondaires de la CAB PrEP peuvent également inclure des maux de tête, des étourdissements, des nausées, de la diarrhée, de la fatigue et de la fièvre. Ces effets secondaires peuvent être gérés avec l'aide de votre professionnel de la santé.
La CAB PrEP n'a aucun effet sur le sexe.	La CAB PrEP n'interfère pas avec les rapports sexuels et peut être utilisée avec des préservatifs et des lubrifiants à base d'eau.
La CAB PrEP ne prévient pas la grossesse ni les IST autres que le VIH.	Pour prévenir d'autres IST et les grossesses non désirées, il est important d'utiliser une contraception et des préservatifs, avec un lubrifiant à base d'eau, lors de l'utilisation de la CAB PrEP.
La CAB PrEP peut être utilisée avec toutes les méthodes contraceptives.	Il n'a pas été démontré que la CAB PrEP modifiait l'efficacité des méthodes contraceptives, et il n'existe pas d'interactions significatives entre les contraceptifs hormonaux et la CAB PrEP. Étant donné que les effets de la CAB PrEP sur la santé d'un bébé né d'une utilisatrice de la CAB PrEP ne sont pas encore connus, il est important de parler à votre professionnel de la santé si vous envisagez de devenir enceinte et que vous utilisez ou avez utilisé la CAB PrEP.
La CAB PrEP peut être une option pour les personnes séronégatives dans une relation séropositive.	Dans une relation sérodifférente, les partenaires séronégatifs peuvent choisir d'utiliser la CAB PrEP pour prévenir le VIH en attendant que leurs partenaires parviennent à la suppression virale, dans le cas où ils ne sont certains de la suppression de la charge virale de leurs partenaires qui sont sous anti-rétroviraux, ou simplement parce qu'ils optent pour une prévention supplémentaire.

5 Parlons des méthodes de PrEP

Dire aux autres

La prophylaxie pré-exposition (PrEP) permet de prévenir le VIH sans que les personnes aient à impliquer leurs partenaires, leurs parents ou toute autre personne dans la décision. Cela signifie que la PrEP peut être particulièrement utile pour les personnes qui sont dans des relations de contrôle ou violentes et qui ne se sentent pas en sécurité pour discuter des méthodes de prévention du VIH avec leur partenaire ou d'autres personnes.

Les gens devraient avoir le pouvoir de faire leurs propres choix quant à la personne à qui ils souhaitent dire qu'ils utilisent la PrEP.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens choisissent de dire ou non à leur **partenaire** qu'ils utilisent la PrEP. Ils peuvent choisir d'en parler à leur partenaire parce que :

- Ils aiment prendre des décisions avec lui ; ils « partagent tout ».
- Ils craignent que leurs partenaires soient encore plus contrariés s'ils l'apprenaient sans le leur dire.
- Ils ne veulent pas que leurs partenaires aient des idées fausses sur les méthodes PrEP.
- Ils ne veulent pas que leurs partenaires aient des idées fausses sur la PrEP (par exemple, l'idée selon laquelle la PrEP est réservée aux débauchés ou aux personnes séropositives).
- Les femmes enceintes ou allaitantes peuvent souhaiter en parler à leur partenaire dans le cadre d'un partage des soins pour leur bébé.
- Les personnes peuvent avoir besoin de l'aide de leur partenaire pour utiliser la PrEP, par exemple en leur rappelant leurs visites à la clinique ou en leur apportant un soutien émotionnel.

Des recherches ont démontré que le soutien des partenaires intimes et sexuels peut aider les gens à utiliser correctement les méthodes de prévention du VIH. Lorsque le partenaire d'une personne ne soutient pas son utilisation de la PrEP, il peut être plus difficile pour cette personne d'utiliser correctement la PrEP et/ou de continuer à l'utiliser.

D'autres personnes peuvent choisir de **ne pas** le dire à leur partenaire parce que :

- Ils craignent que leur partenaire ne les soutienne pas ou ne leur fasse pas confiance.
- Ils craignent que leurs partenaires commencent à coucher avec d'autres personnes.
- Ils craignent que leurs partenaires leur demandent ou les obligent à arrêter d'utiliser la PrEP.
- Ils craignent que leurs partenaires ne veuillent arrêter d'utiliser des préservatifs.
- Ils craignent que leurs partenaires réagissent avec violence.
- Ils ne ressentent pas le besoin de partager la décision avec leur partenaire car ils devraient pouvoir prendre leurs propres décisions concernant leur propre corps.

Pour les personnes qui choisissent l'anneau PrEP comme méthode de PrEP, il existe des considérations particulières concernant la divulgation de l'utilisation de l'anneau à leurs partenaires en raison de la possibilité que l'anneau soit ressenti pendant les rapports sexuels. Ceci est discuté en détail dans le document **Connaissances essentielles sur l'anneau PrEP**.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les jeunes choisissent de parler ou non à leurs **parents** de leur utilisation de la PrEP. Les gens peuvent choisir de le dire à leurs parents parce que :

- Ils aiment prendre des décisions avec l'aide de leurs parents ou ils aiment demander conseil à leurs parents.
- Ils craignent que leurs parents soient encore plus contrariés s'ils ne le leur disent pas, mais leurs parents l'ont quand même découvert.
- Ils ont moins de 18 ans et ont besoin du consentement de leurs parents pour accéder à la PrEP là où ils vivent.
- Ils ont besoin de l'aide de leurs parents pour accéder aux services et aux ressources de santé, ou ils comptent sur leurs parents pour obtenir des conseils sur la grossesse et l'allaitement.
- Leurs parents peuvent les aider à utiliser la PrEP en les accompagnant à leurs rendez-vous cliniques, en leur rappelant d'utiliser correctement la PrEP ou en les aidant à gérer les effets secondaires ou d'autres défis.
- Ils ne veulent pas que leurs parents aient des idées fausses sur la PrEP.

D'autres personnes peuvent choisir de **ne pas** le dire à leurs parents parce que :

- Ils craignent que leurs parents ne les soutiennent pas ou qu'ils essaient de contrôler la décision.
- Ils ont peur que leurs parents pensent qu'ils couchent avec n'importe qui.
- Ils craignent que leurs parents les obligent à arrêter d'utiliser la PrEP.
- Ils craignent que leurs parents découvrent leur orientation sexuelle.
- Ils craignent que leurs parents ou d'autres membres de la famille réagissent avec violence.
- Ils ne ressentent pas le besoin de partager la décision avec leurs parents car ils devraient pouvoir prendre leurs propres décisions concernant leur propre corps.

Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs à parler de la PrEP ?

Les ambassadeurs de la prévention du VIH peuvent jouer un rôle clé en aidant leurs pairs à décider à qui, le cas échéant, ils souhaitent parler de leur utilisation de la PrEP. Les ambassadeurs peuvent également aider leurs pairs à identifier des stratégies pour informer les gens de leur utilisation de la PrEP ou pour garder cela confidentiel. Les ambassadeurs peuvent soutenir leurs pairs en :

- Les informant de leur droit à prendre des décisions éclairées concernant leur santé et les soins de santé, y compris l'utilisation de la PrEP.
- Leur fournissant des informations qui les aideront à décider s'ils souhaitent informer leurs parents, tuteurs, membres de la famille, partenaires, clients ou autres membres de la communauté de leur utilisation de la PrEP
- Utilisant des jeux de rôle pour aider leurs pairs à s'entraîner à dire à leurs partenaires, clients, pairs ou parents qu'ils utilisent la PrEP
- Leur fournissant des informations sur la PrEP afin qu'ils sentent qu'ils disposent d'informations précises et fiables à partager avec les personnes de leur entourage
- Les aidant à comprendre le processus de communication aux autres de leur utilisation de la PrEP en leur fournissant les connaissances dont ils ont besoin pour faire face aux scénarios et aux questions auxquels ils sont susceptibles d'être confrontés.
- Les aider à identifier des stratégies pour garder le secret sur leur utilisation de la PrEP s'ils le souhaitent et planifier la manière de réagir si un partenaire, un client ou des parents découvrent qu'ils l'utilisent

Sensibilisation

Les attitudes des personnes influentes — y compris les membres de la famille, les partenaires, les clients, les chefs traditionnels, les chefs religieux, les prestataires de soins de santé et les pairs — peuvent influencer la décision d'une personne d'utiliser la PrEP et rendre son utilisation plus difficile ou plus facile. Différentes personnes auront différents niveaux d'influence sur les décisions d'un individu, en fonction de plusieurs facteurs tels que le degré de respect et de confiance qu'elles inspirent et le pouvoir qu'elles détiennent au sein de la communauté.

La stigmatisation sociale, ou de forts sentiments négatifs qui peuvent être liés à des groupes spécifiques de personnes ou à certains traits, est l'un des plus grands obstacles à l'utilisation de la PrEP (voir la session **Stigmatisation, inégalités et violence basées sur le genre** pour plus d'informations sur la stigmatisation et l'utilisation de la PrEP). Il peut également y avoir une stigmatisation associée à l'utilisation de la PrEP dans les pays ou les communautés où elle a été initialement promue auprès des hommes ayant des rapports sexuels avec des professionnels(les) du sexe. Dans de nombreuses régions du monde, de fortes normes sociales stigmatisent les personnes qui ont des relations sexuelles hors mariage et qui parlent de sexe. Ces facteurs combinés ont créé l'idée que les personnes qui utilisent la PrEP sont des personnes aux mœurs légères.

Étant donné que l'utilisation de la PrEP dans de nombreux pays est encore relativement nouvelle, de nombreux mythes à son sujet contribuent également à la stigmatisation et à la désinformation (voir **Méthodes de PrEP – Apprenez-en plus !**).

Pour augmenter l'utilisation de la PrEP, il est très important de changer la façon dont les gens pensent et en parlent. La peur d'être stigmatisé est une influence puissante, il est donc important d'éduquer la communauté sur la PrEP et de corriger les mythes. Les partenaires, les parents et les autres membres de la famille ont une influence particulièrement importante sur la décision d'une personne d'utiliser ou non la PrEP.

Le soutien des parents et des partenaires peut également aider les personnes à utiliser correctement la PrEP et à continuer à l'utiliser aussi longtemps qu'elles ont besoin de prévention contre le VIH.

Le moyen le plus efficace de renforcer le soutien à l'utilisation de la PrEP est de répondre aux questions et aux préoccupations des partenaires, des parents, des clients et d'autres personnes clés de la communauté et d'éduquer ces personnes sur la PrEP. Par exemple, certains professionnels du sexe ont déclaré que la présence d'affiches ou de matériel éducatif sur la PrEP dans les lieux où ils travaillent a aidé les clients à soutenir leur utilisation de la PrEP. En outre, le partage d'informations claires et précises et la prise en compte des préoccupations au niveau communautaire peuvent aider les gens à faire le premier pas vers le soutien à l'utilisation de la PrEP dans leurs relations. Pour en savoir plus sur le soutien aux partenaires, consultez la session **Relations saines et partenaires solidaires**.

Les messages clés pour obtenir le soutien des partenaires sont les suivants :

- Chacun a le droit de prendre ses propres décisions concernant sa santé. La PrEP est un moyen pour votre partenaire de protéger sa santé.
- Utiliser la PrEP ne signifie pas que votre partenaire ne vous fait pas confiance ou qu'il a une liaison.
- Si votre partenaire utilise la PrEP, cela n'aura pas d'impact négatif sur vous. Toutefois, cela ne vous protégera pas du VIH si vous avez d'autres partenaires ou si vous êtes exposé au VIH d'une autre manière, par exemple par l'injection de drogues.
- Pour éviter la transmission d'autres IST et prévenir une grossesse, vous devrez toujours utiliser des préservatifs (avec lubrifiant à base d'eau).
- Permettre à votre partenaire de choisir la méthode de prévention du VIH qu'il préfère et le soutenir montre que vous l'aimez et que vous vous souciez de lui.

Les messages clés pour obtenir le soutien des parents et des autres membres de la famille sont les suivants :

- De nombreuses personnes trouvent difficile de négocier des relations sexuelles protégées avec leur partenaire.
- Les méthodes PrEP sont sûres : elles n'affectent pas la fertilité de l'utilisatrice. La PrEP orale est recommandée pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. L'anneau PrEP peut être utilisé en toute sécurité pendant la grossesse et l'allaitement. En fait, l'utilisation de la PrEP pendant la grossesse et l'allaitement peut vous aider à garder votre enfant séronégatif au VIH.

- L'utilisation de la PrEP n'incite pas les gens à avoir plus de rapports sexuels ou à avoir des rapports sexuels « plus risqués ».
- En encourageant votre enfant ou votre proche à utiliser la PrEP, vous l'aidez à se protéger du VIH.

Pour les mythes spécifiques à la PrEP orale, à l'anneau PrEP et à la CAB PrEP, reportez-vous respectivement aux **Connaissances essentielles de la PrEP orale**, aux **Connaissances essentielles de l'anneau PrEP** et aux **Connaissances essentielles de la CAB PrEP**.

Les ambassadeurs peuvent également entrer en contact avec leurs pairs et soutenir la génération de demande pour la PrEP via les médias sociaux. Ils peuvent le faire en publiant et en envoyant des histoires sur la PrEP à leurs amis et abonnés sur les plateformes de médias sociaux. Les ambassadeurs peuvent utiliser leurs profils de réseaux sociaux existants ou créer de nouveaux profils dédiés à leur travail d'ambassadeur de la PrEP. Ils peuvent également engager des discussions individuelles avec des pairs qui manifestent de l'intérêt et fournissent un soutien individuel via des messages directs, des appels téléphoniques ou même une rencontre en personne pour poursuivre une discussions.

Méthodes de PrEP — Apprenez-en plus !

N'oubliez pas que les faits essentiels concernant la PrEP orale (quotidienne et ponctuelle), l'anneau de PrEP et la PrEP CAB figurent dans les sections **Connaissances essentielles** de chaque méthode.

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
La PrEP est destinée aux personnes qui ne sont pas atteintes du VIH.	La PrEP ne peut être utilisée que par les personnes séronégatives. Les médicaments utilisés dans les méthodes de PrEP sont similaires aux médicaments utilisés pour traiter les personnes séropositives, mais ils fonctionnent de manière différente. La PrEP protège les personnes séronégatives contre le virus.
La PrEP orale est destinée à toute personne qui veut se protéger contre le VIH.	Dans de nombreux endroits, les taux de VIH sont très élevés. Cela est dû au fait que les gens n'ont souvent pas accès aux informations et aux méthodes de prévention dont ils ont besoin pour prévenir le VIH. La PrEP peut changer cela.
La PrEP est utilisée avant l'exposition au VIH.	La PrEP n'est pas efficace après qu'une personne a été exposée au VIH. Il doit être utilisé conformément aux prescriptions et s'accumuler dans le corps d'une personne avant l'exposition pour prévenir le VIH. <i>Lorsqu'une personne pense avoir été exposée au VIH, elle doit en parler à son prestataire de soins de santé afin de prendre une prophylaxie post-exposition (PPE) dès que possible. La PPE n'est efficace que si elle est commencée moins de 72 heures après une éventuelle exposition.</i>
Contrairement au traitement antirétroviral (TAR), les personnes peuvent choisir d'utiliser la PrEP pendant les moments où elles en ont besoin.	La PrEP ne doit être utilisée que lorsqu'une personne risque d'être exposée au VIH. Certaines personnes utilisent des méthodes PrEP lorsqu'elles ont besoin de prévention du VIH, puis arrêtent de les utiliser lorsque leur situation change. Selon la personne qui l'utilise, certaines méthodes PrEP peuvent nécessiter d'être utilisées pendant quelques jours seulement pour prévenir le VIH.
Différentes méthodes de PrEP doivent être utilisées pendant des durées différentes avant de devenir efficaces dans la prévention du VIH.	Les médicaments PrEP doivent s'accumuler dans l'organisme d'une personne avant que la PrEP ne puisse prévenir le VIH. Les personnes devraient parler à leurs prestataires de soins de santé pour savoir combien de temps elles devront utiliser leur méthode PrEP pour une prévention maximale du VIH.

FAITS SAILLANTS	OBTENEZ LES DÉTAILS
<p>L'alcool et les drogues n'affectent aucune méthode de PrEP.</p>	<p>N'oubliez pas que la consommation d'alcool ou de drogues peut rendre plus difficile l'utilisation correcte des méthodes PrEP et peut affecter la prise de décision concernant les relations sexuelles. La PrEP orale est la seule méthode éprouvée pour prévenir le VIH en cas d'utilisation de drogues injectables.</p>
<p>Les préservatifs restent importants, même lors de l'utilisation de la PrEP.</p>	<p>Les méthodes PrEP ne préviennent pas les IST ni les grossesses, il est donc préférable d'utiliser des préservatifs (avec lubrifiant à base d'eau) avec une méthode PrEP. Les personnes assignées hommes à la naissance peuvent également utiliser l'antibiotique doxycycline comme prophylaxie post-exposition (doxy-PEP) pour se protéger contre les IST si elles pensent y avoir été exposées.</p>

Plaidoyer

Qu'est-ce que le plaidoyer ?

Le terme « plaidoyer » peut être utilisé de différentes manières. Dans ce module de formation, nous l'utilisons pour désigner des activités qui visent à influencer l'environnement autour des personnes afin d'améliorer leur capacité à utiliser la PrEP pour la prévention du VIH. Les facteurs environnementaux qui rendent plus difficile l'utilisation de la PrEP sont appelés obstacles ; les facteurs qui la facilitent sont appelés facteurs facilitateurs.

Quels sont les obstacles à l'utilisation de la PrEP ?

La capacité des personnes à utiliser la PrEP est influencée par une série de facteurs, tels que les lois, les politiques, les décisions de financement, les priorités et les pratiques des personnes et des institutions aux niveaux local, national et international. Les facteurs à ces niveaux peuvent soit créer des obstacles à l'utilisation de la PrEP, soit contribuer à créer un environnement propice à son utilisation. Les ambassadeurs peuvent tenter d'influencer cet environnement pour éliminer les obstacles et renforcer l'environnement propice.

Les obstacles seront différents dans chaque contexte ; cependant, certains obstacles courants incluent les suivants :

Des normes sociales et de genre néfastes, l'inégalité entre les sexes et une dynamique de pouvoir inégale (explorées en détail dans la session sur l'inégalité entre les sexes et la violence)

- Les déséquilibres de pouvoir et la violence dans les relations font qu'il est plus difficile pour de nombreuses personnes de négocier des rapports sexuels protégés dans leurs relations et de discuter des options de prévention du VIH, y compris la PrEP.
- Certaines personnes qui utilisent la PrEP ont moins de possibilités de gagner un revenu. Cela signifie qu'elles sont plus susceptibles d'être financièrement dépendantes de leur partenaire, ce qui les empêche de quitter une relation néfaste ou violente.
- Les normes de genre font honte aux femmes et aux filles en particulier lorsqu'elles ont des relations sexuelles ou en parlent. Il leur est donc plus difficile d'obtenir des informations sur la prévention du VIH et d'accéder aux services.
- Les normes de genre favorisent la stigmatisation, la discrimination et la violence à l'encontre des personnes qui s'identifient ou sont perçues comme faisant partie de la communauté LGBTQIA, y compris les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes et les personnes transgenres. Il se peut qu'ils ne se sentent pas en sécurité lorsqu'ils parlent à un professionnel de la santé de leur type de relations sexuelles. Cela est particulièrement vrai dans les pays où les relations ou pratiques entre personnes de même sexe sont criminalisées.
- Certaines normes sociales et de genre liées à la masculinité encouragent l'idée que les hommes et les garçons démontrent leur virilité en ayant plusieurs partenaires sexuels, en n'utilisant pas de protection et en ne posant pas de questions ou en ne recherchant pas d'informations sur le VIH et d'autres problèmes de santé.

Lois et politiques qui restreignent l'accès aux informations, aux services et aux outils de prévention du VIH en matière de santé sexuelle et reproductive

- Les restrictions d'âge ou l'obligation d'obtenir le consentement parental pour accéder aux services de santé, aux conseils et aux outils de prévention, notamment les préservatifs, la contraception, les tests de dépistage du VIH, les équipements de réduction des risques (tels que les aiguilles et les seringues stériles) et la PrEP, font qu'il est difficile pour de nombreux jeunes d'obtenir les services dont ils ont besoin.
- Les politiques de santé exigeant que l'utilisateur paie pour les services de santé (plutôt que d'être financé par le gouvernement) créent des obstacles financiers à l'accès.
- Les politiques éducatives qui ne donnent pas la priorité à une éducation sexuelle complète laissent les gens sans les informations dont ils ont besoin pour protéger leur santé.
- Lois qui empêchent la distribution communautaire de la PrEP.

Les lois et politiques discriminatoires créent de nombreux obstacles pour les populations criminalisées — telles que les consommateurs de drogues injectables, les professionnels du sexe et, dans certains pays, les homosexuels, les bisexuels et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes et les personnes transgenres — qui tentent d'obtenir les services de santé sexuelle et reproductive dont ils ont besoin. La crainte des violences policières limite leur liberté de mouvement, et les prestataires de services de santé et sociaux peuvent refuser de les servir ou leur fournir des soins de qualité inférieure.

Des établissements de santé non accessibles et inclusifs

- Le personnel n'est pas formé pour fournir des services appropriés et sans stigmatisation.
- Les établissements de santé sont trop chers ou difficiles d'accès ou leurs horaires d'ouverture ne répondent pas aux besoins des utilisateurs de la PrEP.
- Les établissements de santé ne sont pas privés ou bien leurs normes de confidentialité sont médiocres.
- Les établissements de santé qui ne forment pas leur personnel à travailler avec des personnes sans abri ou des personnes qui consomment des drogues.
- Le personnel stigmatise et discrimine certains groupes de population.
- Les produits de santé sexuelle et reproductive ne sont pas disponibles.
- Les services ne sont pas intégrés, ce qui rend leur accès plus difficile et plus long.

Les politiciens, les dirigeants locaux et les autres personnes influentes ne donnent pas la priorité aux droits de tous

- Les initiatives visant à promouvoir l'égalité des sexes, à prévenir la violence et à aider les populations qui ont moins de pouvoir dans la société sont sous-financées et mal soutenues.
- Les services de santé sexuelle et reproductive, les programmes de prévention du VIH et les outils de prévention du VIH (tels que les méthodes PrEP ou les services de réduction des risques) sont sous-financés et ne sont pas prioritaires.

Comment les ambassadeurs peuvent-ils réduire les obstacles à la PrEP ?

Les changements au niveau environnemental nécessitent le soutien des décideurs qui ont une influence directe sur les lois, les politiques, les décisions de financement, les priorités et les pratiques des institutions, telles que les établissements de santé, les écoles et les ministères. Les activités de plaidoyer devraient viser à influencer ces décideurs afin de supprimer les obstacles et de créer un environnement propice à l'utilisation de la PrEP.

On n'attend pas des ambassadeurs qu'ils éliminent seuls les obstacles à la PrEP. Ils peuvent néanmoins contribuer à créer un environnement favorable en appelant les décideurs à respecter et à promouvoir les droits de leurs pairs, y compris leur droit à utiliser la PrEP. Cette démarche sera plus efficace s'ils travaillent avec des personnes appartenant à des groupes de plaidoyer et à des organisations qui partagent leur vision. Les ambassadeurs peuvent jouer un rôle important en veillant à ce que les activités de ces groupes et organisations soient informées par les besoins et les expériences des différents types d'utilisateurs de la PrEP.



Vos notes

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.

Séances sur les méthodes de PrEP

1 Prévention combinée

APERÇU DE LA SESSION

Les participants découvriront les méthodes de prophylaxie pré-exposition (PrEP) et leur rôle dans la prévention du VIH dans le cadre d'une approche de prévention combinée. A la fin de cette session, les participants sauront ce que les méthodes de PrEP peuvent et ne peuvent pas faire et comment les utiliser. Ils apprendront également à identifier et à corriger les mythes concernant les méthodes de PrEP.

Au terme de cette session, les participants devraient être en mesure de :

- Comprendre les informations clés sur les méthodes de PrEP
- Être capable de corriger les mythes sur les méthodes de PrEP
- Connaître les différentes méthodes de prévention du VIH
- Comprendre et pouvoir expliquer les différences entre les méthodes de PrEP, la PEP et le TAR
- Comprendre que la PrEP peut être utilisée en même temps que d'autres méthodes de prévention du VIH

MESSAGES CLÉS

- La prévention combinée du VIH implique l'utilisation de plusieurs méthodes de prévention afin de maximiser la prévention du VIH et d'autres effets indésirables sur la santé sexuelle. Ces méthodes comprennent la PrEP, les préservatifs avec lubrifiant à base d'eau, ainsi que le dépistage et la prise en charge des infections sexuellement transmissibles (IST).
- La prévention du VIH est la responsabilité de chacun. Il existe de nombreux moyens de prévenir le VIH ou d'empêcher la transmission du virus à d'autres personnes.
- Le mot PrEP signifie pre (avant) exposé (entrer en contact avec le virus du VIH) prophylaxis (médicament pour prévenir une infection).
- Les méthodes de PrEP contiennent des antirétroviraux (ARV). Il s'agit d'un type de médicament qui empêche le VIH de se copier et de se propager à d'autres cellules.
- Il existe de nombreux types d'ARV qui agissent tous de manière différente pour lutter contre le VIH. Les méthodes de PrEP telles que la PrEP orale, l'anneau de PrEP et le cabotégravir injectable à longue durée d'action (CAB PrEP), la prophylaxie post-exposition (PEP) et le traitement antirétroviral (TAR) utilisent différentes combinaisons d'ARV pour lutter contre le virus à différents stades de la reproduction.
- Les méthodes de PrEP, la PEP et le TAR ne peuvent pas être échangées - elles ne fonctionnent que lorsqu'elles sont utilisées conformément à la prescription.
- La PrEP donne aux gens plus de pouvoir et de contrôle sur leur santé sexuelle et leur capacité à prévenir le VIH.
- Lorsqu'il s'agit de choisir les méthodes de prévention du VIH à utiliser, chacun doit réfléchir aux approches de prévention du VIH, des IST et de la grossesse.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

- Outil 4** Transmission et prévention du VIH
- Outil 5** Tester et prévenir
- Outil 8** PrEP, PEP et ART
- Outil 9** Élargir les options pour s'adapter à notre vie
- Outil 11** PrEP pilotée par les événements, ou « ED-PrEP »)

Activité EXPLORE

Écrivez les titres suivants sur des feuilles de papier distinctes et affichez-les de manière à ce que tout le monde puisse les voir :

- Ce que les gens disent au sujet de la PrEP
- Mythe
- Faits
- Incertain

PRÉPARATION

Activité APPLY

Créez un jeu de cartes sur la prévention du VIH en inscrivant en gros caractères sur des feuilles de papier distinctes les méthodes de prévention du VIH indiquées ci-dessous. Vous répartirez les participants en petits groupes et remettrez à chacun d'eux un jeu de cartes. Il est préférable de créer des groupes de sept participants afin que chaque personne puisse avoir sa propre carte :

- Abstinence
- Préservatifs (masculins et féminins)
- Prophylaxie pré-exposition orale (PrEP orale)
- Prophylaxie post-exposition (PEP)
- Anneau de PrEP
- CAB PrEP
- Dépistage et prise en charge des IST
- Digues dentaires
- Dépistage du VIH
- Traitement antirétroviral (TAR)
- Circoncision masculine médicale volontaire (CMMV)
- PrEP pilotée par les événements (ED)

Répétez le processus de manière à obtenir un jeu de cartes pour chaque groupe.

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Commencez par demander aux participants s'ils ont entendu parler des différentes méthodes de PrEP disponibles.

Les participants peuvent ne pas avoir vu toutes les méthodes de PrEP auparavant. Si possible, apportez des échantillons ou des photos pour leur montrer à quoi ils ressemblent.

3. Reportez-vous aux **connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP** pour obtenir un bref aperçu de ce qu'est la PrEP et des méthodes actuellement disponibles. N'oubliez pas d'inclure ED-PrEP dans votre explication.

ACTIVITÉ : Réalité ou mythe

1. Demandez aux participants de noter ce qu'ils ont entendu sur la PrEP en général ou sur une méthode spécifique (un fait ou un mythe) sur une note autocollante et de la coller sur le tableau de papier avec le titre applicable, « Ce que les gens disent sur les méthodes de PrEP ».
2. Lorsque les participants ont terminé, demandez-leur de se lever.
3. Lisez à haute voix une affirmation à la fois et demandez aux participants de choisir s'il s'agit d'un mythe ou d'un fait (ou s'ils ne sont pas sûrs) et de se placer à côté du tableau de papier portant ce titre.
4. Certaines affirmations peuvent être partiellement correctes ; les participants peuvent avoir besoin d'aide pour déterminer s'il s'agit de mythes ou de faits. Par exemple, quelqu'un pourrait dire que la PrEP prévient le VIH pendant tout type d'exposition : bien que cela soit vrai pour la PrEP orale, l'anneau de PrEP ne prévient l'acquisition du VIH que pendant les rapports sexuels vaginaux, et il est prouvé que la PrEP CAB ne prévient le VIH que pendant les rapports sexuels anaux ou vaginaux. Certains peuvent suggérer qu'une méthode de PrEP entraîne des effets secondaires très néfastes. Il est vrai que certaines personnes ressentent des effets secondaires, mais ceux-ci sont généralement mineurs et disparaissent au bout de quelques semaines ou avec le traitement. Encouragez les participants à choisir « Incertain » s'ils pensent que l'affirmation est partiellement correcte.
5. Une fois que les participants ont fait leur choix, référez-vous aux **connaissances essentielles des méthodes de PrEP** pour déterminer si l'affirmation est un mythe ou un fait.
6. Demandez à un volontaire qui a eu raison de déplacer la note autocollante sur le bon tableau de papier et d'expliquer pourquoi il a choisi cette réponse.
7. Si le volontaire a omis une information importante dans son explication, utilisez les informations contenues dans les **Messages clés** et les **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP** pour donner plus de détails.

Si les participants sont lents à démarrer, commencez l'activité en leur racontant quelques mythes courants sur la PrEP orale, l'anneau de PrEP et la PrEP CAB. Certains mythes et faits peuvent s'appliquer à toutes les méthodes de PrEP, tandis que d'autres peuvent être spécifiques à une méthode donnée. Les **connaissances essentielles** pour chaque méthode de PrEP comprennent une liste rapide de faits qui pourraient être utiles.

Si les participants sont plus avancés, encouragez-les à débattre des raisons pour lesquelles ils pensent que leur réponse est correcte avant de révéler si l'affirmation est un mythe ou un fait.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez l'activité en soulignant que :
 - La prévention du VIH est la responsabilité de chacun.
 - Il existe de nombreux moyens de prévenir le VIH et d'empêcher la propagation du virus.
 - L'utilisation de plusieurs outils de prévention - appelée prévention combinée - est un moyen d'obtenir une prévention maximale du VIH.

Vous pourriez apporter des chocolats ou un autre prix à offrir à l'équipe gagnante.

Essayez de créer des groupes afin que chaque personne ait sa propre carte. Conservez les cartes si possible pour les réutiliser lors de la session **Faire un choix**.

- Dans cette activité, ils vont jouer à un jeu amusant pour voir ce qu'ils savent des différentes méthodes de prévention du VIH.
2. Demandez aux participants d'évoquer les différentes façons de se protéger et de protéger les autres contre le VIH.

ACTIVITÉ : Prévention combinée

1. Répartissez les participants en petits groupes. Donnez à chaque groupe un jeu de cartes de prévention du VIH que vous avez préparé (voir **Préparation** ci-dessus).
2. Demandez à chaque groupe de trouver un nom pour son groupe.
3. Inscrivez les noms des groupes sur un tableau de papier afin de pouvoir compter les points pendant le jeu.
4. Expliquez aux participants que vous allez lire à haute voix différentes explications sur les méthodes de prévention du VIH, mais que vous ne leur direz pas de quelle méthode il s'agit. Chaque groupe décide ensuite à quelle méthode de prévention du VIH la déclaration fait référence et brandit la carte correspondante. Le groupe le plus rapide à brandir la bonne réponse gagnera un point.
5. Lisez à haute voix chacune des affirmations figurant dans le tableau inclus après l'étape 11.
6. Attribuez un point à l'équipe la plus rapide à lever la bonne carte.
7. Si les participants sont incertains ou donnent des réponses incorrectes, donnez-leur plus d'informations sur les méthodes de prévention.
8. Faites le total des points à la fin et annoncez le gagnant.
9. Orientez les participants vers l'outil de l'ambassadeur **Tester et prévenir**, l'outil de l'ambassadeur **Transmission et prévention du VIH**, l'outil **PrEP, PEP et ART** et l'outil **Élargir les options pour s'adapter à notre vie** et résumez les messages clés sur la prévention combinée.
10. Notez que les grossesses non désirées sont très courantes dans de nombreux contextes. Tout le monde a besoin d'informations sur les méthodes contraceptives, y compris les préservatifs, les injectables, les implants, les stérilets, les pilules contraceptives orales et les pilules contraceptives d'urgence. Ils doivent également savoir comment accéder à des services de planification familiale adaptés aux jeunes. Insistez sur l'importance de la contraception et soyez prêts à orienter les participants vers les services et ressources de planning familial locaux.
11. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

L'activité « Prévention des combinaisons » peut devenir compétitive pour certains groupes. Il est donc recommandé d'avoir plusieurs animateurs ou d'adapter l'activité pour qu'elle soit moins compétitive.

Si les participants n'ont pas beaucoup de connaissances sur les méthodes de PrEP, vous pouvez les diriger vers l'outil Test and Prevent Ambassador pour les aider dans cet exercice.

Messages clés :

- La présence d'une IST facilite l'infection par le VIH, c'est pourquoi le dépistage et le traitement des IST peuvent contribuer à prévenir l'infection par le VIH.
- Le dépistage des IST consiste en l'examen par un prestataire de soins de santé des antécédents sexuels d'une personne et des symptômes qu'elle peut présenter. Le dépistage des IST comprend le test des IST, qui consiste à analyser des échantillons pour détecter la présence d'IST.
- Le traitement antirétroviral peut réduire la charge virale d'une personne de manière à ce que le VIH ne soit pas transmissible. C'est ce que l'on appelle « indétectable = intransmissible » ou « U=U ».
- Souligner que le dépistage régulier du VIH et des IST est très important pour la prévention du VIH. En effet, la plupart des cas de transmission du VIH proviennent de personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives.
- Insistez également sur le fait qu'il est essentiel de connaître le statut de son partenaire ou de faire le test ensemble pour prévenir le VIH.

DÉCLARATION	RÉPONSE
Ces méthodes de prévention créent une barrière entre la peau et les fluides corporels susceptibles de contenir le VIH.	<ul style="list-style-type: none"> • Préservatifs • Digues dentaires
Ces méthodes de prévention sont efficaces pour empêcher la transmission de la plupart des IST.	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence • Préservatifs • Dépistage et prise en charge des IST • Digues dentaires
Ces méthodes permettent de prévenir l'acquisition du VIH lors de rapports sexuels.	<ul style="list-style-type: none"> • Préservatifs • PrEP orale • Anneau de PrEP (uniquement lors de rapports sexuels vaginaux) • CAB PrEP • Dépistage et prise en charge des IST • Digues dentaires • CMMV
Cette méthode de prévention peut être utilisée dans les 72 heures suivant l'exposition au VIH.	<ul style="list-style-type: none"> • PEP
Ces méthodes doivent être utilisées quotidiennement pour prévenir le VIH.	<ul style="list-style-type: none"> • PrEP orale • Anneau de PrEP (reste dans le vagin) • PEP est partiellement correct car il est utilisé tous les jours pendant 4 semaines. • TAR
Cette méthode de prévention peut être utilisée par une personne séropositives pour prévenir le VIH chez son partenaire sexuel.	<ul style="list-style-type: none"> • TAR
Cette méthode de prévention ne peut être utilisée que par les personnes assignées hommes à la naissance et qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation du genre.	<ul style="list-style-type: none"> • ED-PrEP
Ces méthodes de prévention du VIH empêchent la grossesse.	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence • Préservatifs
Cette méthode peut empêcher le VIH d'évoluer vers le sida.	<ul style="list-style-type: none"> • TAR
Ces méthodes de prévention, prises avant l'exposition au VIH, utilisent des médicaments antirétroviraux pour empêcher le VIH de se multiplier dans l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> • PrEP orale • Anneau de PrEP • CAB PrEP
Ces méthodes de prévention peuvent être utilisées par toute personne sexuellement active.	<ul style="list-style-type: none"> • Dépistage du VIH • Dépistage et prise en charge des IST • Préservatifs
Ces méthodes utilisent des médicaments antirétroviraux pour empêcher le VIH de se copier et de se propager à de nouvelles cellules une fois qu'il est déjà présent dans l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> • PEP • TAR

Rappelez aux participants que la possibilité de transmission du VIH lors de rapports sexuels oraux avec une personne ayant un vagin est très faible.

Rappelez aux participants que la CMMV ne prévient le VIH que pour la personne concernée, et non pour son partenaire.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Avez-vous été surpris d'apprendre que certaines affirmations sur le VIH étaient des mythes ?
- Pourquoi pensez-vous avoir cru à ce mythe ?
- En quoi ces mythes contribuent-ils à la propagation du VIH ?
- En tant qu'ambassadeur de la prévention du VIH, que pouvez-vous faire pour corriger ces mythes ?

Gardez à l'esprit que certains participants peuvent utiliser ou envisager d'utiliser la PrEP. D'autres peuvent avoir utilisé la PrEP auparavant et l'avoir arrêtée.

Si vous le jugez approprié, invitez les participants à partager leurs expériences personnelles en matière d'utilisation de la PrEP. Souligner que le fait de parler de leur utilisation de la PrEP est leur choix. Ils peuvent décider de ce qu'ils souhaitent partager avec le groupe et ce qu'ils souhaitent garder privé. Rappelez-leur cela tout au long de la formation. Si vous avez une connaissance directe de l'utilisation de la PrEP (de votre propre vie ou de celle d'une personne que vous connaissez), le fait de la partager avec le groupe peut également contribuer à créer un espace sûr d'apprentissage et de partage.

MATÉRIEL DE SESSION

OUTIL 4

Transmission et prévention du VIH

TRANSMISSION
DU VIH

Le VIH peut être transmis d'une personne à une autre par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, les sécrétions rectales et le lait maternel.
Cela peut se produire pendant :



- Sexe vaginal
- Sexe anal
- Sexe oral



- Grossesse
- Accouchement
- Allaitement



- Injection de drogues avec une aiguille partagée
- Contact direct avec le sang



VOUS NE POUVEZ PAS CONTRACTER LE VIH EN TOUCHANT, EN EMBRASSANT OU EN PARTAGEANT DE LA NOURRITURE OU DES BOISSONS AVEC UNE PERSONNE SÉROPOSITIF.



PRÉVENTION DU VIH



PrEP
Si vous n'êtes pas séropositif, vous pouvez prévenir le VIH en utilisant des méthodes de PrEP à base de médicaments.



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



TAR
Si vous êtes séropositif, vous pouvez prévenir la transmission à d'autres personnes en prenant un traitement médicamenteux contre le VIH.

D'autres méthodes peuvent être utilisées pour réduire les risques de transmission du VIH pendant les rapports sexuels :



Utiliser des préservatifs, internes et externes à chaque fois que vous avez des rapports sexuels, qu'ils soient vaginaux, anaux ou oraux.



Utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour éviter que les préservatifs ne se déchirent et pour éviter les rapports sexuels à sec.



Dépistage régulier des IST et traitement immédiat.



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

Les mères séropositives peuvent réduire le risque de transmission du VIH à leur bébé en :



Prendre des médicaments contre le VIH pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.



Traiter leur bébé avec des médicaments anti-VIH.



Utiliser la planification familiale pour éviter une grossesse non désirée si elles ne veulent pas tomber enceintes.



Accouchement à l'hôpital ou dans un autre établissement médical équipé.



Si vous vivez avec le VIH et envisagez d'avoir un enfant, renseignez-vous auprès d'un médecin pour savoir quelle est la meilleure façon de réduire les risques de transmission du VIH.

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



Éviter le contact avec le sang d'autres personnes.



Ne se servir jamais d'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 effectuent désormais un test de dépistage du VIH sur le sang avant de l'utiliser pour une transfusion. Si vous êtes inquiet, renseignez-vous auprès de votre médecin !

OUTIL 5

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

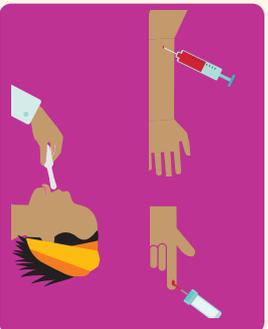
Tester et prévenir

TESTER

Faites un test de dépistage du VIH et des IST - et faites-le régulièrement !

La plupart des transmissions du VIH proviennent de personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives. Savoir que vous êtes séropositif vous donne le pouvoir de prendre soin de votre santé et de prévenir la transmission à d'autres personnes. Connaître le statut sérologique de votre partenaire est également important pour vous permettre de prendre des décisions concernant la prévention du VIH.

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 féminins et préservatifs

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.



PrEP (prophylaxie pré-exposition)

Les méthodes PrEP utilisent des médicaments qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH. Le médicament empêche le virus de se répliquer dans le corps. Lorsqu'une personne prend correctement la PrEP, ses risques de contracter le VIH si elle y est exposée sont réduits. La PrEP ne prévient pas les IST ni la grossesse. Il est donc préférable de toujours utiliser un préservatif (avec un lubrifiant à base d'eau si possible).

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 pour réduire les risques de contracter le VIH.



PEP (prophylaxie post-exposition)

Si le VIH pénètre dans le corps, la PEP 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 PEP 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 personnes.



TAR (traitement antirétroviral)

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, PEP et ART

Les **antirétroviraux** sont des médicaments qui empêchent le VIH d'attaquer les cellules de l'organisme et de se propager à d'autres cellules. La PrEP, la PEP et le TAR utilisent différentes combinaisons d'antirétroviraux qui agissent de différentes manières pour combattre le virus à différents stades. La PrEP, la PEP et le TAR ne peuvent pas être échangés - ils ne sont efficaces que s'ils sont utilisés conformément aux prescriptions.

MÉDICAMENTS ANTIRÉTROVIRAUX

PrEP (Prophylaxie pré-exposition)

POUR QUI ?

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

COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Il empêche le VIH de se propager aux autres cellules. Lorsque le VIH ne peut plus se propager, il meurt..

QUAND EST-IL UTILISÉ ?

Pendant la période de la vie d'une personne où elle a besoin de se protéger efficacement contre le VIH

QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

Lorsque les méthodes de PrEP sont utilisées correctement et régulièrement, le médicament est le plus efficace pour prévenir le VIH. Les niveaux d'efficacité varient en fonction des méthodes.

PEP (Prophylaxie post-exposition)

POUR QUI ?

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

COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Il empêche le VIH de se propager à d'autres cellules. Lorsque le VIH ne peut plus se propager, il meurt.

QUAND EST-IL UTILISÉ ?

La PPE doit être entamée dans les 72 heures suivant l'exposition et être prise tous les jours pendant 4 semaines.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

Cela dépend de beaucoup de choses, mais si une personne commence à prendre la PPE immédiatement et qu'elle la prend tous les jours pendant 4 semaines, il y a de fortes chances qu'elle ne devienne pas séropositive.

TAR (traitement antirétroviral)

POUR QUI ?

Les personnes séropositives.

COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Le traitement antirétroviral consiste à prendre une association de médicaments anti-VIH (antirétroviraux) qui réduit la quantité de VIH dans l'organisme d'une personne et renforce son système immunitaire.

QUAND EST-IL UTILISÉ ?

Les personnes séropositives doivent commencer un traitement antirétroviral le plus tôt possible. Le traitement antirétroviral doit être pris à vie pour aider les personnes séropositives à rester en bonne santé et à mener une vie normale.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

Cela varie en fonction des personnes, mais si une personne commence un traitement antirétroviral peu après avoir contracté le VIH, elle a les meilleures chances de vivre longtemps et en bonne santé. Cela peut également empêcher la transmission du virus à d'autres personnes.

Élargir les options pour s'adapter à nos vies

OUTIL 9

Tout comme la contraception se décline en de nombreuses options différentes pour répondre aux besoins et aux préférences de chacun, de nouvelles options de prévention du VIH sont également à venir. Les méthodes de PrEP continueront d'être développées pour offrir aux gens des options qui leur permettront de choisir en toute connaissance de cause ce qui leur convient le mieux.

Comparaison des méthodes de PrEP et des préservatifs :

	Préservatifs*	Méthodes de PrEP		
		 PrEP orale	 Anneau de PrEP	 CAB PrEP
 Comment l'utiliser	À la demande pour les rapports sexuels; placé sur le pénis (préservatif masculin) ou dans le vagin/rectum (préservatif féminin/interne).	Pilule à prendre quotidiennement ou au besoin pour certains utilisateurs	Anneau vaginal remplacé tous les mois	Injection administrée tous les 2 mois
 Site d'action	Zone vaginale/anale selon le type de sexe (localisé)	Corps entier (systémique)	Zone vaginale (localisée)	Corps entier (systémique)
 Rôle de l'utilisation par le partenaire	Consentement du partenaire requis	Initiée par l'utilisateur; L'utilisation peut être privée	Initiée par l'utilisateur; L'utilisation peut être privée	Initiée par l'utilisateur; L'utilisation peut être privée
 Efficacité pour la prévention du VIH :	Plus de 90 %, lorsqu'il est utilisé correctement et régulièrement (avec un lubrifiant)	Plus de 90 %, lorsqu'il est utilisé correctement et régulièrement	Environ 50 %, ou plus lorsqu'il est utilisé correctement et régulièrement	Efficacité à plus de 90 %. Avec des injections régulières, la CAB PrEP est la méthode de PrEP la plus efficace.
 Protection contre les IST et la grossesse	Oui, si elle est utilisée correctement à chaque rapport sexuel.	NON **	NON **	NON **
 Prévention lors de l'utilisation de drogues injectables	NON	Oui, uniquement lorsqu'il est pris quotidiennement	NON	Probable, mais non prouvé par la recherche
 Disponibilité	Largement disponible	Disponible dans la plupart des pays (vérifier les directives locales)	Disponible dans certains pays (vérifier les directives locales)	Disponible dans certains pays (vérifier les directives locales)

* Les préservatifs qui sont placés sur le pénis ou sur un jouet avant l'insertion sont appelés préservatifs masculins ou préservatifs externes. Les préservatifs qui sont insérés à l'intérieur du vagin ou du rectum sont appelés préservatifs féminins ou préservatifs internes. Dans le cadre de cette formation, nous utilisons les termes de préservatifs « internes » et « externes » parce qu'ils peuvent être utilisés par des personnes de tout sexe.

** Ces méthodes doivent toujours, dans la mesure du possible, être utilisées en combinaison avec un préservatif et une méthode de contraception fiable. La future technologie de prévention polyvalente, sous forme de pilule, d'anneau ou autre, seront en mesure de protéger contre le VIH et la grossesse.

***Les digues dentaires sont une méthode contraceptive mécanique (une feuille de latex ou de polyuréthane placée entre la bouche et le vagin ou entre la bouche et l'anus lors d'un rapport sexuel oral) qui permet de réduire le risque de contracter le VIH et d'autres IST lors d'un rapport sexuel oral. Étant donné que le risque de contracter le VIH lors de rapports sexuels oraux est très faible, les digues dentaires ne sont pas incluses dans le tableau ci-dessus.



PrEP pilotée par les événements, ou « ED-PrEP »

OUTIL 11

Personnes assignées homme à la naissance qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation du genre — notamment les hommes cisgenres, les adolescentes et les jeunes femmes transgenres – peuvent être admissibles à la PrEP événementielle, également connue sous le nom de « ED-PrEP ». Il est important de se rappeler que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance ou pour les personnes utilisant des hormones d'affirmation du genre.

À QUI EST DESTINÉE L'ED-PrEP ?

Personnes assignées **homme à la naissance** et qui :

1. Ne prennent pas d'hormones d'affirmation du genre
2. Ont des relations sexuelles peu fréquentes (un jour par semaine ou moins en moyenne)
3. Peuvent prédire quand les rapports sexuels auront lieu, ou peuvent retarder les rapports sexuels d'au moins 2 heures)

COMMENT PRENDRE L'ED-PrEP ?

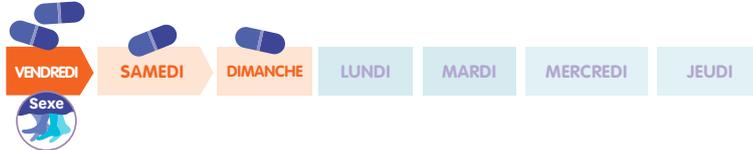


Si vous avez à nouveau des rapports sexuels au cours des jours suivants, vous devez prendre un comprimé chaque jour où vous avez encore des rapports sexuels.

Après le dernier jour des rapports sexuels, vous devez prendre une seule pilule par jour pendant deux jours.

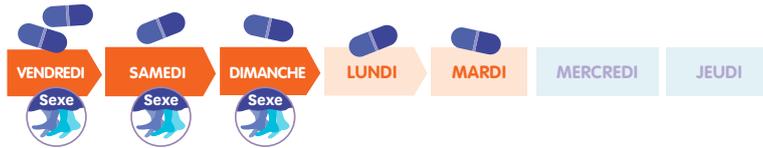
EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels ponctuels ou entretenus au cours d'une journée



EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels entretenus pendant plusieurs jours consécutifs



EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels entretenus sur plusieurs jours non consécutifs



Source : Adapté de l'OMS. Qu'est-ce que le 2+1+1 ? Prophylaxie pré-exposition orale en fonction des événements pour prévenir le VIH chez les hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes : Mise à jour de la recommandation de l'OMS sur la PrEP orale. Genève : Organisation mondiale de la Santé, 2012.

Si l'ED-PrEP semble être une option qui vous intéresse, veuillez en parler à votre prestataire de soins de santé pour voir si cela vous convient !



N'oubliez pas que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance ou les personnes utilisant des hormones d'affirmation de genre.

2 Faire un choix

APERÇU DE LA SESSION

Cette session peut être réalisée avant ou après les sessions 2 à 5 des méthodes de prophylaxie pré-exposition (PrEP) pour chaque méthode, en fonction de votre contexte et de vos participants. (Voir les suggestions d'animation dans la section **Utilisation du présent manuel de formation, partie 1 : Choisir les sessions à inclure.**)

Les participants étudieront comment, en tant qu'ambassadeurs, ils peuvent aider leurs pairs à prendre des décisions éclairées sur les méthodes de prévention du VIH qui leur conviennent le mieux et comment leur choix de méthodes peut changer au fil du temps, en fonction de l'évolution de leur mode de vie et de leurs préférences.

Au terme de cette session, les participants devraient être en mesure de :

- Comprendre et comparer les avantages et les inconvénients des différentes méthodes de prévention du VIH
- Comprendre les facteurs clés du mode de vie et des préférences d'une personne qui influencent la prise de décision éclairée en matière de prévention du VIH.
- Comprendre comment la PrEP s'ajoute aux options de prévention du VIH disponibles
- Savoir comment développer une stratégie de prévention combinée avec un pair

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Outil 10 Faire un choix - Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?

Feuille de travail 1 Profil de personnage

Activité EXPLORE

Réutiliser ou refaire les cartes de prévention du VIH de la **session 1 sur les méthodes de PrEP**. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisamment grand pour que sept personnes puissent se tenir côte à côte et avancer et reculer de quelques pas.

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Rappelez aux participants les méthodes de prophylaxie pré-exposition (PrEP) qu'ils ont apprises lors de la **session 1 sur les méthodes de PrEP** »
 - PrEP orale
 - Anneau de PrEP
 - CAB PrEP
 - PrEP pilotée par les événements (ED)
3. Expliquez-leur qu'au cours de cette session, ils étudieront comment ils peuvent aider leurs pairs à prendre des décisions éclairées sur la méthode ou la combinaison de méthodes qui convient le mieux à leur vie pour prévenir le VIH.
4. Demandez aux participants s'ils ont des questions sur le fonctionnement de ces méthodes avant de passer à une activité visant à examiner les avantages ou les inconvénients de chacune d'entre elles.

ACTIVITÉ : Jeu de décision et de choix

1. Expliquez aux participants qu'ils vont maintenant jouer à un jeu qui leur permettra d'évaluer les avantages et les inconvénients de chaque méthode de PrEP.
2. Divisez le groupe en quatre petits groupes.
3. Attribuez à chaque groupe l'une des méthodes de PrEP mentionnées ci-dessus.
4. Demandez-leur d'écrire la méthode sur une carte ou réutilisez les cartes de prévention du VIH de la Session 1 sur les méthodes de PrEP.
5. Demandez à chaque groupe de s'asseoir ensemble et de discuter de leur point de vue sur la méthode de prévention du VIH qui leur a été attribuée :
 - Personnellement, ce qui m'inquiète dans cette méthode...
 - Personnellement, ce que j'aime dans cette méthode...
6. Identifiez une personne qui représente la méthode et demandez-lui d'afficher la carte portant le nom de la méthode.
7. Demandez aux quatre représentants de se tenir côte à côte.
8. Citez la méthode du premier de la file et demandez aux autres personnes assignées à la méthode de crier les avantages ou les inconvénients. Pour chaque avantage, demandez au représentant de faire un pas en avant et pour chaque inconvénient, demandez-lui de faire un pas en arrière. Prévoyez environ trois minutes pour cet exercice. Demandez au participant de rester dans sa position finale.

Utilisez les cartes de prévention du VIH pour guider la discussion.

Si certains de vos participants sont transgenres ou seront amenés à travailler avec des personnes transgenres, n'oubliez pas de souligner que les hormones féminisantes réduisent l'efficacité de la PrEP orale. Cela signifie que les personnes qui les utilisent doivent prendre la PrEP orale quotidiennement et ne peuvent pas utiliser la PrEP événementielle. Il n'a pas été démontré que les hormones masculinisantes interagissent avec les méthodes de PrEP, et aucune des méthodes de PrEP n'a eu d'effet sur les hormones d'affirmation du genre.

9. Parcourez la ligne des représentants et répétez cet exercice pour chaque méthode. Maintenir chacun dans sa position finale.
10. Évaluer en groupe la comparaison des méthodes entre elles en termes d'avantages et d'inconvénients. Rappelez aux participants que les gens ont des préférences différentes et que ce qu'une personne considère comme un inconvénient peut ne pas en être un pour une autre. Il en va de même pour les avantages ou l'importance de ces attributs.

ACTIVITÉ : Ce qui compte le plus pour moi

1. Demandez aux participants pourquoi ils pensent que les gens ont des opinions différentes sur les avantages et les inconvénients de certaines méthodes de prévention du VIH.
2. Animez une séance de brainstorming sur les facteurs susceptibles d'influencer le choix d'une méthode de prévention du VIH par une personne. Demandez aux participants de se référer à l'outil **Faire un choix - Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?** pour trouver des idées supplémentaires. Inscrivez tous les facteurs mentionnés sur un tableau ou sur des notes autocollantes qui peuvent être affichées sur un mur.
3. Demandez aux participants de placer une étoile (à l'aide d'un stylo/marqueur ou d'un autocollant) sur les trois facteurs qui sont les plus importants pour eux personnellement.
4. Maintenant, évaluez en groupe les facteurs qui semblent les plus et les moins importants et discutez-en les raisons.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Élaboration d'un plan de prévention combiné

1. Demandez aux participants d'utiliser leurs connaissances, leurs opinions personnelles et leur expérience pour réfléchir aux différentes méthodes de prévention du VIH et de se demander si l'une d'entre elles suffit à leur donner confiance dans la prévention du VIH.
2. Revoir le terme « prévention combinée » dans les **connaissances essentielles sur la PrEP** et *donner un ou deux exemples*, tels que les éléments suivants :
 - L'utilisation de la PrEP signifie qu'il n'est pas nécessaire d'en parler à qui que ce soit. Cette prévention est sous votre contrôle et vous ne devez pas en négocier l'utilisation avec quelqu'un d'autre. Toutefois, en plus de la PrEP, il est important de toujours essayer d'utiliser des préservatifs avec un lubrifiant à base d'eau et de se soumettre à des tests de dépistage des IST et du VIH tous les trois mois pour connaître son statut.

D'autres outils peuvent être disponibles pour faciliter le choix d'une méthode de prévention du VIH, notamment la **feuille de route pour la PrEP** ou l'outil **Parcours de prévention du VIH** énumérés dans la section « Ressources utiles ». Vous pouvez utiliser ces ressources ou d'autres ressources locales pour compléter cette activité.

- Si votre partenaire est séropositif et que vous pouvez lui parler de son statut en toute sécurité, essayez de l'encourager à maintenir une charge virale indétectable, ce qui implique qu'il doit suivre son traitement antirétroviral et se rendre régulièrement chez son prestataire de soins de santé. Pour être sûr de contrôler votre prévention, vous pouvez également utiliser la PrEP, et vous et votre partenaire pouvez compter l'un sur l'autre pour vous rappeler de prendre vos médicaments comme indiqué.

ACTIVITÉ : Profil de personnage

1. Remettez à chaque participant un exemplaire de la feuille de travail sur le **profil de personnage**.
2. Demandez-leur de créer un personnage qui représente une personne qu'ils sont susceptibles de soutenir en tant qu'ambassadeur.
3. Donnez aux participants 10 minutes pour remplir la fiche de leur profil de personnage, et dessiner leur personnage dans le cercle.
4. Lorsque tout le monde a terminé, demandez aux participants de se lever et de se promener, en présentant leur personnage aux autres.
5. Lorsque tous les participants ont eu le temps de présenter leur personnage, réunissez le groupe.
6. Demandez au groupe de réfléchir aux similitudes et aux différences entre leurs personnages.
7. Demandez au groupe si leurs personnages représentent la diversité au sein de leurs communautés. Aidez-les à réfléchir à la manière dont les besoins des groupes marginalisés de la communauté peuvent être différents, y compris les besoins des personnes transgenres et non binaires, des professionnels du sexe, des personnes handicapées, des personnes sans éducation formelle ou ayant un faible niveau d'alphabétisation, et d'autres groupes victimes de discrimination. Il faut également tenir compte de l'intersectionnalité, c'est-à-dire des personnes qui subissent des vulnérabilités multiples et croisées, telles que les adolescentes et les jeunes femmes (AGYW) enceintes.
8. Expliquez-leur que, dans l'activité suivante, ils réfléchiront aux préférences de leur personnage et à ses besoins en matière de prévention du VIH afin d'explorer les choix qu'il pourrait faire.
9. Demandez à quelques participants de présenter à l'ensemble du groupe leurs personnages et leurs plans de prévention des combinaisons. Voyez si les autres participants ont des idées différentes sur la façon dont la prévention des combinaisons pourrait s'appliquer à chaque personnage.

Pour guider les participants dans le processus de création de leur profil de personnage, vous pouvez utiliser les exemples de profils de personnage fournis ici ou inventer un personnage plus adapté au groupe d'ambassadeurs que vous formez.

Guidez les participants pour qu'ils créent leur personnage à l'aide des questions suivantes :

- Quel est leur nom ?
- Où vivent-ils ?
- Quel âge ont-ils ?
- Sont-ils scolarisés ?
- Que font-ils pour gagner de l'argent ?
- Ont-ils un partenaire ?

Encouragez le groupe à considérer leurs pairs qui peuvent être particulièrement vulnérables au VIH ou qui ont plus de difficultés à utiliser la PrEP, comme par exemple

- Jeunes filles
- AGYW avec des handicaps
- AGYW pauvres
- Professionnels du sexe
- Filles/femmes trans

Qui sont ces personnes ?

16 ans

Va à l'école

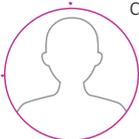
Vit à la maison avec ses parents

Leur partenaire est âgé de 18 ans

Ont-ils besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ? Comment se protègent-ils ?

Ils ont des relations sexuelles avec leur partenaire.

Leur partenaire utilise parfois des préservatifs, mais pas lorsqu'ils ont bu.

**Que savent-ils, pensent-ils et ressentent-ils à propos du VIH ?**

Ils savent qu'ils peuvent contracter le VIH en ayant des rapports sexuels non protégés. Ils s'en inquiètent beaucoup.

Ils veulent utiliser des préservatifs plus souvent, mais ils ont peur que leur partenaire les quitte s'ils lui demandent de le faire.

Que savent-ils, pensent-ils et ressentent-ils à propos de la PrEP ?

Ils ne savent pas grand-chose sur les méthodes de PrEP, mais ils ont entendu dire que la PrEP était réservée aux professionnels du sexe.

Ils ont également entendu dire qu'il rendait infertile.

Ils ne veulent pas poser de questions sur la PrEP au cas où les gens penseraient qu'ils trompent leur partenaire.

**RÉFLÉCHIR****CONSEILS DE FACILITATION****ACTIVITÉ : Cercle de réflexion**

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Pourquoi est-il important que chacun puisse décider des méthodes de prévention ou de la combinaison de méthodes qui lui conviennent le mieux ?
- Avez-vous changé d'avis sur l'une ou l'autre des méthodes ?
- Vous sentez-vous à l'aise pour parler des différentes méthodes et des facteurs de vie influents afin d'aider vos pairs à prendre une décision en connaissance de cause ?

MATÉRIEL DE SESSION

OUTIL 10

Faire un choix — Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?



Les gens sont tous différents et ils doivent pouvoir choisir la méthode de prévention du VIH qui leur convient le mieux. Voici quelques facteurs qui influencent le choix d'une personne quant à la méthode de prévention du VIH à utiliser.



Efficacité :

Quelle est l'efficacité de cette méthode ? Quelle importance revêt pour moi son efficacité par rapport à d'autres facteurs ? Sur la base des données disponibles, comment puis-je bénéficier d'une protection maximale ? Que faire si je veux associer cette méthode à une autre ? Est-elle toujours efficace si j'utilise des hormones d'affirmation du genre ?



Besoins en matière de prévention du VIH :

Pourquoi ai-je besoin de me protéger contre le VIH maintenant ? Ai-je déjà été exposé au VIH ? Suis-je au courant du statut sérologique de mon partenaire ? Si mon partenaire est séropositif, prend-il régulièrement son traitement antirétroviral ? Est-ce que j'allaiterai ou est-ce que j'envisage une grossesse ? Est-ce que je m'injecte des drogues ? Est-ce que cela me protégera du VIH lorsque je serai exposé au virus ?



Accessibilité : Est-ce que cela nécessite l'utilisation d'un produit (par exemple, méthode de PrEP ou préservatif) ? Si oui, quels sont les produits disponibles et facilement accessibles ? Qu'en est-il du coût et de l'accessibilité ? Puis-je consulter un professionnel de la santé ?



Mode d'utilisation :

Souhaiterais-je opter pour une méthode à base de médicaments ? Souhaiterais-je opter pour des solutions à la demande ou pour un système de prévention continue ? Ai-je besoin d'un médicament qui pourra être utilisé après un rapport sexuel ? Qu'est-ce qui me convient le mieux : une pilule, un anneau vaginal ou une injection ?



Problèmes des partenaires :

Mon partenaire sexuel a-t-il une préférence quant à la méthode que j'utilise ? Son avis compte-t-il pour moi ? Que pensera-t-il du fait que j'utilise cette méthode ? Ses sentiments comptent-ils, ou a-t-il besoin de savoir ?



Engagement personnel :

Puis-je facilement m'en tenir à la méthode ? Quel effort faut-il fournir pour continuer à utiliser cette méthode ? Puis-je l'enfiler et l'enlever facilement ?



Utilisation du préservatif :

Suis-je capable d'utiliser des préservatifs systématiquement et correctement à chaque fois que j'ai des rapports sexuels ? Ai-je accès à un lubrifiant à base d'eau que j'utilise avec les préservatifs ? Que pensons-nous, moi et mes partenaires sexuels, de l'utilisation du préservatif ?



Confidentialité :

Dans quelle mesure est-il important pour moi de garder ma méthode secrète ? Est-il facile pour quelqu'un de découvrir la méthode que j'utilise ?



Fréquence des rapports sexuels :

À quelle fréquence ai-je des rapports sexuels ? Régulièrement et non planifiée ? Pendant une période spécifique et limitée, par exemple si mon partenaire ne vient que de temps en temps ?



Effets secondaires :

Comment gérer les effets secondaires ? Quels effets secondaires suis-je prêt(e) à subir ? Comment puis-je savoir que les effets secondaires sont causés par la méthode utilisée et non par autre chose ?



Préférence personnelle :

Je le préfère tout simplement.

Profil de personnage

FEUILLE DE TRAVAIL 1

Nom :

Pronoms :

Qui sont ces personnes ?

Ont-ils besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ? Comment se protègent-ils ?

Que savent-ils, pensent-ils et ressentent-ils à propos du VIH ?

Que savent-ils, pensent-ils et ressentent-ils à propos de la PrEP ?

3 L'anneau de PrEP et l'organisme

APERÇU DE LA SESSION

Si vous suivez une formation sur l'anneau de PrEP, terminez cette session avant de passer aux activités de cartographie du parcours, sessions 4 à 7.

Les participants apprendront des informations de base sur l'anneau de PrEP en relation avec le corps féminin, notamment comment insérer l'anneau dans le vagin et comment le retirer. Ils s'entraîneront à expliquer ces concepts, à la fois pour renforcer leurs propres connaissances et pour apprendre à communiquer au mieux sur l'utilisation des anneaux de PrEP. Les ambassadeurs s'entraîneront également à répondre aux questions et à dissiper les craintes que leurs pairs peuvent avoir au sujet de l'anneau.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Avoir une compréhension de base de l'anneau de PrEP et de son lien avec l'anatomie sexuelle et reproductive de la femme.
- Comprendre comment l'anneau de PrEP est inséré et retiré et pouvoir l'expliquer et le démontrer à d'autres personnes.
- Être en mesure de répondre à certaines inquiétudes et mythes courants que leurs pairs peuvent avoir sur le fonctionnement de l'anneau de PrEP dans leur corps.

MESSAGES CLÉS

- L'anneau de PrEP est inséré dans le vagin et ne prévient le VIH que lors de rapports sexuels vaginaux réceptifs. L'anneau peut être utilisé par les personnes assignées femmes à la naissance qui utilisent des hormones de confirmation du genre, mais son utilisation n'est pas recommandée pour les personnes ayant un néovagin.
- L'anneau est fabriqué en silicone souple et est de taille unique. L'anneau est conçu pour être facile à insérer et à retirer et peut être utilisé en toute discrétion. Certains utilisateurs de l'anneau peuvent se sentir à l'aise avec les instructions fournies et ne pas avoir besoin des conseils d'un prestataire de soins de santé. D'autres préfèrent que le prestataire de soins leur explique et leur montre comment l'utiliser. Une fois que les utilisateurs de l'anneau se sont exercés, ils n'ont généralement pas besoin l'aide pour insérer et retirer l'anneau. Toutefois, un prestataire peut apporter son aide si cela est nécessaire.

**MESSAGES
CLÉS**
(SUITE)

- L'anneau est placé loin dans le vagin, sous le col de l'utérus, où il repose confortablement une fois inséré. Il ne peut pas passer le col de l'utérus ou se « perdre ». Il ne se dissout pas et ne disparaît pas dans le corps. L'anneau n'affectera pas la taille ou la fonction du vagin et ne modifiera pas le sexe ou la menstruation. La plupart des autres produits insérés par voie vaginale, tels que les tampons, les coupes menstruelles, les stérilets et les préservatifs internes, peuvent toujours être utilisés avec l'anneau de PrEP.
- Il est important que les ambassadeurs encouragent leurs pairs à poser des questions et à exprimer leurs inquiétudes quant à l'utilisation de l'anneau. Les inquiétudes et les craintes peuvent porter non seulement sur la technique d'insertion et de retrait, mais aussi sur le fait d'insérer un objet dans le vagin et de le laisser pendant une longue période. Il est important de rassurer et de comprendre.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Outil 12b Répondre à vos questions - Anneau de PrEP

Outil 13b Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP

Outil 15 Insertion et retrait de l'anneau de PrEP

Si disponible :

- un échantillon d'anneau
- un modèle pelvien

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**, en soulignant que :
 - a. Cette session mettra l'accent sur l'emplacement de l'anneau de PrEP dans le corps et expliquera comment insérer et retirer l'anneau. Ces informations contribueront à apaiser les craintes que peut susciter l'utilisation d'un produit inséré dans le vagin.
 - b. Les sessions suivantes aborderont plus en détail l'anneau : son fonctionnement, les obstacles à son utilisation, la décision d'utiliser l'anneau, comment l'obtenir et continuer à l'utiliser, ainsi que les mythes les plus répandus à son sujet.

Il est utile que les participants aient suivi la session « Apprendre à connaître son corps » dans les **connaissances de base** afin d'avoir une compréhension de base du système reproducteur féminin et comprendre comment l'anneau de PrEP fonctionne dans le corps.

Les participants qui non éligibles à l'utilisation de l'anneau de PrEP peuvent néanmoins trouver cette session utile. Cela les aidera à soutenir leurs pairs qui s'intéressent à l'anneau.

2. Créer un environnement sûr pour discuter des produits insérés dans le vagin en mettant l'accent sur les points suivants :
 - a. Il est courant de ressentir une certaine gêne.
 - b. Les ambassadeurs peuvent se soutenir mutuellement en faisant preuve de respect et en ne portant pas de jugement.
 - c. On ne s'attend pas à ce qu'ils aient une quelconque expérience de l'insertion d'un produit dans le vagin. Certaines personnes peuvent le faire, d'autres non, et dans les deux cas, c'est tout à fait normal.

ACTIVITÉ : Se sentir à l'aise avec les produits vaginaux

1. Commencez par demander aux participants de citer les produits dont ils ont entendu parler et qui sont insérés dans le vagin.
 - a. Proposez des exemples, le cas échéant, par exemple des tampons, des préservatifs internes, des diaphragmes, des coupes menstruelles, des anneaux contraceptifs et des jouets sexuels.
2. Demandez aux participants ce qu'ils pensent de l'insertion dans le vagin de l'un des exemples cités précédemment, si l'un d'eux en a fait l'expérience ou connaît une personne qui lui a fait part de son expérience de l'utilisation de l'un de ces produits, et si ils se sentent à l'aise pour en parler. Si quelqu'un se porte volontaire, demandez-lui s'il ou son ami peut insérer/enlever le produit lui-même, s'il a eu des craintes ou des inquiétudes la première fois qu'il l'a utilisé, et comment il s'est senti après avoir utilisé le produit pendant un certain temps.
3. Après avoir discuté de leurs expériences avec d'autres produits insérés dans le vagin, présentez l'anneau de PrEP en expliquant que :
 - a. L'anneau PrEP est fabriqué en silicone souple et est de taille unique.
 - b. L'anneau de PrEP est conçu pour être facile à insérer et à retirer en toute discrétion.
 - c. L'anneau de PrEP n'affecte pas la taille ou la fonction du vagin et n'a aucun impact sur les rapports sexuels, les menstruations ou l'utilisation de la plupart des autres produits insérés dans le vagin, notamment les tampons, les dispositifs intra-utérins (DIU) et les préservatifs féminins.
4. Utilisez l'outil d'**insertion et de retrait de l'anneau de PrEP** pour montrer la position de l'anneau dans le corps (à l'aide d'un modèle pelvien et d'un anneau de démonstration, s'ils sont disponibles). Il peut être utile d'expliquer où se trouvent certains des autres produits vaginaux évoqués dans l'activité précédente par rapport à l'anneau pour montrer qu'ils peuvent être utilisés en même temps sans problème. (*REMARQUE : Les seuls produits qui ne peuvent pas être utilisés avec un anneau de PrEP sont les anneaux contraceptifs et les coupes menstruelles.*)
5. Si vous disposez d'un échantillon d'anneau de PrEP, faites-le circuler pour que les participants puissent le regarder et le sentir.

Les participants peuvent n'avoir jamais vu l'anneau de PrEP ou n'avoir aucune expérience de l'utilisation d'un produit à insérer dans le vagin.

Reportez-vous aux **connaissances de base sur l'anneau de PrEP** pour avoir une brève présentation de l'anneau.

Les participants peuvent également mentionner des pratiques vaginales impliquant des produits ou des dispositifs insérés par voie vaginale, notamment le bain vapeur vaginal (yoni) ou l'utilisation d'herbes.

Si vos participants ont été assignés homme à la naissance ou n'ont jamais utilisé de produit inséré dans le vagin, demandez-leur de partager avec les autres ce qu'ils ont entendu de la part de leurs amis ou de la part de la communauté.

6. Utilisez les questions suivantes pour animer une discussion sur les préoccupations des participants ou sur les questions qu'ils se posent :
 - a. Quelles sont vos premières réactions à l'égard de l'anneau de PrEP en ce qui concerne les sensations que les personnes pourraient éprouver en le portant dans leur vagin ?
 - b. En ce qui concerne l'anneau de PrEP, avez-vous déjà entendu parler de préoccupations similaires à celles que vous avez eues au sujet d'autres produits insérés dans le vagin ?
 - c. Pensez-vous que vos pairs craignent que leur partenaire ne sente l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels ?



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Présentation de l'anneau de PrEP et de sa localisation dans le vagin.

1. Expliquez que lors de cette session, les participants apprendront comment insérer et retirer l'anneau de PrEP et comment enseigner ce processus à leurs pairs. Ils apprendront également à démystifier le fonctionnement de l'anneau dans le corps.
2. Utilisez l'outil **insertion et retrait de l'anneau de PrEP** pour expliquer comment insérer l'anneau.
3. Demandez aux participants de se mettre par deux.
4. **INSERTION :** Demandez à chaque membre du binôme d'expliquer à l'autre, à tour de rôle, comment insérer l'anneau de PrEP.
5. Demandez à la personne qui reçoit l'instruction de poser toutes les questions qu'elle pourrait avoir. La personne qui donne l'instruction doit tenter de répondre à la question, mais si elle n'y parvient pas, demandez-lui de noter la question.
6. Une fois que les participants ont terminé, réunissez à nouveau le groupe.
7. Demandez aux participants de partager les questions auxquelles ils n'ont pas pu répondre ou auxquelles ils n'étaient pas sûrs d'avoir répondu correctement. Discutez en groupe pour répondre à ces questions.
8. Utilisez l'outil d'insertion et de retrait de l'anneau de PrEP pour expliquer comment retirer l'anneau.
9. Demandez aux participants de se mettre par deux.
10. **RETRAIT :** Demandez à chaque membre du binôme d'expliquer à l'autre, à tour de rôle, comment retirer l'anneau.
11. Demandez à la personne qui reçoit l'instruction de poser toutes les questions qu'elle pourrait avoir. La personne qui donne l'instruction doit tenter de répondre à la question, mais si elle n'y parvient pas, demandez-lui de noter la question.

Si quelqu'un donne des informations incorrectes, faites-lui un commentaire positif.

Renvoyez les participants à l'outil **Répondre à vos questions - Anneau de PrEP** et à l'outil **Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP** pour les aider à faire cet exercice.

12. Une fois que les participants ont terminé, réunissez à nouveau le groupe.
13. Demandez aux participants de partager les questions auxquelles ils n'ont pas pu répondre ou auxquelles ils n'étaient pas sûrs d'avoir répondu correctement. Discutez en groupe pour répondre à ces questions. Consultez les outils **Réponses à vos questions - Anneau de PrEP** et **Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP**.
14. Rappelez aux participants que leur rôle en tant qu'ambassadeur est de présenter l'anneau à leurs pairs, et non d'être des experts cliniques ! Si les pairs ont des questions plus techniques sur l'anneau de PrEP, notamment en ce qui concerne l'insertion, le retrait et le port de l'anneau dans le corps, ils doivent orienter leurs pairs vers un prestataire de soins de santé local formé à l'utilisation de l'anneau.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Pensez-vous qu'il est facile d'utiliser un anneau de PrEP ? Disposez-vous de suffisamment d'informations pour expliquer l'utilisation de l'anneau à d'autres personnes ?
- Souhaiteriez-vous plus d'informations/de soutien pour pouvoir parler de l'utilisation de l'anneau de PrEP ?
- Que faudrait-il pour que les gens se sentent confiants et capables de le faire par eux-mêmes ?
- Les questions et réponses sur les préoccupations sont-elles utiles et claires ? Qu'est-ce qui vous empêche de répondre correctement et clairement à ces questions ? Y a-t-il des questions auxquelles aucune réponse n'a été apportée ?

MATÉRIEL DE SESSION

Répondre à vos questions : Anneau de PrEP

OUTIL 12B

Bonjour! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH.
Avez-vous des questions sur l'anneau de PrEP?



Qu'est-ce que l'anneau de PrEP?

Il s'agit d'un anneau souple en silicone qui est inséré dans le vagin et qui diffuse un médicament appelé dapirivine. L'anneau de PrEP est porté pendant un mois avant d'être remplacé et permet de prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux.

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)



Comment cela fonctionne-t-il?

L'anneau libère lentement la dapirivine dans le vagin au cours du mois. La dapirivine agit en empêchant le VIH de se répliquer dans l'organisme. Comme le VIH ne peut pas se répliquer dans l'organisme, il meurt.

Quelle est son efficacité?

L'anneau peut réduire d'environ 50% le risque de contracter le VIH lors de rapports vaginaux si vous portez le en permanence. S'il est porté en continu pendant un mois sans être enlevé, il peut être encore plus efficace. L'anneau de PrEP doit rester en place pendant au moins 24 heures pour offrir une protection maximale contre le VIH. L'anneau de PrEP ne peut pas vous protéger contre le VIH s'il n'est pas gardé inséré au lieu indiqué!

L'anneau de PrEP est-il fait pour moi?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix! Vous pouvez envisager l'anneau de PrEP si vous avez des rapports sexuels vaginaux et que vous voulez vous protéger du VIH, mais que vous ne voulez pas prendre une pilule tous les jours ou recevoir une injection. L'anneau ne protège pas contre le VIH lors de rapports sexuels anaux ou dans le cadre de l'utilisation de drogues injectables. Il peut donc ne pas convenir à tout le monde. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Avant de commencer une méthode, il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé afin de faire un choix éclairé!

L'anneau de PrEP me protège-t-il des autres IST et de la grossesse?

Non! L'anneau de PrEP ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs et un moyen de contraception en association avec l'anneau de PrEP et de se faire dépister régulièrement pour les IST.

L'anneau de PrEP a-t-il un impact sur la fertilité?

L'anneau de PrEP n'affecte pas la fertilité. L'anneau de PrEP peut être utilisé avec la plupart des méthodes contraceptives, à l'exception des anneaux contraceptifs et des diaphragmes.

Des études ont démontré qu'il est possible d'utiliser l'anneau de PrEP pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Y a-t-il des effets secondaires?

Certaines personnes présentent des effets secondaires, tels que des infections des voies urinaires, une gêne au niveau du vagin et/ou de la zone située à l'extérieur du vagin (vulve), des modifications de l'humidité ou de l'odeur du vagin, une augmentation des démangeaisons et des douleurs dans la partie inférieure du ventre. Ces effets sont généralement légers et disparaissent après quelques jours sans qu'il soit nécessaire d'enlever l'anneau. Si vous constatez des changements vaginaux pendant l'utilisation de l'anneau de PrEP, il est important de consulter votre prestataire de soins de santé pour vous assurer qu'il ne s'agit pas des symptômes d'une IST.

Puis-je utiliser l'anneau de PrEP si je prends d'autres médicaments?

La dapirivine contenue dans l'anneau de PrEP lorsqu'elle est libérée, reste localisée dans la zone vaginale. Étant donné que la dapirivine ne circule pas dans l'organisme, il est possible d'utiliser l'anneau de PrEP en association avec d'autres médicaments, notamment des hormones sexospécifiques.

Si j'utilise l'anneau de PrEP, cela signifie-t-il que je ne peux pas boire d'alcool ou prendre des drogues?

L'alcool et les autres drogues n'ont aucun effet sur l'anneau de PrEP. Rappelez-vous que la consommation d'alcool et de

drogues peut rendre plus difficile l'utilisation de l'anneau de PrEP conformément aux instructions et vous empêcher de prendre les bonnes décisions en matière de santé sexuelle.

Dois-je retirer l'anneau de PrEP au cours du mois?

Non!
• Il n'est pas nécessaire de sortir l'anneau de PrEP pour le nettoyer.

- L'anneau n'affecte pas la fréquence des menstruations, la longueur ou la quantité des saignements. L'utilisation de tampons avec l'anneau de PrEP est sans danger et l'anneau ne bloque pas l'écoulement du sang. Les saignements menstruels peuvent modifier la couleur de l'anneau, mais cela ne changera pas la capacité de l'anneau à protéger du VIH.
- Il n'est pas nécessaire de retirer l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels. La plupart des femmes et des hommes ne sentent pas l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels.

Que dois-je faire si je veux utiliser l'anneau de PrEP?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à franchir les étapes suivantes.

Comment puis-je me débarrasser de l'anneau?

Les anneaux usagés peuvent être jetés dans une poubelle, ou rapportés à votre prestataire de soins de santé. Ne brûlez pas les anneaux et ne les mettez pas dans une chasse d'eau.

Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP

1 Programmez un rappel pour remplacer l'anneau de PrEP chaque mois.



- Les rappels peuvent être sur votre téléphone, votre agenda ou une note dans un endroit que vous regardez chaque jour, comme sur un miroir.
- Définissez des rappels pour demander plus de bagues à votre prestataire. Vous pouvez également utiliser votre téléphone pour prendre des notes sur les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins.



4

Gardez des anneaux de PrEP de secours.
Il est toujours bon d'avoir une réserve de secours au cas où l'anneau de PrEP sortirait dans un endroit peu hygiénique ou sortirait sans que vous vous en rendiez compte. Vérifiez auprès de votre prestataire de soins de santé si vous pouvez recevoir plus d'un anneau de PrEP à la fois.



6 Familiarisez-vous avec la mise en place et le retrait de l'anneau même.

L'anneau de PrEP est conçu pour être facile à insérer et à retirer. Vous pouvez apprendre à vous sentir en confiance pour le faire vous-même au cas où l'anneau de PrEP tomberait ou devrait être remplacé lorsque vous n'êtes pas à proximité de votre prestataire de soins. Entraînez-vous par vous-même. C'est facile ! Et si vous avez des questions, demandez à votre prestataire de soins de santé.



2

Rejoignez ou créez avec des amis un groupe de soutien dédié à l'utilisation de l'anneau de PrEP.

Vous n'êtes pas la seule à utiliser l'anneau de PrEP. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes afin de vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; D'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels

5



Utilisez vos doigts pour l'ajuster



Utilisez des mains propres lorsque vous insérez et retirez l'anneau de PrEP.

Ayez toujours les mains propres lorsque vous insérez quoi que ce soit dans le vagin pour éviter d'introduire des bactéries nocives. Si l'anneau de PrEP tombe dans un endroit propre, comme un lit ou sur un sous-vêtement, rincez-le à l'eau avant de le remettre en place. Si l'anneau de PrEP a été placé dans un endroit sale, tel que les toilettes/lavrines, remplacez-le par un nouvel anneau de PrEP.



7



3

Rangez vos anneaux PrEP de recharge dans un endroit sec et frais, hors de la portée des enfants et des animaux.

Veillez à choisir un endroit sûr et privé, hors de la portée des jeunes enfants et des animaux. L'endroit doit être sec et ne pas être en plein soleil. Certaines femmes aiment cacher ou transporter leurs anneaux de PrEP dans un petit porte-monnaie ou une trousse de toilette pour plus d'intimité. Il est préférable de conserver les anneaux de PrEP inutilisés dans leur emballage d'origine pour les garder propres.

Ne retirez l'anneau de PrEP que si vous voulez le remplacer.

N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire de retirer l'anneau de PrEP pour les rapports sexuels, le bain, les menstruations ou pour le nettoyage. L'anneau de PrEP ne peut pas vous protéger s'il n'est pas en place dans votre vagin. Si l'anneau de PrEP vous gêne, utilisez vos doigts pour l'ajuster ou le pousser plus haut dans le vagin. L'anneau de PrEP est suffisamment souple pour être inséré facilement, mais il est suffisamment ferme pour « épouser » le vagin et rester en place. Si vous ne vous sentez pas à l'aise lorsque vous utilisez l'anneau de PrEP, contactez votre prestataire de soins pour obtenir de l'aide.



Non

Ne partagez jamais votre anneau de PrEP utilisé ou inutilisé avec d'autres personnes.

Chacun devrait consulter son prestataire de soins de santé pour obtenir ses propres anneaux de PrEP.

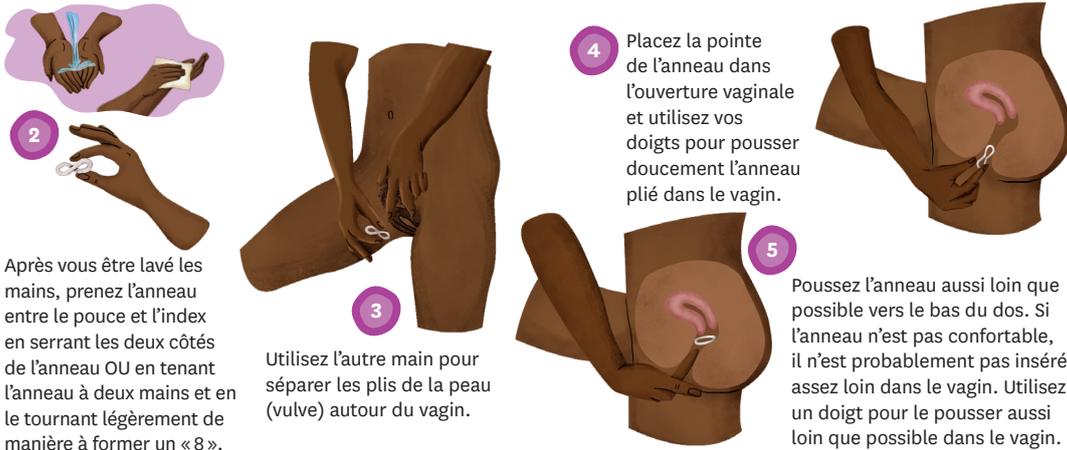
Insertion et retrait de l'anneau de PrEP

OUTIL 15

ÉTAPES À SUIVRE POUR L'INSERTION DE L'ANNEAU DE PrEP :



Pour insérer l'anneau, mettez-vous dans une position confortable, par exemple accroupie, une jambe levée ou en position allongée. Si un prestataire de soins de santé vous aide, vous devez être allongée.



Après vous être lavé les mains, prenez l'anneau entre le pouce et l'index en serrant les deux côtés de l'anneau OU en tenant l'anneau à deux mains et en le tournant légèrement de manière à former un « 8 ».

Utilisez l'autre main pour séparer les plis de la peau (vulve) autour du vagin.

Placez la pointe de l'anneau dans l'ouverture vaginale et utilisez vos doigts pour pousser doucement l'anneau plié dans le vagin.

Poussez l'anneau aussi loin que possible vers le bas du dos. Si l'anneau n'est pas confortable, il n'est probablement pas inséré assez loin dans le vagin. Utilisez un doigt pour le pousser aussi loin que possible dans le vagin.

ÉTAPES À SUIVRE POUR RETIRER L'ANNEAU DE PrEP :



Pour retirer l'anneau, mettez-vous dans une position confortable, par exemple accroupie, une jambe levée ou en position allongée. Si un prestataire de soins de santé vous aide, vous devez être allongée.

Avec des mains propres, insérez un doigt dans le vagin et accrochez-le autour du bord de l'anneau.

Retirez doucement l'anneau du vagin.

4 S'informer sur les méthodes de PrEP

Cartographie du parcours de la PrEP

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être remplie pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. (Voir les suggestions d'animation dans la section **Utilisation du présent manuel de formation, partie 1 : Choisir les sessions à inclure.**)

Les participants commenceront à travailler sur la carte du parcours de la PrEP. La carte du parcours décrit les étapes que les pairs peuvent suivre lorsqu'ils décident d'utiliser une méthode de PrEP, la première étant de s'informer sur les méthodes de PrEP. Au cours de cette session et des quatre sessions suivantes, chaque participant soutiendra, tout au long de son parcours, le personnage qu'il a créé au cours de la session « Faire un choix » pour la méthode de PrEP choisie. Les participants identifieront également les informations dont ils auront besoin en tant qu'ambassadeurs pour éduquer leurs pairs sur la méthode de PrEP et les stratégies pour communiquer ces informations.

Au terme de cette session, les participants devraient être en mesure de :

- Comprendre et expliquer comment la méthode de PrEP fonctionne pour prévenir le VIH
- Savoir comment communiquer à leurs pairs les informations clés sur la méthode de PrEP

MES- SAGES CLÉS

- La décision d'utiliser la PrEP est un processus complexe. Les personnes peuvent avoir besoin de temps et de soutien pour décider si la PrEP leur convient.
- La PrEP contient des médicaments antirétroviraux (ARV). Lorsque le VIH pénètre dans l'organisme, il attaque et pénètre les cellules immunitaires connues sous le nom de cellules CD4. Les ARV empêchent le VIH de se répliquer pour infecter les cellules CD4. Si une personne utilise la PrEP et qu'elle est exposée au VIH, le virus ne pourra pas l'infecter. Le virus mourra et la personne ne contractera pas le VIH.
- - PrEP orale :
 - La PrEP orale quotidienne est une pilule qui est prise une fois par jour par une personne séronégative pour éviter de contracter le VIH.
 - La PrEP orale est indiquée pour toutes les personnes susceptibles d'être exposées au VIH. Si un prestataire de soins de santé prescrit une PrEP quotidienne, celle-ci doit être prise tous les jours pour que les taux d'ARV soient suffisamment élevés pour prévenir le VIH.

MES-
SAGES
CLÉS
(SUITE)

- Anneau de PrEP :
 - L'anneau de PrEP est un anneau en silicone inséré dans le vagin. Il doit être porté en continu pendant un mois, puis remplacé par un nouvel anneau. L'anneau de PrEP ne prévient le VIH que lors de rapports sexuels vaginaux.
 - L'anneau de PrEP est recommandé pour les personnes qui ne peuvent ou ne veulent pas utiliser la PrEP orale, ou dans les situations où la PrEP orale n'est pas disponible.
 - Étant donné que l'anneau de PrEP reste dans le vagin pendant un mois, il peut être pratique pour les personnes qui oublient de prendre leurs pilules quotidiennes.
- – CAB PrEP :
 - Le cabotégravir injectable à longue durée d'action (CAB-LA ou CAB PrEP) est injecté dans les fesses. L'injection se fait une fois par mois pendant les deux premiers mois, puis tous les deux mois environ.
 - La CAB PrEP circule dans tout l'organisme et protège contre le VIH lors des rapports sexuels vaginaux et anaux.
 - La CAB PrEP s'est avérée très efficace chez les hommes et les femmes cisgenres et transgenres, ainsi que chez les jeunes. La CAB PrEP est la méthode de PrEP la plus efficace disponible.
 - La « période de queue » est la période qui suit la dernière injection de CAB PrEP, pendant laquelle le cabotégravir reste dans l'organisme, mais à des niveaux qui peuvent ne pas prévenir le VIH.
- Si une personne souhaite arrêter d'utiliser une méthode de PrEP, elle doit l'utiliser pendant un certain temps après sa dernière exposition possible au VIH afin d'éviter de contracter le virus. Les personnes qui cessent d'utiliser la CAB PrEP auront également besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH pour éviter la possibilité d'une résistance aux médicaments.
- Chaque personne doit utiliser la méthode de PrEP prescrite par son prestataire de soins de santé.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

- | | |
|------------------------------|---|
| Feuille de travail 2A | Carte du parcours de la PrEP : PrEP orale |
| Feuille de travail 2B | Carte du parcours de la PrEP : Anneau de PrEP |
| Feuille de travail 2C | Carte du parcours de la PrEP : CAB PrEP |

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Notez que dans cette session et dans les quatre suivantes, les participants apprendront comment aider leurs pairs à :
 - En savoir plus sur les méthodes de PrEP
 - Décider d'utiliser la PrEP
 - Obtenir une PrEP
 - Utiliser correctement la méthode de PrEP et continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une protection efficace contre le VIH.
 - Informer les autres de son utilisation de la PrEP
3. Montrez aux participants la feuille de travail de la **carte du parcours de la PrEP**. Expliquez qu'il montre les différentes étapes que leurs pairs peuvent suivre lorsqu'ils décident d'utiliser leur méthode de PrEP.
4. Accompagnez les participants à travers chaque étape de la feuille de travail, en soulignant les points suivants :
 - La carte donne l'impression que le voyage est beaucoup plus simple qu'il ne l'est en réalité. Le parcours de chaque personne est unique.
 - Il est fréquent que les gens fassent des allers-retours entre ces deux étapes.
 - Cela peut prendre beaucoup de temps à certaines personnes pour faire un pas en avant dans ce voyage. Elles peuvent, par exemple, choisir d'utiliser une méthode de PrEP mais ne pas commencer à l'utiliser avant des semaines ou des mois.
 - Certaines personnes commencent à utiliser la PrEP puis l'interrompent, même si leurs besoins en matière de prévention du VIH n'ont pas changé.
5. Expliquez que dans chaque session, les participants soutiendront le personnage qu'ils ont créé lors de la session « **Faire un choix** » tout au long de son parcours avec la méthode de PrEP qu'ils ont choisie.

Les participants peuvent ne pas avoir vu toutes les méthodes de PrEP auparavant.

Dans la mesure du possible, apportez des échantillons pour leur montrer à quoi ils ressemblent.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Première étape de la feuille de travail - Aider vos pairs à s'informer sur les méthodes de PrEP

1. Expliquez aux participants que la sensibilisation de leurs pairs à la PrEP constitue une première étape importante. Il est normal que les gens se posent des questions sur l'utilisation d'un médicament s'ils n'en comprennent pas le fonctionnement. En l'absence d'informations correctes, les gens sont également plus enclins à croire aux mythes.

Si vous dispensez une formation sur plusieurs méthodes de PrEP, désignez un groupe différent pour chaque méthode ; essayez si possible d'avoir un nombre égal de groupes pour chaque méthode.

2. Expliquez aux participants que vous allez travailler ensemble pour identifier ce que leurs pairs ont besoin de savoir ; ils s'entraîneront ensuite à communiquer ces informations avec clarté.
3. Répartissez les participants en petits groupes et remettez à chacun d'eux une feuille du tableau de conférence.
4. Demandez aux participants de diviser la page en trois colonnes et d'inscrire les titres suivants (un par colonne) de gauche à droite :
 - Ce que nous devons savoir
 - Ce que nous savons déjà
 - Ce que nous devons découvrir
5. Expliquez aux participants que dans la première colonne (*Ce que nous devons savoir*), ils devront écrire ce qu'ils devront savoir, en tant qu'ambassadeurs, sur la méthode de PrEP pour éduquer leurs pairs. Cela comprend ce qu'ils savent déjà et ce qu'ils doivent apprendre.
6. Dans la deuxième colonne (*Ce que nous savons déjà*), ils inscriront les éléments de la première liste qu'ils connaissent déjà, en tant que groupe, au sujet de la méthode de PrEP
7. Dans la troisième colonne (*Ce que nous devons découvrir*), ils écriront les éléments de la première liste qu'ils devront apprendre sur la méthode PrEP afin de pouvoir éduquer leurs pairs.
8. Faites-leur savoir que chaque petit groupe fera une présentation de cinq minutes au reste du groupe et que vous travaillerez tous ensemble pour combler les lacunes à la fin de l'activité.
9. Donnez à chaque groupe 15 minutes pour consigner ses idées par écrit.
10. Réunissez à nouveau les groupes et demandez à chacun d'entre eux de présenter son travail.
11. Pendant chaque présentation, écrivez ce qu'ils doivent découvrir sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
12. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les groupes aient fait leur présentation.
13. Résumez tout ce que vous avez noté au cours de leurs présentations, en regroupant les points similaires.
14. Demandez aux participants si quelqu'un souhaite essayer de combler les lacunes dans les connaissances énumérées sous la colonne « *Ce que nous devons découvrir* ».
15. À l'aide des **connaissances essentielles** et des **messages clés sur les méthodes de PrEP**, aidez les participants à combler leurs lacunes en matière de connaissances de la méthode de PrEP qu'ils utilisent. Renvoyez les participants à leur feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP** et expliquez-leur qu'ils vont maintenant identifier les messages clés qu'ils souhaitent communiquer à leurs personnages.
16. Demandez aux participants de se mettre par groupes de deux et de discuter avec d'autres participants pour trouver une personne dont le personnage aura besoin de messages clés similaires.
17. Donnez aux participants cinq minutes pour identifier les messages clés qu'ils souhaitent communiquer à leurs personnages.

Rappelez aux participants de se référer aux personnages qu'ils ont créés lors de la session **Faire un choix**.

18. Une fois que tout le monde a terminé, faites le tour du cercle et demandez à chaque binôme de partager un message clé.
19. Une fois l'activité terminée, passez à l'activité de réflexion ci-dessous.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Avant cette session, saviez-vous comment fonctionnait la méthode de PrEP ?
- Pensez-vous qu'il est important que vos pairs connaissent ces informations ?
- Que pensez-vous de la méthode de PrEP en tant qu'option de prévention du VIH ? Qu'est-ce qui vous plaît ? Avez-vous des inquiétudes ?

Si les participants sont engagés dans une discussion de l'activité précédente, il n'est pas nécessaire de changer d' - concluez simplement la discussion avec ces questions de réflexion.

Demandez aux participants si quelqu'un souhaite partager sa propre expérience de découverte d'une méthode de PrEP.

MATÉRIEL DE SESSION

FEUILLE DE TRAVAIL 2A

CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : PREP ORALE

1 Bonjour ! Je m'appelle []
J'ai entendu parler de la PrEP orale, mais je ne sais pas vraiment ce que c'est.

Que devez-vous savoir au sujet de la PrEP orale pour décider si elle vous convient le mieux ?

L'utilisation de la PrEP orale m'intéresse, mais m'inquiète aussi []

Comment pouvez-vous les aider à se sentir plus à l'aise avec la PrEP orale ?

3 Je souhaite utiliser la PrEP orale. Comment puis-je l'obtenir ?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir la PrEP orale ?

Dessinez votre personnage ici

4 J'utilise la PrEP orale mais parfois j'oublie de la prendre. Je ne suis pas sûr de continuer à l'utiliser.

Comment pouvez-vous les aider à prendre la PrEP orale tous les jours et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ?

5 Dois-je dire à mon partenaire ou à ma famille ?

Comment pouvez-vous les soutenir dans la décision d'informer leur partenaire ou leur famille de la prise de la PrEP orale ?

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH !

FEUILLE DE TRAVAIL 2B

CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : ANNEAU DE PREP

1 Bonjour ! Je m'appelle []
J'ai entendu parler de l'anneau de PrEP mais je ne sais pas vraiment ce que c'est.

Qu'est-ce que votre personne doit savoir sur l'anneau PrEP pour décider si cela lui convient ?

.....
.....
.....
.....

2 L'utilisation de l'anneau de PrEP m'intéresse, mais m'inquiète aussi []

Comment pouvez-vous les aider à se sentir plus à l'aise avec l'anneau ?

.....
.....
.....
.....

3 Je veux utiliser l'anneau de PrEP. Comment puis-je l'obtenir ?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir l'anneau de PrEP ?

.....
.....
.....
.....

4 J'utilise cette méthode de PrEP mais j'oublie parfois de l'utiliser tel que prescrit.

Comment pouvez-vous les aider à utiliser cette méthode de PrEP de manière cohérente et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ?

.....
.....
.....
.....

5 Dois-je dire à mon partenaire ou à ma famille ?

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH !

Comment pouvez-vous les soutenir dans la décision d'informer leur partenaire ou leur famille de leur utilisation de l'anneau de PrEP ?

.....
.....
.....
.....

Dessinez votre personnage ici

5 Décider d'utiliser des méthodes de PrEP

Cartographie du parcours de la PrEP

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être remplie pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. (Voir les suggestions d'animation dans la section **Utilisation du présent manuel de formation, partie 1 : Choisir les sessions à inclure.**)

Les participants travailleront sur la deuxième étape de la carte du parcours de la PrEP : Décider d'utiliser une méthode de PrEP. Ils identifieront les inquiétudes que leurs pairs peuvent avoir quant à l'utilisation de la méthode de PrEP choisie ; ils identifieront également des stratégies pour aider leurs pairs à surmonter ces inquiétudes. Les participants s'entraîneront ensuite à répondre à des questions clés sur la méthode de PrEP dans le cadre d'un jeu de rôle en groupe.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Comprendre les inquiétudes que leurs pairs peuvent avoir quant à l'utilisation de la méthode de PrEP
- Connaître les réponses aux questions clés sur la méthode de PrEP
- Comprendre que le rôle d'un ambassadeur est de donner à ses pairs les moyens de prendre leurs propres décisions concernant l'utilisation de la PrEP.

MESSAGES CLÉS

- Il est normal que les gens soient inquiets à l'idée de commencer à prendre un nouveau médicament ou produit. Les ambassadeurs peuvent jouer un rôle important en répondant à ces préoccupations et en aidant leurs pairs à prendre des décisions éclairées sur l'utilisation des méthodes de PrEP qu'ils ont choisies.
- Les inquiétudes les plus courantes concernant l'utilisation des méthodes de PrEP sont les suivantes :
 - Inquiétudes générales :
 - Inquiétude à l'idée d'en parler à ses parents et/ou à son partenaire
 - Inquiétude quant à la façon dont l'utilisation de la PrEP pourrait affecter leurs relations avec leurs partenaires, leurs familles et leurs pairs.
 - Inquiétude quant à la possibilité que les gens pensent qu'ils sont séropositifs
 - Inquiétude quant aux effets secondaires, même ceux qui ne sont pas réels, tels que la prise de poids et la stérilité.
 - Peur de subir un test de dépistage du VIH parce qu'ils craignent d'être séropositifs
 - Refus d'utiliser le médicament/produit pour toujours

**MES-
SAGES
CLÉS**
(SUITE)

- PrEP orale :
 - La pilule est trop grosse pour être avalée
 - Les gens peuvent voir les pilules et penser qu'ils prennent des antirétroviraux pour le traitement du VIH.
 - Il sera difficile de se rappeler de prendre la pilule tous les jours.
- Anneau de PrEP :
 - Il sera inconfortable à porter et se fera sentir pendant les rapports sexuels.
 - Il modifie la forme du vagin ou nuit à sa propreté s'il est maintenu en place en permanence.
- CAB PrEP
 - Peur des injections ou des piqûres
 - Il peut être difficile de prendre des rendez-vous ou d'être discret à ce sujet.
 - Envisager une grossesse
 - S'inquiéter de la résistance du VIH aux médicaments s'ils contractent le VIH pendant ou après l'utilisation de la CAB PrEP
- Les personnes devraient être habilitées à prendre leurs propres décisions concernant l'utilisation de la PrEP.
- Le rôle d'un ambassadeur est de fournir à ses pairs les informations et le soutien dont ils ont besoin pour prendre des décisions éclairées.
- Aider une personne à identifier la raison principale qui la motive à utiliser la PrEP peut l'aider à mieux réussir à l'utiliser.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Outil 12A Répondre à vos questions : PrEP orale

Outil 12B Répondre à vos questions : Anneau de PrEP

Outil 12C Répondre à vos questions : CAB PrEP

Feuille de travail 2A Carte du parcours de la PrEP : PrEP orale

Feuille de travail 2B Carte du parcours de la PrEP : Anneau de PrEP

Feuille de travail 2C Carte du parcours de la PrEP : CAB PrEP

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Renvoyez les participants à leur feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP**.
3. Rappelez-leur que lors de la session précédente, chacun d'entre eux a identifié les messages clés que son personnage doit connaître à propos de la méthode de PrEP qu'il utilise.
4. Bien que ces messages clés fassent connaître leurs méthodes de PrEP, les pairs des ambassadeurs auront probablement besoin de plus d'informations et de soutien avant de décider s'ils veulent utiliser une méthode.
5. Expliquez que la décision d'un individu d'utiliser une méthode de PrEP sera influencée par de nombreux éléments différents, tels que ses valeurs et ses priorités, sa famille, son ou ses partenaires, son groupe de pairs, sa sexualité et ses pratiques sexuelles, le fait qu'il s'injecte ou non des drogues, son accès aux ressources et ses relations.
6. Les pairs des ambassadeurs auront probablement toute une série de questions et de préoccupations lorsqu'ils décideront d'utiliser la PrEP en général ou la méthode qu'ils ont choisie en particulier. Cette session se concentrera sur la manière dont les participants peuvent aider leurs pairs à prendre des décisions éclairées sur l'utilisation de la PrEP et les aider à identifier leurs principales motivations quant à cette utilisation.

ACTIVITÉ : Répondre aux préoccupations de vos pairs

1. Renvoyez les participants vers l'étape 2 de la feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP** spécifique à une méthode.
2. Expliquez-leur qu'ils vont choisir une préoccupation que leur personnage pourrait avoir à propos de l'utilisation de la méthode de PrEP choisie.
3. Animez une séance de brainstorming sur les différentes préoccupations des pairs qui pourraient les empêcher d'envisager l'utilisation de la méthode de PrEP. Notez les idées des participants sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
4. Ensuite, faites un brainstorming sur les différents facteurs qui peuvent motiver leurs pairs à utiliser la PrEP. Essayez de vous concentrer sur des facteurs autres que la peur de contracter le VIH.
5. Précisez aux participants que leur rôle n'est pas de dire à leurs pairs si une méthode de PrEP leur est adaptée ou non. Au contraire, leur rôle est de donner aux pairs les moyens de prendre leurs propres décisions concernant l'utilisation de la PrEP.
6. Demandez aux participants de se mettre par deux.

7. Demandez à chaque membre du binôme de présenter son personnage à son partenaire.
8. Demandez aux participants de remplir leur feuille de travail en identifiant les points suivants :
 - Une préoccupation que leur personnage pourrait avoir concernant l'utilisation de la méthode de PrEP choisie
 - les façons dont ils peuvent aider le personnage à surmonter ses inquiétudes et l'aider à prendre une décision éclairée quant à l'utilisation de cette méthode de PrEP
 - La raison principale qui motive leur personnage à utiliser la PrEP (en dehors de la peur de contracter le VIH)
9. Une fois que les participants ont terminé, réunissez à nouveau le groupe.
10. Demandez à chaque paire de faire une brève présentation des préoccupations dont ils ont discuté, de la façon dont ils les ont abordées pour aider leurs personnages à prendre des décisions éclairées sur l'utilisation de la méthode de PrEP, ainsi que les principales raisons pour lesquelles leurs personnages pourraient vouloir utiliser la PrEP pour la prévention du VIH.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

1. Expliquez aux participants que dans cette activité, ils s'entraîneront à répondre aux questions et aux inquiétudes de leurs pairs dans le cadre d'un jeu de rôle.
2. Demandez aux participants de se mettre par groupe de deux et dirigez-les vers l'outil de l'ambassadeur **PrEP orale, anneau de PrEP ou CAB PrEP - Répondre à vos questions**, en fonction de la méthode dont vous êtes en train de parler.
3. Demandez aux participants de se répartir et de jouer les jeux de rôle. Demandez-leur d'échanger les rôles après avoir terminé le jeu de rôle afin qu'ils s'entraînent tous les deux à poser les questions et à y répondre.
4. Lorsque tout le monde a terminé, demandez-leur de ranger leur boîte à outils.
5. Demandez au groupe de former un cercle.
6. Demandez à un volontaire de se placer au centre du cercle et de jouer le rôle d'un ambassadeur de la prévention du VIH.
7. Demandez à un autre volontaire de jouer le rôle d'un pair. Ils doivent ensuite rejoindre l'ambassadeur de la prévention du VIH dans le cercle et lui poser des questions sur la méthode de PrEP dont il est question.
8. Une fois que l'ambassadeur a répondu à la question, la personne jouant le rôle du pair devient l'ambassadeur. Demandez à un autre volontaire d'entrer dans le cercle et de poser une question.

Vous pouvez suggérer aux participants de profiter de cette occasion pour former un binôme avec une personne avec laquelle ils n'ont jamais travaillé auparavant.

Encourager les participants à :

- Tenter la deuxième partie de l'activité sans se référer à leur boîte à outils (mais ce n'est pas grave s'ils en ont besoin).
- Trouvez des questions de manière autonome. S'ils sont bloqués, ils peuvent utiliser la boîte à outils pour les aider.
- Réfléchissez à la manière dont ils peuvent inclure dans ces discussions avec leurs pairs les principales raisons pour lesquelles ils utilisent la PrEP.

9. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez répondu à toutes les questions clés.
10. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Invitez les participants à parler des inquiétudes qu'ils ont eues ou qu'ils peuvent encore avoir concernant l'utilisation de la méthode de PrEP.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Vos amis/pairs ont-ils mentionné ces préoccupations ?
- Des préoccupations que nous n'avons pas abordées aujourd'hui ont-elles été évoquées ?
- Avez-vous partagé, ou partagez-vous, l'une ou l'autre de ces préoccupations ? Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter ces inquiétudes ?
- Comment pouvez-vous aider à responsabiliser ou à motiver vos pairs lorsque vous discutez de la PrEP avec eux ?

MATÉRIEL DE SESSION

Répondre à vos questions : PrEP orale

OUTIL 12A

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



Qu'est-ce que la PrEP orale ?

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

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)



Comment cela fonctionne-t-elle ?

La PrEP orale empêche le VIH de se propager. Le VIH meurt s'il ne peut pas se propager.



Quelle est son efficacité ?

Lorsqu'elle est pris comme indiqué, elle s'accumule dans votre organisme et devient efficace à plus de 90 %, bien que ce taux puisse être plus proche de 75 % pour 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'il ne vous protège du VIH.



La PrEP orale est-elle adaptée à mon cas ?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix ! Vous pouvez envisager une PrEP orale si vous avez des rapports sexuels et que vous souhaitez adopter une méthode supplémentaire pour vous protéger du VIH. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé afin de pouvoir faire un choix éclairé.



La PrEP orale protège-t-elle des autres IST et de la grossesse ?

Non ! La PrEP orale ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs (avec lubrifiant) et des moyens de contraception en association avec la PrEP orale, et de se faire dépister régulièrement pour les IST.



La PrEP orale a-t-elle un impact sur la fertilité ?

La PrEP orale n'affecte pas la fertilité. Elle peut être utilisée avec n'importe quelle forme de contraception.

La PrEP orale peut également être utilisée en toute sécurité pendant la grossesse ou l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.



Y a-t-il des effets secondaires ?

La PrEP orale est comme tout autre médicament. Un petit nombre de personnes présentent des effets secondaires mineurs tels que des maux de tête, une perte de poids, des nausées, des vomissements ou des douleurs abdominales, mais ceux-ci disparaîtront probablement en quelques semaines.



Puis-je prendre la PrEP orale si je prends d'autres médicaments ?

Oui. La PrEP orale n'interagit pas avec la plupart des autres médicaments, mais certaines hormones sexospécifiques peuvent avoir un impact sur la quantité de PrEP orale dans votre organisme. Si vous prenez ces médicaments, la prise quotidienne de la PrEP orale est essentielle.



Si je prends la PrEP orale, cela signifie-t-il que je ne peux pas boire ou prendre des drogues ?

L'alcool et les autres drogues n'affectent pas la PrEP orale.

Rappelez-vous que la consommation d'alcool et de drogues peut rendre plus difficile la prise de la PrEP orale selon les instructions et la prise de bonnes décisions concernant votre santé sexuelle.



Que dois-je faire si je veux prendre la PrEP orale ?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à franchir les étapes suivantes.

Répondre à vos questions : Anneau de PrEP

OUTIL 12B

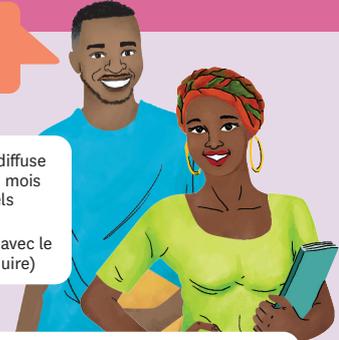


Bonjour! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH.
Avez-vous des questions sur l'anneau de PrEP?

Qu'est-ce que l'anneau de PrEP?

Il s'agit d'un anneau souple en silicone qui est inséré dans le vagin et qui diffuse un médicament appelé dapivirine. L'anneau de PrEP est porté pendant un mois avant d'être remplacé et permet de prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux.

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)



Comment cela fonctionne-t-il?

L'anneau libère lentement la dapivirine dans le vagin au cours du mois. La dapivirine agit en empêchant le VIH de se répliquer dans l'organisme. Comme le VIH ne peut pas se répliquer dans l'organisme, il meurt.

Quelle est son efficacité?

L'anneau peut réduire d'environ 50% le risque de contracter le VIH lors de rapports vaginaux si vous portez le en permanence. S'il est porté en continu pendant un mois sans être enlevé, il peut être encore plus efficace. L'anneau de PrEP doit rester en place pendant au moins 24 heures pour offrir une protection maximale contre le VIH. L'anneau de PrEP ne peut pas vous protéger contre le VIH s'il n'est pas gardé inséré au lieu indiqué!

L'anneau de PrEP est-il fait pour moi?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix! Vous pouvez envisager l'anneau de PrEP si vous avez des rapports sexuels vaginaux et que vous voulez vous protéger du VIH, mais que vous ne voulez pas prendre une pilule tous les jours ou recevoir une injection. L'anneau ne protège pas contre le VIH lors de rapports sexuels anaux ou dans le cadre de l'utilisation de drogues injectables. Il peut donc ne pas convenir à tout le monde. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Avant de commencer une méthode, il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé afin de faire un choix éclairé!

L'anneau de PrEP me protège-t-il des autres IST et de la grossesse?

Non! L'anneau de PrEP ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs et un moyen de contraception en association avec l'anneau de PrEP et de se faire dépister régulièrement pour les IST.

L'anneau de PrEP a-t-il un impact sur la fertilité?

L'anneau de PrEP n'affecte pas la fertilité. L'anneau de PrEP peut être utilisé avec la plupart des méthodes contraceptives, à l'exception des anneaux contraceptifs et des diaphragmes.

Des études ont démontré qu'il est possible d'utiliser l'anneau de PrEP pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Y a-t-il des effets secondaires?

Certaines personnes présentent des effets secondaires, tels que des infections des voies urinaires, une gêne au niveau du vagin et/ou de la zone située à l'extérieur du vagin (vulve), des modifications de l'humidité ou de l'odeur du vagin, une augmentation des démangeaisons et des douleurs dans la partie inférieure du ventre. Ces effets sont généralement légers et disparaissent après quelques jours sans qu'il soit nécessaire d'enlever l'anneau. Si vous constatez des changements vaginaux pendant l'utilisation de l'anneau de PrEP, il est important de consulter votre prestataire de soins de santé pour vous assurer qu'il ne s'agit pas des symptômes d'une IST.

Puis-je utiliser l'anneau de PrEP si je prends d'autres médicaments?

La dapivirine contenue dans l'anneau de PrEP lorsqu'elle est libérée, reste localisée dans la zone vaginale. Étant donné que la dapivirine ne circule pas dans l'organisme, il est possible d'utiliser l'anneau de PrEP en association avec d'autres médicaments, notamment des hormones sexospécifiques.

Si j'utilise l'anneau de PrEP, cela signifie-t-il que je ne peux pas boire d'alcool ou prendre des drogues?

L'alcool et les autres drogues n'ont aucun effet sur l'anneau de PrEP. Rappelez-vous que la consommation d'alcool et de drogues peut rendre plus difficile l'utilisation de l'anneau de PrEP conformément aux instructions et vous empêcher de prendre les bonnes décisions en matière de santé sexuelle.

Dois-je retirer l'anneau de PrEP au cours du mois?

Non!

- Il n'est pas nécessaire de sortir l'anneau de PrEP pour le nettoyer.

- L'anneau n'affecte pas la fréquence des menstruations, la longueur ou la quantité des saignements. L'utilisation de tampons avec l'anneau de PrEP est sans danger et l'anneau ne bloque pas l'écoulement du sang. Les saignements menstruels peuvent modifier la couleur de l'anneau, mais cela ne changera pas la capacité de l'anneau à protéger du VIH.
- Il n'est pas nécessaire de retirer l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels. La plupart des femmes et des hommes ne sentent pas l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels.

Que dois-je faire si je veux utiliser l'anneau de PrEP?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à franchir les étapes suivantes.

Comment puis-je me débarrasser de l'anneau?

Les anneaux usagés peuvent être jetés dans une poubelle, ou rapportés à votre prestataire de soins de santé. Ne brûlez pas les anneaux et ne les mettez pas dans une chasse d'eau.

Répondre à vos questions : CAB PrEP

OUTIL 12C

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



Qu'est-ce que la CAB PrEP ?

Il s'agit d'une injection dans les fesses, administrée tous les deux mois, qui permet de prévenir le VIH. CAB est l'abréviation de « cabotégravir », un antirétroviral. Pour utiliser la CAB PrEP, vous recevez une injection chaque mois pendant deux mois, puis tous les deux mois.

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)



Comment cela fonctionne-t-elle ?

Une fois que vous avez reçu une injection de CAB PrEP, le médicament est lentement libéré dans votre sang. Il empêche le VIH de pénétrer dans vos cellules et de s'y répliquer. Lorsque le VIH ne peut plus se propager, il meurt.



Quelle est son efficacité ?

De grandes études ont comparé l'efficacité de la CAB PrEP à celle de la PrEP orale et ont démontré que la CAB PrEP est très efficace, voire plus efficace que la PrEP orale.



La CAB PrEP est-elle adaptée à mon cas ?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix ! Vous pouvez envisager la CAB PrEP si vous avez des rapports sexuels et souhaitez vous protéger contre le VIH, mais ne voulez pas prendre une pilule tous les jours ou utiliser un produit qui doit être introduit dans le vagin. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé avant de commencer à utiliser une méthode. Cela vous permettra de faire un choix éclairé !



La CAB PrEP prévient-elle les autres IST et la grossesse ?

Non ! La CAB PrEP ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs et un moyen de contraception en association avec la CAB PrEP et de se faire dépister régulièrement pour les IST.



La CAB PrEP a-t-elle un impact sur la fertilité ?

La CAB PrEP n'affecte pas la fertilité. Cependant, certains médicaments semblables au cabotégravir ont été corrélés à des malformations congénitales, et il n'existe pas encore beaucoup d'éléments probants attestant que la prise de la CAB PrEP est possible pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, vous devez en parler à votre médecin.



Y a-t-il des effets secondaires ?

La CAB PrEP s'administre de la même manière que n'importe quelle autre injection. Certaines personnes peuvent présenter une réaction légère ou modérée au site d'injection, notamment une rougeur, une douleur ou une inflammation. Si vous présentez l'une de ces réactions, votre médecin peut vous aider à la gérer.

Comme tous les autres médicaments, la CAB PrEP a également des effets secondaires. Un petit nombre de personnes peuvent souffrir de maux de tête, de diarrhée ou de fatigue, mais la plupart de ces effets secondaires sont légers ou modérés et disparaissent au bout de quelques jours.

Puis-je utiliser la CAB PrEP si je prends d'autres médicaments, si je bois ou si je consomme des drogues récréatives ?

Certains médicaments utilisés pour prévenir les crises d'épilepsie ou pour traiter la tuberculose peuvent interagir avec le cabotégravir ou la CAB PrEP, il est donc préférable de discuter avec votre prestataire de soins de santé de tous les médicaments que vous utilisez si vous souhaitez essayer la CAB PrEP. Cependant, la CAB PrEP n'interagit pas avec les hormones d'affirmation du genre.

Les interactions entre la CAB PrEP et les drogues récréatives ou l'alcool sont peu probables. Assurez-vous que la consommation d'alcool ou de drogues n'interfère pas avec vos visites en clinique pour votre injection de la CAB PrEP et utilisez un préservatif lors de vos rapports sexuels pour prévenir les IST et les grossesses.

Que dois-je savoir d'autre sur la CAB PrEP si j'envisage de l'utiliser ?

Le cabotégravir reste longtemps dans l'organisme, jusqu'à un an après la dernière injection. Cette période est appelée « queue ». Si vous contractez le VIH pendant la période de queue ou pendant votre période d'utilisation de la CAB PrEP, il est possible que vous développiez un VIH résistant aux médicaments, ce qui signifie que le VIH sera plus difficile à traiter. Les personnes qui interrompent leur prise de la CAB PrEP mais qui peuvent encore être exposées au VIH doivent utiliser une autre méthode efficace de prévention du VIH pendant la période de queue. Si vous envisagez d'arrêter la CAB PrEP, parlez-en à votre prestataire de soins de santé afin d'établir un plan de prévention du VIH et de la résistance aux médicaments.

Que dois-je faire si je veux prendre la CAB PrEP ?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à comprendre les aspects importants de l'utilisation de la CAB PrEP et veillera à ce que vous passiez tous les tests dont vous avez besoin avant de recevoir votre première injection.

FEUILLE DE TRAVAIL 2A

CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : PREP ORALE

1 Bonjour! Le m'appelle
J'ai entendu parler de la PrEP orale, mais je ne suis pas vraiment sûr que c'est.

Que devez-vous savoir au sujet de la PrEP orale pour décider si elle vous convient le mieux?

3 Je souhaite utiliser la PrEP orale, comment puis-je l'obtenir?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir la PrEP orale?

4 C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH!

FEUILLE DE TRAVAIL 2B

CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : ANNEAU DE PREP

1 Bonjour! Le m'appelle
J'ai entendu parler de l'anneau de PrEP mais je ne suis pas vraiment sûr que c'est.

Qu'est-ce que votre personne doit savoir sur l'anneau de PrEP pour décider si cela lui convient?

3 Je veux utiliser l'anneau de PrEP, comment puis-je l'obtenir?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir l'anneau de PrEP?

4 J'utilise cette méthode de PrEP

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH!

FEUILLE DE TRAVAIL 2C

CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : CAB PREP

1 Bonjour! Le m'appelle
J'ai entendu parler de la PrEP orale mais je ne suis pas vraiment sûr que c'est.

Que devez-vous savoir au sujet de la CAB PrEP pour décider si elle vous convient le mieux?

3 Je veux utiliser la CAB PrEP, comment puis-je l'obtenir?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir la CAB PrEP?

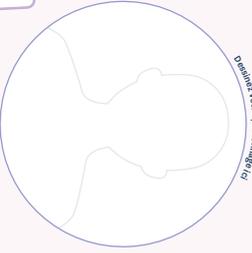
4 J'utilise cette méthode de PrEP mais j'oublie parfois de l'utiliser tel que prescrit.

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH!

2 L'utilisation de l'anneau de PrEP m'intéresse, mais m'inquiète aussi.

L'utilisation de la CAB PrEP m'intéresse, mais m'inquiète aussi.

Comment pouvez-vous les aider à se sentir plus à l'aise avec la CAB PrEP?



Partagez votre expérience!

Comment pouvez-vous les aider à utiliser cette méthode de PrEP de manière cohérente et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH?

5 Dois-je dire à mon partenaire ou à ma famille?

Comment pouvez-vous les soutenir dans la décision d'informer leur partenaire ou leur famille de leur utilisation de la CAB PrEP?

6 Obtenir des méthodes de PrEP

Cartographie du parcours de la PrEP

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être remplie pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. (Voir les suggestions d'animation dans la section **Utilisation du présent manuel de formation, partie 1 : Choisir les sessions à inclure.**)

Les participants travailleront sur la troisième étape de la carte du parcours de la PrEP : Obtenir des méthodes de PrEP. Les participants identifieront les obstacles qui peuvent empêcher leurs pairs d'obtenir la méthode de PrEP choisie. Ils apprendront également des stratégies pour aider leurs pairs à surmonter ces obstacles et présenteront leurs stratégies au groupe.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Comprendre les obstacles à l'utilisation de la méthode de PrEP
- Savoir comment soutenir leurs pairs pour les inciter à adopter la méthode de PrEP

MES- SAGES CLÉS

- Avant de commencer à utiliser une méthode de PrEP, il faut consulter un prestataire de soins de santé qui peut prescrire le médicament et assurer des contrôles réguliers. Cette exigence peut constituer un obstacle pour les personnes et les empêcher d'utiliser la PrEP.
- Les personnes doivent subir un test de dépistage du VIH avant de bénéficier d'une méthode de PrEP. Cette exigence peut constituer un obstacle pour toute personne qui craint de vivre avec le VIH.
- Les ambassadeurs jouent un rôle important en encourageant leurs pairs à se procurer la PrEP.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Feuille de travail 2A Carte du parcours de la PrEP : PrEP orale

Feuille de travail 2B Carte du parcours de la PrEP : Anneau de PrEP

Feuille de travail 2C Carte du parcours de la PrEP : CAB PrEP

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Renvoyez les participants à leur feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP** pour la méthode de PrEP choisie.
3. Rappelez-leur que lors de la session précédente, ils ont identifié la manière dont ils peuvent aider leurs pairs à surmonter leurs inquiétudes et leur permettre de prendre des décisions éclairées sur l'utilisation de la méthode de la PrEP.
4. Expliquez-leur qu'ils vont maintenant imaginer que leurs personnages ont décidé d'utiliser la méthode de PrEP et qu'ils sont passés à l'étape suivante du voyage : Obtenir des méthodes de PrEP.

ACTIVITÉ : Encouragez vos pairs à se procurer la PrEP

1. Renvoyez les participants vers l'étape 3 de la feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP**.
2. Expliquez qu'avant de commencer à utiliser la PrEP, il faut consulter un prestataire de soins de santé habilité à prescrire le médicament et à effectuer des contrôles réguliers. Cela peut constituer un obstacle pour de nombreuses personnes et les empêcher d'utiliser la PrEP.
3. Animez une séance de brainstorming sur les obstacles qui pourraient empêcher leurs personnages de se rendre chez un prestataire de soins de santé pour obtenir la PrEP et écrivez-les sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
4. Demandez à chaque personne de sélectionner dans la liste un obstacle qui, selon elle, pourrait empêcher son personnage d'obtenir sa méthode de PrEP.
5. Demandez aux participants de se déplacer dans la salle et de discuter avec d'autres participants pour trouver une personne ayant identifié le même obstacle.
6. Lorsqu'ils auront trouvé un partenaire avec lequel ils partagent le même obstacle, demandez-leur de s'asseoir tous les deux pour remplir leurs cartes de parcours en identifiant la manière dont ils pourraient aider leurs personnages à surmonter l'obstacle en question.
7. Lorsque les participants ont terminé, demandez-leur de rester en binôme pour l'activité suivante.

Les obstacles sont des facteurs qui inquiètent les pairs ou qui les empêchent de se rendre à un point de distribution de la PrEP.

Si les participants ne savent pas exactement ce qu'est un obstacle ou comment il peut être surmonté, vous pouvez commencer par suggérer un obstacle et la façon dont vous pourriez le surmonter.

Si certains participants ne retrouvent pas d'autres participants avec qui ils partagent le même obstacle, ils peuvent s'associer avec n'importe qui et choisir un obstacle sur lequel ils travailleront.

Si nécessaire, rappelez aux participants qu'ils réfléchissent aux moyens d'aider leur personnage en tant qu'ambassadeurs, et non en tant que décideurs politiques.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Expliquez aux participants que vous souhaitez qu'ils créent un court jeu de rôle (d'une à deux minutes) entre un ambassadeur de la prévention du VIH et l'un de leurs pairs. Dans le jeu de rôle, le pair dira à l'ambassadeur quel est l'obstacle auquel il est confronté pour obtenir la méthode de PrEP, et l'ambassadeur lui offrira un soutien pour l'aider à surmonter cet obstacle.
2. Donnez aux paires 15 minutes pour se préparer.
3. Réunissez le groupe et demandez à chaque paire de présenter son jeu de rôle au groupe.
4. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Invitez les participants à dire si eux-mêmes ou une personne de leur entourage ont rencontré des difficultés pour se procurer la PrEP et s'ils ont réussi à les surmonter.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Savez-vous où trouver les méthodes de PrEP disponibles dans votre communauté ?
- Avez-vous entendu parler de personnes de votre communauté qui éprouvent des difficultés à se procurer ces méthodes de PrEP ?
- Certaines personnes de votre communauté sont-elles confrontées à plus d'obstacles que d'autres ?

7 Utilisation et maintien de la PrEP

Cartographie du parcours de la PrEP

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être remplie pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. (Voir les suggestions d'animation dans la section **Utilisation du présent manuel de formation, partie 1 : Choisir les sessions à inclure.**)

Les participants travailleront sur la quatrième étape de la carte du parcours de la PrEP : Utiliser les méthodes de PrEP et s'y tenir. Les participants apprendront les raisons pour lesquelles leurs pairs peuvent trouver difficile d'utiliser la méthode de PrEP choisie de manière cohérente et de continuer à l'utiliser alors qu'ils sont vulnérables au VIH. Ils identifieront ensuite des stratégies pour soutenir leurs pairs dans l'utilisation et le maintien de la méthode PrEP.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Pouvoir expliquer l'importance d'utiliser la méthode PrEP de manière cohérente et de continuer à l'utiliser tant qu'une prévention efficace du VIH est nécessaire.
- Être en mesure d'identifier les raisons pour lesquelles leurs pairs peuvent éprouver des difficultés à utiliser une méthode de PrEP telle que prescrite
- Être capable d'identifier les raisons pour lesquelles leurs pairs peuvent choisir d'arrêter d'utiliser la méthode de PrEP alors qu'ils ont toujours besoin de prévention contre le VIH.
- Savoir comment soutenir leurs pairs dans l'utilisation et le maintien de la méthode PrEP

MESSAGES CLÉS

- La PrEP peut être utilisée à des périodes de la vie d'une personne où elle a besoin de se protéger contre le VIH. Les personnes peuvent interrompre leur utilisation de la PrEP lorsque leur situation change. Toutefois, si une personne est exposée au VIH alors qu'elle n'utilise pas la méthode de PrEP prescrite, les taux de médicaments antirétroviraux ne seront pas suffisamment élevés pour prévenir le VIH. Dans ce cas, les personnes infectées par le VIH peuvent également développer une résistance aux médicaments.
- De nombreuses personnes ont du mal à prendre la PrEP conformément aux indications du médecin.
- La prise de la PrEP orale telle que prescrite se heurte souvent à des difficultés :
 - Le manque de connaissance quant à la façon dont la PrEP orale agit et à l'importance de la prendre telle que prescrite
 - La crainte que des personnes les voient prendre des pilules
 - Lassitude par rapport à la prise quotidienne, pour les personnes qui ont besoin d'une PrEP orale quotidienne
 - Effets secondaires
 - L'oubli de la prise ou l'absence de pilules

MES-
SAGES
CLÉS
(SUITE)

- L'utilisation de l'anneau de PrEP se heurte à de nombreux obstacles :
 - Le fait de ne pas comprendre le fonctionnement de l'anneau de PrEP ou de ne pas le laisser inséré en permanence.
 - Le fait de craindre qu'il soit ressenti par le partenaire pendant les rapports sexuels
 - Le fait de penser qu'il faut l'enlever pour le nettoyer, surtout pendant les menstruations
 - Le fait de ne pas l'insérer correctement, ce qui peut entraîner une gêne.
 - Effets secondaires
- L'utilisation de la CAB PrEP se heurte à de nombreux obstacles :
 - Difficultés à se rendre dans les établissements de santé pour respecter les rendez-vous pour le dépistage du VIH et les injections
 - Peur des aiguilles ou inconfort associée aux injections
 - Le fait de vouloir tomber enceinte et de craindre en même temps que l'utilisation de la CAB n'affecte le bébé.
 - Effets secondaires
- Les personnes peuvent totalement arrêter d'utiliser la PrEP pour de nombreuses raisons :
 - Effets secondaires liés à l'utilisation de plusieurs méthodes
 - La crainte que le partenaire ne soit pas d'accord avec l'utilisation de la PrEP
 - La crainte que les gens l'apprennent et jugent la personne ou pensent qu'elle est séropositive
 - Le fait de sous-estimer sa vulnérabilité au VIH
 - Le fait de ne plus avoir besoin de prévention contre le VIH
- Les personnes assignées homme à la naissance et qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation de genre peuvent choisir entre la PrEP orale quotidienne et la PrEP événementielle (ED-PrEP) si les deux sont approuvées dans leur pays. L'ED-PrEP peut être plus facile pour certaines personnes parce qu'elle implique de prendre moins de pilules et qu'elle peut coûter moins cher. D'autre part, la PrEP orale peut être plus difficile à utiliser correctement que la PrEP orale quotidienne. Les personnes intéressées par l'ED-PrEP doivent consulter un professionnel de la santé pour savoir si elle peut leur convenir. Quel que soit leur choix, il est très important de prendre la PrEP orale conformément aux indications de l'ordonnance pour qu'elle soit efficace. Il n'existe aucune preuve de l'efficacité de l'ED-PrEP pour prévenir le VIH lors de l'utilisation de drogues injectables, pour les personnes assignées femme à la naissance ou pour les personnes prenant des hormones d'affirmation de genre.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Feuille de travail 2A	Carte de parcours de la PrEP - PrEP orale
Feuille de travail 2B	Carte du parcours de la PrEP - Anneau de PrEP
Feuille de travail 2C	Carte du parcours de la PrEP - CAB PrEP
Outil 11	ED-PrEP
Outil 13A	Conseils pour l'utilisation de la PrEP orale
Outil 13B	Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP
Outil 13C	Conseils pour l'utilisation de la CAB PrEP

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Renvoyez les participants à leur feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP**.
3. Rappelez-leur que lors de la session précédente, ils ont encouragé leurs personnages à obtenir une méthode de PrEP.
4. Expliquez que l'obtention de la PrEP n'est pas la dernière étape. De nombreuses personnes commencent à utiliser la PrEP mais ne le font pas systématiquement. Ils peuvent également arrêter de l'utiliser alors qu'ils ont encore besoin d'une protection efficace contre le VIH. Les ambassadeurs jouent un rôle important en aidant leurs pairs à utiliser la PrEP de manière systématique et à continuer à le faire lorsqu'ils courent le risque d'être exposés au VIH.
5. Soulignez que la PrEP ne doit être utilisée qu'à des moments de la vie où les gens ont besoin d'une méthode de prévention du VIH. Ils peuvent choisir d'arrêter d'utiliser la PrEP lorsqu'ils n'en ont plus besoin. Cependant, il est important de consulter son prestataire de soins de santé avant d'arrêter la PrEP.

ACTIVITÉ : Encouragez vos pairs à utiliser leurs méthodes de PrEP et à s'y tenir

1. Demandez aux participants de vous donner les raisons pour lesquelles il est important que leurs pairs utilisent la PrEP de manière systématique et qu'ils le fasse avec constance aussi longtemps qu'ils risquent d'être exposés au VIH.
2. Animez une séance de brainstorming sur les différentes raisons pour lesquelles les pairs peuvent éprouver des difficultés à utiliser la méthode de PrEP qu'ils ont choisie et à le faire avec constance. Notez leurs réponses sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
3. Expliquez-leur qu'au cours de cette activité, ils identifieront les messages clés qui aideront les pairs à utiliser correctement et avec constance leur méthode de PrEP. Ils identifieront également des stratégies pour apporter un soutien continu, dont leurs pairs peuvent avoir besoin pour utiliser correctement et avec constance une méthode de PrEP.
4. Répartissez les participants en petits groupes et remettez à chacun d'eux une feuille du tableau de conférence.
5. Demandez aux participants de tracer une ligne au milieu de la feuille et d'écrire « *Messages clés* » à gauche et « *Stratégies de soutien* » à droite.
6. Expliquez-leur que vous souhaitez qu'ils préparent une présentation de cinq minutes sur leurs messages clés et leurs stratégies de soutien.
7. Donnez aux groupes 30 minutes pour réaliser l'activité, puis réunissez tous les participants.

Pour animer efficacement cette session, vous devez comprendre les raisons pour lesquelles une personne peut éprouver des difficultés à utiliser la méthode de PrEP qu'elle a choisie, de même que les raisons pour lesquelles elle peut arrêter de l'utiliser. En outre, il est utile d'être conscient des défis uniques auxquels vos participants et leurs pairs peuvent être confrontés en ce qui concerne l'utilisation correcte de la PrEP. Il serait également utile que vous connaissiez les différentes stratégies que les ambassadeurs peuvent utiliser pour aider leurs pairs à utiliser la méthode de PrEP et à s'y tenir. Si vous avez besoin de rafraîchir vos connaissances, reportez-vous à la section **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP**.

Si les participants ont besoin d'aide pour identifier les stratégies, vous trouverez des exemples dans la section **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP**.

Si vous organisez cette session pour la CAB PrEP, assurez-vous que les participants mentionnent dans le cadre de leur discussion la possibilité d'une résistance du VIH aux médicaments ainsi que le moyen d'éviter cela.

Le cas échéant, rappelez aux participants de tenir compte de l'identité sexuelle de leur personnage et de ses besoins spécifiques en matière de prévention du VIH. Ils peuvent se référer aux conseils sur la façon d'utiliser la PrEP et aux outils de l'ED-PrEP pour obtenir de l'aide.



APPLIQUER

1. Demandez à chaque groupe de présenter ses stratégies à l'ensemble du groupe.
2. Une fois que tous les groupes ont fait leur présentation, animez une discussion sur ce qu'ils ont appris des présentations des autres groupes. Soulignez que tout le monde peut rencontrer des difficultés à utiliser la PrEP conformément à la prescription. Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à identifier très tôt les situations qui peuvent les amener à ne pas respecter les prescriptions et à élaborer un plan d'action si cela se produit. Cette approche peut s'avérer plus utile pour les pairs que celle consistant à attendre qu'un défi se présente.
3. À la fin de la discussion, demandez aux participants de compléter la quatrième étape de leur carte de parcours.
4. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

CONSEILS DE FACILITATION



RÉFLÉCHIR

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui qui vous aidera dans votre rôle d'ambassadeur ?
- Pensez-vous que vos pairs comprennent l'importance d'utiliser systématiquement et avec constance une méthode de PrEP lorsqu'ils ont besoin de méthodes efficaces de prévention du VIH ?
- Les mêmes stratégies fonctionnent-elles pour tout le monde ? Comment les ambassadeurs peuvent-ils aider leurs pairs à anticiper les difficultés qu'ils pourraient rencontrer dans le cadre de leur utilisation de la PrEP ?

CONSEILS DE FACILITATION

Invitez les participants à dire si eux-mêmes ou une personne de leur entourage ont éprouvé des difficultés à utiliser leur méthode de PrEP de manière systématique ou s'ils ont commencé à utiliser la PrEP et l'ont interrompu. Vous pouvez également leur demander de réfléchir au type de soutien qui aurait pu les aider.

MATÉRIEL DE SESSION

PrEP pilotée par les événements, ou « ED-PrEP »

OUTIL 11

Personnes assignées homme à la naissance qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation du genre — notamment les hommes cisgenres, les adolescentes et les jeunes femmes transgenres – peuvent être admissibles à la PrEP événementielle, également connue sous le nom de « ED-PrEP ». Il est important de se rappeler que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance ou pour les personnes utilisant des hormones d'affirmation du genre.

À QUI EST DESTINÉE L'ED-PrEP ?

Personnes assignées **homme à la naissance** et qui :

1. Ne prennent pas d'hormones d'affirmation du genre
2. Ont des relations sexuelles peu fréquentes (un jour par semaine ou moins en moyenne)
3. Peuvent prédire quand les rapports sexuels auront lieu, ou peuvent retarder les rapports sexuels d'au moins 2 heures)

COMMENT PRENDRE L'ED-PrEP ?

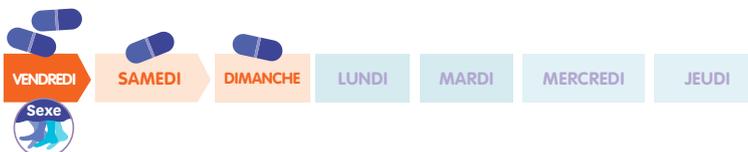


Si vous avez à nouveau des rapports sexuels au cours des jours suivants, vous devez prendre un comprimé chaque jour où vous avez encore des rapports sexuels.

Après le dernier jour des rapports sexuels, vous devez prendre une seule pilule par jour pendant deux jours.

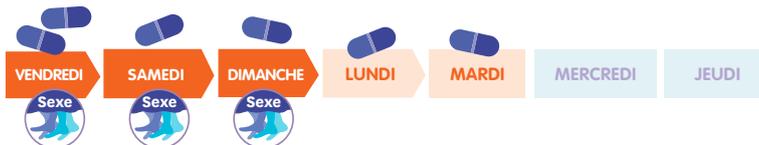
EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels ponctuels ou entretenus au cours d'une journée



EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels entretenus pendant plusieurs jours consécutifs



EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels entretenus sur plusieurs jours non consécutifs



Source : Adapté de l'OMS. Qu'est-ce que le 2+1+1 ? Prophylaxie pré-exposition orale en fonction des événements pour prévenir le VIH chez les hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes : Mise à jour de la recommandation de l'OMS sur la PrEP orale. Genève : Organisation mondiale de la Santé, 2012.

Si l'ED-PrEP semble être une option qui vous intéresse, veuillez en parler à votre prestataire de soins de santé pour voir si cela vous convient !



N'oubliez pas que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance ou les personnes utilisant des hormones d'affirmation de genre.

OUTIL 13A

Conseils pour l'utilisation de la PrEP orale

- 1 Conservez vos pilules dans un endroit facile à trouver.**
Assurez-vous de choisir un endroit sûr, loin des jeunes enfants et dans un endroit sec.


 - 2 Utilisez un pilulier quotidien**
Cela peut vous aider à garder trace de la pilule que vous devez prendre chaque jour.


 - 3 Gardez une réserve de secours sur vous.**
Mettez quelques pilules dans un crayon, une trousse de maquillage ou une pochette et gardez-les dans votre sac à dos ou dans votre sac à main. Ainsi, vous les aurez avec vous si vous devez en prendre une au travail, à l'école ou en voyage. Veillez à les garder au sec et en sécurité !


 - 4 Prenez la pilule dans le cadre de votre routine quotidienne**
Prenez la pilule à la même heure chaque jour, par exemple lorsque vous vous brossez les dents ou au coucher.


 - 5 Essayez différentes façons d'avaler la pilule**
Essayez de la placer sur votre langue, de prendre une gorgée d'eau et de pencher la tête en avant de l'avaler.

N'oubliez pas votre pilule aujourd'hui!


 - 6 Réglez une alarme sur votre téléphone ou utilisez une application de rappel de pilules.**
Réglez une alarme répétitive sur votre téléphone ou téléchargez une application gratuite pour vous rappeler de prendre vos pilules et d'obtenir vos renouvellements. Vous pouvez également utiliser l'application pour noter les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins de santé.


 - 7 Demandez à quelqu'un de vous le rappeler**
Demandez à un partenaire, un membre de la famille ou un ami de vous rappeler de prendre votre pilule.


 - 8 Rejoignez ou créez un groupe de soutien pour la PrEP orale avec des amis.**
Vous n'êtes pas la seule à utiliser la PrEP orale. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes pour vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; D'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels.


 - 9 Essayez de ne pas manquer de pilules**
Planifiez à l'avance et renouvelez vos pilules avant de tomber en manque.


 - 10 Respectez les rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé**
Si vous avez des effets secondaires, demandez à votre prestataire de soins de santé comment les réduire ou les gérer. Votre prestataire de soins peut également vous aider si vous avez du mal à prendre la pilule tous les jours.


- En prenant votre pilule tous les jours, vous vous protégerez contre le VIH**
- 

Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP

1 Programmez un rappel pour remplacer l'anneau de PrEP chaque mois.



- Les rappels peuvent être sur votre téléphone, votre agenda ou une note dans un endroit que vous regarderez chaque jour, comme sur un miroir.
- Définissez des rappels pour demander plus de bagues à votre prestataire. Vous pouvez également utiliser votre téléphone pour prendre des notes sur les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins.



4

Gardez des anneaux de PrEP de secours.
Il est toujours bon d'avoir une réserve de secours au cas où l'anneau de PrEP sortirait dans un endroit peu hygiénique ou sortirait sans que vous vous en rendiez compte. Vérifiez auprès de votre prestataire de soins de santé si vous pouvez recevoir plus d'un anneau de PrEP à la fois.



6 Familiarisez-vous avec la mise en place et le retrait de l'anneau même.

L'anneau de PrEP est conçu pour être facile à insérer et à retirer. Vous pouvez apprendre à vous sentir en confiance pour le faire vous-même au cas où l'anneau de PrEP tomberait ou devrait être remplacé lorsque vous n'êtes pas à proximité de votre prestataire de soins. Entraînez-vous par vous-même. C'est facile ! Et si vous avez des questions, demandez à votre prestataire de soins de santé.



2

Rejoignez ou créez avec des amis un groupe de soutien dédié à l'utilisation de l'anneau de PrEP.

Vous n'êtes pas la seule à utiliser l'anneau de PrEP. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes afin de vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; d'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels.



5



Utilisez vos doigts pour l'ajuster

Utilisez des mains propres lorsque vous insérez et retirez l'anneau de PrEP.

Ayez toujours les mains propres lorsque vous insérez quoi que ce soit dans le vagin pour éviter d'introduire des bactéries nocives. Si l'anneau de PrEP tombe dans un endroit propre, comme un lit ou sur un sous-vêtement, rincez-le à l'eau avant de le remettre en place. Si l'anneau de PrEP a été placé dans un endroit sale, tel que les toilettes/lavrines, remplacez-le par un nouvel anneau de PrEP.



7



3

Rangez vos anneaux PrEP de recharge dans un endroit sec et frais, hors de la portée des enfants et des animaux.

Veillez à choisir un endroit sûr et privé, hors de la portée des jeunes enfants et des animaux. L'endroit doit être sec et ne pas être en plein soleil. Certaines femmes aiment cacher ou transporter leurs anneaux de PrEP dans un petit porte-monnaie ou une trousse de toilette pour plus d'intimité. Il est préférable de conserver les anneaux de PrEP inutilisés dans leur emballage d'origine pour les garder propres.

Ne retirez l'anneau de PrEP que si vous voulez le remplacer.

N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire de retirer l'anneau de PrEP pour les rapports sexuels, le bain, les menstruations ou pour le nettoyage. L'anneau de PrEP ne peut pas vous protéger s'il n'est pas en place dans votre vagin. Si l'anneau de PrEP vous gêne, utilisez vos doigts pour l'ajuster ou le pousser plus haut dans le vagin. L'anneau de PrEP est suffisamment souple pour être inséré facilement, mais il est suffisamment ferme pour « épouser » le vagin et rester en place. Si vous ne vous sentez pas à l'aise lorsque vous utilisez l'anneau de PrEP, contactez votre prestataire de soins pour obtenir de l'aide.



Non

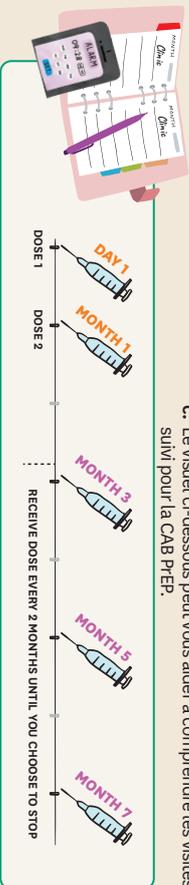
Ne partagez jamais votre anneau de PrEP utilisé ou inutilisé avec d'autres personnes.

Chacun devrait consulter son prestataire de soins de santé pour obtenir ses propres anneaux de PrEP.

OUTIL 13C

CONSEILS POUR L'UTILISATION DE LA CAB PREP

1 Programmez un rappel pour votre rendez-vous en clinique un mois après votre première injection, puis tous les deux mois.



- Les rappels peuvent être sur votre téléphone, votre agenda ou une note dans un endroit que vous regardez souvent, comme sur un miroir.
- Vous pouvez également utiliser votre téléphone pour prendre des notes sur les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins.
- Le visuel ci-dessous peut vous aider à comprendre les visites de suivi pour la CAB PrEP.

2 Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour gérer les effets secondaires.

- Votre prestataire de soins de santé peut vous donner des conseils pour vous aider à minimiser les effets secondaires de votre injection de la CAB PrEP. Par exemple, vous pourriez peut-être utiliser un médicament analgésique avant l'injection ou de la glace après l'injection pour réduire la douleur ou l'enflure.
- Notez tous les effets secondaires que vous avez ressentis après l'injection de la CAB PrEP afin de ne pas oublier de poser des questions à leur sujet lors de votre prochaine visite. Si les effets secondaires sont inquiétants ou pénibles, veuillez contacter immédiatement votre prestataire de soins de santé.

4 Rejoignez ou créez un groupe de soutien pour la CAB PrEP avec des amis.

- Vous n'êtes pas le seul à utiliser la CAB PrEP. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes pour vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; D'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels.

5 Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour planifier tous vos besoins en matière de santé.

- Vous pouvez travailler avec votre prestataire de soins de santé pour réduire le nombre de vos visites en clinique en planifiant vos services de contraception et vos renouvellements, vos journées de vaccination des enfants et vos injections de CAB PrEP à la même période. Discutez avec votre prestataire de la façon dont vous pouvez le faire !

6 Planifiez à l'avance vos visites en clinique pour la prise de votre dose de CAB PrEP.



- Quelques jours avant votre visite en clinique pour prendre votre CAB PrEP, assurez-vous d'avoir un plan pour vous rendre à votre rendez-vous. Vous pourriez peut-être avoir besoin d'identifier les transports en commun que vous pouvez emprunter ou un ami qui a un véhicule ou tout autre moyen de transport que vous utilisez.

- En confirmant votre plan de transport en commun avant votre visite, vous pouvez éviter d'un éventuel retard pour la prise d'une dose de CAB PrEP.

Recevoir votre injection de CAB PrEP tous les deux mois vous protégera contre le VIH.

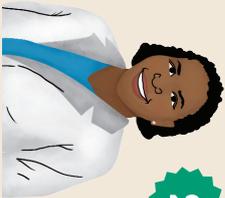


3 Trouvez un compagnon qui prend également la CAB PrEP.



N'oubliez pas de planifier vos visites en clinique.

- Demandez à un ami ou à une personne de confiance de vous aider à vous souvenir et à planifier vos visites à la clinique. Si vous avez un ami qui prend également la CAB PrEP, vous pouvez vous soutenir mutuellement pour ne pas vous arrêter en si bon chemin !



8 Dire aux autres

Cartographie du parcours de la PrEP

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être suivie après avoir terminé les sessions 4 à 7 sur les méthodes de prophylaxie pré-exposition (PrEP) pour chaque méthode incluse dans votre formation. (Voir les suggestions d'animation dans la section **Utilisation du présent manuel de formation, partie 1 : Choisir les sessions à inclure.**)

Les participants travailleront sur la dernière étape de la **carte du parcours de la PrEP : Communiquer avec les autres**. Ils examineront les raisons pour lesquelles leurs pairs peuvent choisir d'informer ou non leur partenaire et/ou leurs parents de leur utilisation de la PrEP. Ils apprendront également des stratégies pour aider leurs pairs à considérer leurs options et à prendre leurs propres décisions quant à la divulgation de leur utilisation de la PrEP.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Comprendre les raisons pour lesquelles leurs pairs pourraient vouloir informer leur famille et leur partenaire de leur utilisation de la PrEP d'une part et les raisons pour lesquelles ils pourraient vouloir garder cette information confidentielle d'autre part.
- Comprendre que les personnes ont le droit de prendre leurs propres décisions quant à la divulgation de leur utilisation de la PrEP
- Savoir comment aider leurs pairs à décider s'ils divulgueront ou non leur utilisation de la PrEP
- Aider leurs pairs à planifier la divulgation en toute sécurité de leur utilisation de la PrEP ou à la garder confidentielle.



Cette session permet aux participants de comprendre pourquoi il peut être difficile ou dangereux de dire à sa famille ou à son partenaire qu'on utilise la PrEP. Il est important de noter que l'utilisation de la PrEP n'est pas une cause fondamentale de violence. Si les participants n'ont pas ces connaissances, nous vous recommandons de faire la session **Stigmatisation, inégalité et violence basées sur le genre** avant de faire cette session.

Cette session peut soulever la question de la violence dans les relations. Si les participants n'ont aucune expérience sur le sujet, vous pouvez choisir d'animer la session **Répondre aux signalements de cas de violence** (si votre programme soutient les ambassadeurs dans leur rôle d'écoute, d'enquête, de validation, de sécurité et de soutien, ou LIVES) et/ou la session **Soutien par les pairs** avant ou après celle-ci, si vous ne l'avez pas déjà fait. Si les participants font part de plusieurs expériences de violence, il est très important que vous soyez prêt à y répondre. Vous devez notamment les écouter avec empathie, valider leurs émotions et leur donner les moyens de déterminer le soutien qu'ils souhaitent recevoir de votre part. Pour en savoir plus sur la manière de répondre aux signalements de cas de violence, consultez la section **Connaissances essentielles** sous la rubrique **Répondre aux signalements de cas de violence**.

MESSAGES CLÉS

- Les personnes peuvent utiliser leur méthode de PrEP sans en parler à leur famille, à leur partenaire ou à qui que ce soit d'autre.
- Chacun a le droit de décider à qui il veut parler de son utilisation de la PrEP. L'utilisation de la PrEP est une décision de santé, et chacun a le droit de prendre ses propres décisions en ce qui concerne sa santé.
- De nombreuses personnes trouvent qu'il est facile de ne pas divulguer son utilisation de la PrEP.
- Les personnes peuvent trouver plus facile d'utiliser la PrEP si leur famille et/ou leurs partenaires savent qu'elles l'utilisent, mais il peut être difficile de le révéler à d'autres personnes. Les ambassadeurs peuvent aider leurs pairs à élaborer un plan et à s'entraîner afin de leur permettre de se sentir plus à l'aise pour parler de leur utilisation de la PrEP.
- Les propriétaires de maisons closes peuvent encourager l'utilisation de la PrEP en informant leurs clients à ce sujet au moyen d'affiches ou de fiches d'information.
- La PrEP peut être particulièrement utile pour les pairs qui ne se sentent pas à l'aise ou qui ne se sentent pas en sécurité pour négocier des rapports sexuels protégés, en particulier s'ils sont dans une relation violente ou de contrôle.
- Il peut être dangereux pour les personnes vivant une relation de violence ou de contrôle de dire à leur partenaire qu'elles utilisent une méthode de PrEP. Les ambassadeurs peuvent jouer un rôle important en aidant leurs pairs à développer des stratégies pour garder leur utilisation de la PrEP confidentielle.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Feuille de travail 2A Carte de parcours de la PrEP - PrEP orale

Feuille de travail 2B Carte du parcours de la PrEP - Anneau de PrEP

Feuille de travail 2C Carte du parcours de la PrEP - CAB PrEP

Outil 14A Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider de divulguer son utilisation de la PrEP

Outil 14B Dire aux autres Jeu de rôle 2 : Parler à votre partenaire de votre utilisation de la PrEP

Outil 14C Dire aux autres Jeu de rôle 3 : Garder le secret sur votre utilisation de la PrEP

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Renvoyez les participants à leur feuille de travail sur la **carte du parcours de la PrEP**. Pour cette session, ils peuvent se référer à l'une ou à l'ensemble des feuilles de travail qu'ils ont remplies au cours de la formation.
3. Rappelez-leur que lors de la session précédente, ils ont appris des stratégies pour aider leurs personnages à utiliser une méthode de PrEP, et ce avec constance.

Cette session met l'accent sur le fait de parler de son utilisation de la PrEP à son partenaire mais les personnes peuvent également avoir besoin d'aide pour déterminer si elles doivent parler de leur utilisation de la PrEP à leur famille ou à d'autres personnes de leur entourage. Adaptez les jeux de rôle en fonction des besoins de vos participants. Familiarisez-vous avec les **connaissances essentielles sur la communication** afin de comprendre les raisons pour lesquelles les gens peuvent choisir de divulguer ou non leur utilisation de la PrEP à différentes personnes.

4. Expliquez-leur qu'au cours de cette séance, ils se concentreront sur la manière dont ils peuvent aider leurs personnages à franchir la cinquième étape de la feuille de travail, à savoir décider s'ils veulent dire à leur famille et/ou à leur partenaire qu'ils utilisent la PrEP.
5. Expliquez que l'une des particularités de la PrEP est qu'une personne n'a pas besoin d'impliquer son/ses partenaire(s) ou quelqu'un d'autre dans sa décision de l'utiliser.
6. Expliquez que chacun a le droit de décider à qui il veut parler de son utilisation de la PrEP.
7. Demandez aux participants de réfléchir aux questions suivantes :
 - Quelles sont les raisons pour lesquelles une personne peut choisir d'en parler à son/sa partenaire et/ou aux membres de sa famille ?
 - Quelles sont les raisons pour lesquelles une personne peut choisir de ne pas en parler à son/sa partenaire et/ou aux membres de sa famille ?
 - Y a-t-il un bon ou un mauvais choix ?
 - En tant qu'ambassadeur, quel rôle devez-vous jouer lorsque vous aidez vos pairs à prendre cette décision ?
8. Si cette question n'a pas été soulevée au cours de la discussion, expliquez aux participants que dans les relations sexuelles, l'un des partenaires a souvent plus de pouvoir que l'autre en raison de son âge, de son sexe ou de sa situation professionnelle. Dans les relations transactionnelles, le sugar daddy/blesseur a plus de pouvoir que le sugar baby/blessée. Les partenaires ou les beaux-parents des femmes enceintes ou allaitantes peuvent exercer un plus grand contrôle pendant la grossesse et après la naissance du bébé. Ces différences de pouvoir peuvent rendre difficile, voire dangereux, le fait de parler de la PrEP à son partenaire ou à d'autres personnes.
9. Dans certaines relations, les partenaires masculins s'attendent à contrôler les décisions prises par leur partenaire, en particulier lorsqu'il s'agit de sa santé sexuelle. Il s'agit d'une forme de violence.
10. Dans les relations violentes, il peut être dangereux pour une personne de négocier des rapports sexuels protégés ou de dire à son partenaire qu'elle utilise la PrEP. Il ne s'agit pas de la seule raison pour laquelle une personne peut choisir de ne pas en parler à son partenaire, mais cela constitue un facteur important à prendre en compte lorsque l'on aide des pairs à prendre cette décision.
11. Expliquez que dans cette activité, les participants s'exerceront à aider leurs pairs à décider s'ils veulent ou non le dire à leur partenaire.

ACTIVITÉ : Préparation du jeu de rôle

1. Divisez le groupe en trois petits groupes.
2. Donnez à chaque groupe l'un des scénarios du jeu de rôle :
 - **Dire aux autres Jeu de rôle 1**
 - **Dire aux autres Jeu de rôle 2**
 - **Dire aux autres Jeu de rôle 3**

Insister sur le fait que chacun a le droit de prendre ses propres décisions concernant sa santé. Le rôle d'un ambassadeur est de fournir des informations et d'aider ses pairs à prendre une décision éclairée.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux sessions **Inégalité des sexes et violence** et **Relations saines et partenaires de soutien**.

3. Demandez à chaque groupe de se livrer ensemble au jeu de rôle.
4. Demandez au groupe de :
 - Choisir le personnage d'un participant qui servira de base au jeu de rôle.
 - Choisir deux personnes qui joueront le jeu de rôle devant le groupe.
 - Choisir une personne qui présentera le scénario au groupe avant le jeu de rôle.
5. Faites savoir au groupe qu'il peut modifier le jeu de rôle s'il pense que la discussion se déroulerait différemment dans la vie réelle.
6. Expliquez-leur qu'ils feront le jeu de rôle sans leur boîte à outils afin de s'entraîner à avoir ces discussion dans la vie réelle.
7. Donnez aux groupes 20 minutes pour préparer leurs jeux de rôle.

Si la formation porte sur plusieurs méthodes de PrEP, essayez de diviser les participants en trois groupes par méthode (9 groupes au total), afin que chaque groupe fasse le tour des jeux de rôle.

Les groupes peuvent choisir la manière dont ils souhaitent organiser les jeux de rôle. Ils peuvent désigner deux personnes ou jouer les différents rôles à tour de rôle.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Jeux de rôle

1. Invitez le(s) groupe(s) à **Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider** de venir au devant de la scène pour présenter son jeu de rôle au groupe.
2. Lorsque le premier groupe a terminé, invitez le(s) deuxième(s) groupe(s) à venir devant pour **Dire aux autres jeu de rôle 2 Dire à votre partenaire.**
3. Lorsque le deuxième groupe a terminé, invitez le(s) troisième(s) groupe(s) à **Dire aux autres jeu de rôle 3 Garder le secret sur son utilisation de la PrEP.**
4. Une fois que les trois groupes ont terminé, invitez les participants à réfléchir à tous les jeux de rôle en posant les questions suivantes :
 - Pensez-vous que ces scénarios étaient réalistes ?
 - Y a-t-il des questions qui n'ont pas été abordées dans ces scénarios ?
 - Les discussion seraient-elles différentes si elles étaient avec votre personnage ?
 - Pensez-vous que ce jeu de rôle peut également s'appliquer à des scénarios dans lesquels un pair s'interroge sur la manière d'annoncer la nouvelle à sa famille ?
5. Demandez au groupe de réfléchir à la question de savoir si leurs personnages parleraient à leur partenaire et/ou à leur famille de leur utilisation de la PrEP.
6. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Rappelez aux groupes qu'ils vont faire le jeu de rôle sans leur trousse à outils.

Pour les groupes plus avancés, vous pouvez envisager de demander au groupe de fournir un retour d'information constructif pour aider les participants à améliorer leurs approches.

Faites remarquer que les gens ne prennent pas toujours les décisions qu'ils prendraient en tant qu'ambassadeurs, et que ce n'est pas grave. Il est important que les ambassadeurs considèrent leurs pairs comme les experts de leurs propres relations.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Pensez-vous que vos pairs savent qu'ils peuvent utiliser la PrEP sans en parler à leurs parents ou à leur famille ?
- Que pensez-vous du fait d'encourager vos pairs à garder privée leur utilisation de la PrEP ?
- Si vous étiez à la place de l'un de vos pairs dans les jeux de rôle, pensez-vous que vous choisiriez d'en parler à votre partenaire ou à votre famille ? Pourquoi/pourquoi pas ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de parler à votre partenaire ou à votre famille de l'utilisation d'une méthode de PrEP ?

Si les participants sont engagés dans une discussion de l'activité précédente, il n'est pas nécessaire de changer d' - concluez simplement la discussion avec ces questions de réflexion.

Invitez les participants à partager leur expérience personnelle de la PrEP avec leurs parents ou partenaires.

Rappelez aux participants qu'il leur appartient de décider de ce qu'ils souhaitent partager avec le groupe et ce qu'ils souhaitent garder privé.

MATÉRIEL DE SESSION

OUTIL 14A

Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider de divulguer son utilisation de la PrEP



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

Vous n'avez pas à en parler à qui que ce soit. Votre corps vous appartient et vous avez le droit de prendre vos propres décisions concernant votre santé.

Certaines personnes utilisent la PrEP à l'insu de leur partenaire, tandis que d'autres choisissent d'en parler à ce dernier. C'est à vous de décider. 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. Votre partenaire peut être en mesure de soutenir votre utilisation de la PrEP en vous aidant à vous rendre à la clinique ou en vous rappelant de prendre vos pilules, de changer votre anneau ou de programmer votre prochaine injection. Un utilisateur de l'anneau de PrEP qui sait que son partenaire est d'accord avec son utilisation peut trouver plus facile de garder l'anneau pendant les rapports sexuels.

La méthode de PrEP que j'ai choisie a-t-elle une importance ?

Chaque méthode de PrEP est différente, et certaines méthodes peuvent être plus faciles à garder secrètes que d'autres.

Les personnes qui utilisent la PrEP orale devront peut-être cacher leurs pilules à leurs partenaires ; et celles qui choisissent la CAB PrEP devront s'assurer qu'elles peuvent toujours se rendre à leurs consultations si leurs partenaires ne sont pas au courant qu'elles utilisent la CAB PrEP. Pour les personnes qui utilisent l'anneau de PrEP, il est important de noter que, bien que la plupart des partenaires ne remarquent pas l'anneau pendant les rapports sexuels, il est possible qu'ils le sentent pendant les rapports sexuels ou pendant les préliminaires - si les doigts sont insérés dans le vagin.

Si je ne le dis pas à mon partenaire, je peux me sentir mal à l'aise ou inquiète à l'idée qu'il le découvre.

Je comprends que vous puissiez vous inquiéter à ce sujet. Il est normal de se sentir mal à l'aise à l'idée de cacher quelque chose à une personne que l'on aime ou à laquelle on est attaché. Je veux que vous sachiez que c'est à vous de décider si vous voulez en parler à votre partenaire. Vous n'avez pas à vous sentir coupable de prendre la décision de protéger votre santé. Si vous choisissez de ne pas lui dire, je peux vous aider à garder le secret. De même, si vous décidez de lui en parler, je peux vous aider à aborder la question.

Y a-t-il des raisons pour lesquelles vous ne voulez pas leur dire ?

Je ne sais pas s'il me soutiendra ! Et s'il pensent que je le trompe ou que je ne lui fais pas confiance ? Et s'il ne veut pas que je l'utilise ?

Il s'agit là de préoccupations importantes et courantes. Vous pouvez essayer de lui parler de la PrEP sans lui dire que vous envisagez de l'utiliser. Par exemple, vous pouvez lui expliquer que d'autres personnes de votre âge l'utilisent. Cela peut vous donner une idée de ce qu'il pensent de la PrEP et s'il est susceptible de vous soutenir.

Si vous décidez de leur dire, nous pouvons nous préparer à répondre à ses questions.

N'oubliez pas que si vous lui dites et qu'il ne vous soutient pas, vous pouvez toujours prendre votre propre décision quant à l'utilisation du produit.

Je suis une professionnelle du sexe. Dois-je dire à mes clients que j'utilise la PrEP ?

Non. C'est vous qui décidez d'informer vos clients de votre utilisation de la PrEP. Certaines professionnelles du sexe n'en parlent pas à leurs clients. D'autres peuvent en parler à des clients réguliers ou à des clients qu'elles voient souvent. Cela dépend des limites que vous avez fixées avec vos clients.

Si vous travaillez dans une maison close, le fait de placer des affiches ou des informations sur la PrEP dans des endroits visibles peut aider les clients à se montrer plus ouverts à l'égard des professionnelles du sexe qui utilisent la PrEP.

Cet outil a été rédigé en pensant aux partenaires sexuels, mais c'est à vous de décider si vous voulez parler de votre utilisation de la PrEP à un partenaire, à un client ou à n'importe qui d'autre !

Dire aux autres Jeu de rôle 2 : Parler à son partenaire de son utilisation de la PrEP



Je ne pense pas.

*J'ai décidé de parler à mon partenaire de la PrEP orale.
Avez-vous des conseils sur la manière de procéder ?*

Je suis heureux d'apprendre que vous souhaitez parler à votre partenaire. De nombreuses personnes disent qu'il est utile d'avoir le soutien de son partenaire.

Votre partenaire sera plus enclin à vous soutenir s'il dispose d'informations exactes sur la PrEP. Sans cela, il peut ne pas comprendre les avantages liés à son utilisation et peut donc être moins favorable à ce que vous l'utilisiez.



Il peut être utile de parler à votre partenaire de la méthode de PrEP que vous avez choisie avant de lui dire que vous l'utilisez ou que vous prévoyez de l'utiliser. Essayez de le mentionner plusieurs fois pour entamer une conversation afin de lui fournir des informations exactes. Ces conversations peuvent également vous aider à comprendre ce qu'il pense de la méthode de PrEP que vous avez choisie.

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

La première décision à prendre est de savoir si vous devez leur dire que vous **envisagez d'**utiliser ou si vous **utilisez** la PrEP.

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 pays et notre communauté sont très élevés ? Nous devrions tous réfléchir attentivement à la manière dont nous pouvons prévenir le VIH.
- Saviez-vous qu'il existe aujourd'hui de nombreux moyens de prévenir le VIH ? Que savez-vous de ces autres méthodes de prévention du VIH ?
- J'ai envisagé d'utiliser une méthode de prévention pour m'assurer d'être protégé contre le VIH, et j'ai besoin d'une méthode que je puisse utiliser correctement.
- Il a été recommandé pour 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 ou pour éviter une grossesse.
- J'aimerais vraiment avoir votre soutien. L'utilisation de la PrEP m'aidera à prévenir le VIH. De nombreuses personnes de mon âge sont infectées par le VIH, je veux donc être aussi protégé que possible.

Que se passe-t-il si je décide de lui dire après avoir commencé à l'utiliser ?

Vous pouvez penser à dire que :

- L'utilisation de la PrEP équivaut à l'utilisation de toute autre méthode de prévention du VIH.
- Il m'a été recommandé par un prestataire de soins de santé qui m'a renseigné à ce sujet. 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 j'apprécie de pouvoir utiliser cette méthode de PrEP pour ma propre protection.
- Il ne s'agit là que de quelques options. Vous connaissez mieux votre partenaire, il est donc important que vous décidiez de ce que vous voulez dire.

N'oubliez pas que l'utilisation de la PrEP est votre droit ! Vous prenez une décision responsable pour protéger votre santé.

Et s'il pensent que je le trompe ou que je ne lui fais pas confiance ?

Vous pouvez essayer de lui expliquer que l'utilisation de la PrEP n'est pas une question de confiance - c'est une décision concernant votre santé et l'avenir de votre relation. Vous pouvez également essayer de lui expliquer que vous lui faites confiance en lui demandant son soutien.

Avez-vous d'autres conseils ?

Bien sûr. Voici quelques conseils :

- Votre sécurité est essentielle. Si vous pensez que vous ne pouvez pas en parler à votre partenaire en toute sécurité, vous pouvez attendre jusqu'à ce que vous jugiez que c'est le bon moment, ou ne pas lui en parler du tout.
- Le choix du moment est important. Essayez de trouver un moment où il est de bonne humeur, où vous êtes tous les deux sobres et où vous avez un peu d'intimité. Cette conversation ne doit pas être précipitée.
- Si vous craignez qu'il se mette en colère ou qu'il se montre violent, essayez de trouver un endroit où vous pourrez facilement vous soustraire ou obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- Essayez de répéter ce que vous allez dire. Je me ferai un plaisir de le faire avec vous, ou vous pouvez aussi demander à un ami.
- Si vous avez des amis qui utilisent la PrEP orale et qui l'ont dit à leurs partenaires, vous pouvez leur demander conseil.

Si votre partenaire souhaite en savoir plus, vous pouvez envisager de lui remettre un dépliant ou d'autres informations écrites sur la méthode de PrEP ou lui suggérer de vous accompagner chez un prestataire de la santé pour obtenir de plus amples informations !

Cet outil a été rédigé en pensant aux partenaires sexuels, mais vous pouvez choisir de parler de votre utilisation de la PrEP à n'importe qui, qu'il s'agisse d'un partenaire, d'un client ou de n'importe qui d'autre !

OUTIL 14C

Dire aux autres Jeu de rôle 3 : Garder le secret sur votre utilisation de la PrEP



J'ai décidé de ne pas le dire à mon partenaire.

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 sans en parler à leurs partenaires. Si vous changez d'avis, vous pouvez me demander de vous aider à le faire, et nous pourrions nous entraîner si vous le souhaitez.

Avez-vous des questions sur le fait de garder le secret sur votre utilisation de la PrEP?

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'àux personnes en qui vous avez confiance.



Comment cacher mon utilisation de la PrEP ?

Si vous optez pour la **PrEP orale**, vous devrez réfléchir à des moyens de cacher vos pilules de PrEP.

Vous pouvez :

- Les conserver avec d'autres médicaments dans un contenant différent
- Les garder dans votre sac dans une petite pochette
- Les garder avec vos tampons ou serviettes hygiéniques ou avec d'autres objets privés.
- Remplir le pilulier d'un peu de coton pour éviter les cliquetis

Les personnes qui craignent vraiment que leur partenaire trouve leurs pilules peuvent les garder ailleurs, comme chez un ami, mais cela peut rendre difficile la prise quotidienne d'une pilule. D'autres personnes ne cachent pas les pilules et prétendent plutôt qu'il s'agit d'autre chose, des contraceptifs ou des pilules contre les maux de tête par exemple.

Si vous optez pour l'**anneau de PrEP**, vous devrez réfléchir à des moyens de cacher vos anneaux.

Vous pouvez :

- Garder l'anneau de PrEP inséré en permanence, ne le retirer et ne le remettre qu'en l'absence de votre partenaire.
- Jeter l'anneau de PrEP avec précaution de manière à ce qu'il ne soit pas retrouvé dans les ordures.
- Conserver les autres anneaux de PrEP dans une pochette avec vos tampons ou serviettes hygiéniques ou dans un autre endroit privé. Veillez à laisser les bagues non utilisées dans leur emballage d'origine.
- Conserver le reste des anneaux de PrEP dans un autre endroit, par exemple chez un ami.
- Se procurer un seul anneau de PrEP à la fois afin de ne pas avoir d'anneaux supplémentaires à cacher.

Certaines personnes ne cachent pas leur utilisation de l'anneau de PrEP et prétendent qu'il s'agit d'autre chose, un anneau contraceptif par exemple.

Si vous optez pour la **CAB PrEP**, le plus important sera de vous rendre à la clinique pour vos rendez-vous et de gérer les effets secondaires ou les réactions au site d'injection que vous pourriez avoir sans que votre partenaire ne s'en aperçoive.

Vous pouvez :

- Ajouter vos visites en clinique à d'autres sorties (courses, visites à des amis), afin d'avoir une raison de sortir.
- Combiner les visites en clinique pour la CAB PrEP avec d'autres visites cliniques pour répondre à d'autres besoins en matière de soins de santé
- Travailler avec votre prestataire de soins de santé pour coordonner vos injections de PrEP avec vos visites en clinique pour d'autres services de santé sexuelle, comme le renouvellement de contraceptifs ou les injections.
- Travailler en collaboration avec votre prestataire de soins de santé pour prévenir ou gérer les réactions au site d'injection et les effets secondaires

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 votre partenaire le découvre. Vous pouvez penser à dire :

- L'utilisation de la PrEP équivaut à l'utilisation de tout autre médicament qui protège votre santé.
- 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 la prends parce que de nombreuses personnes de mon âge contractent le VIH, et j'apprécie de pouvoir utiliser la PrEP pour ma propre protection.
- L'utilisation de la PrEP est un investissement dans ma santé et pour l'avenir de notre relation !

Vous pouvez également dire que vous essayez juste et que vous allez lui faire savoir si vous décidez de la prendre.

Vous pouvez également proposer à votre partenaire de vous accompagner lors de votre prochaine visite chez le prestataire de soins de santé, celui-ci pourra lui donner plus d'informations et répondre à ses questions sur la PrEP et la prévention du VIH.

Il ne s'agit là que de 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 me ferai un plaisir de le faire avec vous, ou vous pouvez aussi demander à un ami.

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

N'oubliez pas que l'utilisation de la PrEP est votre droit. Vous avez le droit de prendre vos propres décisions concernant votre santé. Vous n'êtes pas le seul. De nombreuses personnes choisissent d'utiliser des méthodes de PrEP sans le dire à personne.

Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, vous pouvez toujours m'en parler. Et si vous décidez d'en parler à votre partenaire plus tard, je peux également vous aider à le faire !

Cet outil a été rédigé en pensant aux partenaires sexuels, mais vous avez le droit de ne pas divulguer votre utilisation de la PrEP si vous le souhaitez !

9 Sensibilisation

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être complétée après que les participants aient suivi les sessions 2 à 6 pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. La session peut aborder toutes les méthodes de PrEP collectivement, en discutant des caractéristiques qui peuvent s'appliquer à toutes les formes de PrEP ou à des méthodes spécifiques.

Les participants apprendront à soutenir l'utilisation de la PrEP au sein de leur communauté. Ils identifieront les domaines dans lesquels ils ont le plus d'influence et s'entraîneront à répondre aux préoccupations et aux questions des membres de la communauté, notamment les parents, les partenaires et les leaders communautaires.

Au terme de cette session, les participants devraient être en mesure de :

- Comprendre comment différentes personnes influencent la décision d'un individu d'utiliser la PrEP
- Comprendre les préoccupations communes des membres de la communauté, y compris les familles et les partenaires, et disposer des informations dont ils ont besoin pour répondre à ces préoccupations
- Être capable de communiquer efficacement avec les personnes qui s'opposent à la PrEP pour approfondir leurs connaissances et gagner leur soutien

MESSAGES CLÉS

- La décision d'utiliser la PrEP peut être influencée par l'attitude des autres, ce qui rend son utilisation plus difficile ou plus facile pour eux. Différentes personnes ont différents niveaux d'influence sur les décisions d'un individu. Certaines personnes ont de l'influence parce qu'elles ont plus de pouvoir. Ces personnes utilisent leur pouvoir pour contrôler les décisions des personnes qui ont besoin de prévention contre le VIH.
- Lorsque les partenaires et les membres de la famille soutiennent l'utilisation de la PrEP, les gens sont plus enclins à l'utiliser. Le soutien des partenaires et des membres de la famille peut également aider une personne à utiliser correctement la PrEP et à continuer à l'utiliser tant qu'elle a besoin d'une prévention efficace du VIH.
- Lorsque les attitudes et les attentes concernant la manière dont les gens doivent se comporter sont partagées au sein d'un groupe ou d'une communauté, on parle de normes sociales.
- Les normes sociales peuvent avoir plus d'influence sur le comportement d'un individu que ses propres pensées et croyances. En effet, les gens craignent d'être jugés ou exclus de leur groupe ou de leur communauté s'ils ne respectent pas les normes sociales.
- Les normes sociales concernant les rapports sexuels et l'utilisation de la PrEP constituent un obstacle majeur à l'utilisation de la PrEP et à la prévention du VIH.
- Les ambassadeurs peuvent utiliser les médias sociaux pour sensibiliser leurs communautés aux méthodes de PrEP.

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Feuille de travail 3 Mes cercles d'influence

Outil 16 Jeu de rôle de sensibilisation

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Rappelez aux participants que lors des séances précédentes sur les méthodes de PrEP, ils ont aidé leur personnage à surmonter les obstacles liés à l'obtention et à l'utilisation d'une méthode de PrEP.
3. Expliquez-leur qu'au cours de cette session, ils étudieront comment ils peuvent contribuer à renforcer le soutien à la PrEP au sein de leur communauté. Cela réduira les obstacles à l'utilisation de la PrEP et permettra à leurs pairs de prévenir plus facilement le VIH.
4. Expliquez que les attitudes des personnes qui entourent leurs pairs peuvent influencer leur choix d'utiliser ou non la PrEP. Ces attitudes sont d'autant plus puissantes lorsqu'elles sont partagées par des groupes et des communautés. Les attitudes et les attentes partagées sur la manière dont les gens devraient se comporter sont appelées normes sociales.
5. Menez une discussion sur l'influence des attitudes et des normes de la communauté en posant les questions suivantes :
 - Quelles sont les attitudes les plus fortes concernant l'utilisation de la PrEP par *[le groupe de population le plus pertinent pour vos participants]* dans vos communautés ?
 - Ces attitudes et normes influencent-elles l'opinion de vos pairs sur l'utilisation de la PrEP ?
 - Les différents groupes de la communauté ont-ils des attitudes différentes ?
6. Demandez aux participants d'identifier les groupes de personnes qui exercent une grande influence sur la vie de leurs pairs et inscrivez cette liste sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
7. Expliquez-leur que dans l'activité suivante, ils devront déterminer l'influence qu'ils exercent sur les différents groupes de la communauté.

Utiliser les sections **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP** et **Messages clés** méthodes de PrEP pour expliquer l'influence des normes sociales.

ACTIVITÉ : Cercles d'influence

1. En se référant à la feuille de travail **Mes cercles d'influence**, expliquer aux participants que leur cercle intime comprend les personnes et les groupes qui les respectent, leur font confiance et les écoutent le plus. Il peut s'agir de leurs amis et de leur famille ou de personnes qui leur demandent conseil. C'est dans ce cercle qu'ils auront le plus d'influence, et c'est donc le meilleur endroit pour commencer à sensibiliser les gens aux méthodes de PrEP.
2. Donnez aux participants cinq minutes pour dresser une liste de quelques-unes des personnes qui font partie de leurs cercles intimes.
3. Expliquez que leur cercle du milieu comprend les personnes et les groupes qui prendront généralement le temps d'écouter ce qu'ils ont à dire, mais qui ne seront pas nécessairement d'accord avec eux ou qui ne suivront pas nécessairement leurs conseils. Il peut être difficile d'influencer les attitudes, les croyances et les comportements de leur entourage, mais ce n'est pas impossible.
4. Donnez aux participants cinq minutes pour dresser une liste de quelques-unes des personnes qui font partie de leurs cercles du milieu.
5. Expliquez aux participants que leur cercle extérieur comprend les personnes ou les groupes sur lesquels ils n'ont que peu ou pas d'influence - ceux qui risquent de ne pas écouter ou de ne pas respecter leurs opinions. Il s'agit des personnes que les participants n'osent peut-être pas aborder. Dans certains cas, ces personnes s'opposent activement aux objectifs que les ambassadeurs essaient d'atteindre. Essayer d'influencer les personnes de leur cercle extérieur a peu de chances d'être efficace et pourrait même créer des conflits inutiles.
6. Donnez aux participants cinq minutes pour dresser une liste de quelques-unes des personnes qui font partie de leurs cercles extérieurs.
7. Une fois que les participants ont rempli leur feuille de travail, demandez à un volontaire de lire à haute voix certaines des personnes qui se trouvent dans leurs cercles intérieur, central et extérieur, et d'expliquer pourquoi ils les ont placées dans ces cercles.
8. Invitez les autres à partager certaines de leurs réponses qui peuvent être différentes de celles de la première personne.
9. En vous référant à la liste des personnes ou des groupes qui ont le plus d'influence sur la vie de leurs pairs, demandez-leur si l'un d'entre eux fait partie de leur cercle intérieur ou central.
10. Expliquez que c'est en influençant ces personnes que vous contribuerez le plus au changement.
11. Pour les participants qui n'ont aucun des groupes énumérés dans leur cercle intérieur ou central, expliquez que les ambassadeurs peuvent tout de même les influencer indirectement. Demandez au groupe d'imaginer ce qui se passe lorsqu'ils jettent une pierre dans l'eau. Même si la pierre ne touche directement l'eau qu'à un seul endroit, elle affecte toute l'eau qui l'entoure. C'est ce qu'on appelle l'effet d'entraînement.

Soulignez que certaines personnes ont de l'influence parce qu'elles sont respectées et ont la confiance des pairs de l'ambassadeur. D'autres personnes influencent les choix des gens parce qu'elles ont plus de pouvoir qu'eux et utilisent ce pouvoir pour contrôler leurs décisions.

Les participants n'ont qu'à indiquer le rôle de chaque personne (partenaire, agent de santé, mère, ami ou leader communautaire). Il n'est pas nécessaire d'indiquer les noms des personnes.

12. Demandez aux participants de réfléchir à la manière dont la sensibilisation à la PrEP et l'influence sur les attitudes des personnes de leur entourage pourraient se répercuter sur les attitudes au sein de la communauté.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Jeu de rôle en groupe

1. Expliquez aux participants que cette activité leur permettra de s'entraîner à répondre aux questions et aux préoccupations de différents membres de la communauté, notamment les parents, les partenaires et les leaders communautaires. Souligner que les partenaires ont généralement le plus d'influence sur l'utilisation de la PrEP. Les adolescents et les jeunes sont également très influencés par leurs parents.
2. Menez une discussion sur les raisons pour lesquelles certaines personnes soutiennent leurs partenaires dans l'utilisation de la PrEP et les raisons pour lesquelles d'autres personnes ne le font pas.
3. Répétez la discussion, mais cette fois-ci en vous concentrant sur un autre groupe qui a beaucoup d'influence sur vos participants.
4. Divisez le groupe en paires et dirigez-les vers la section **jeu de rôle de sensibilisation**.
5. Demandez aux participants de faire le jeu de rôle, en veillant à échanger les rôles afin que chaque personne puisse jouer à son tour le rôle de l'ambassadeur.
6. Donnez aux paires 20 minutes pour le faire, puis réunissez le groupe.
7. Demandez à un binôme de se porter volontaire pour jouer le jeu de rôle devant le groupe. Cela ne devrait prendre que quelques minutes.
8. Demandez aux participants de poser leurs boîtes à outils et de se mettre en cercle.
9. Expliquez-leur qu'ils vont s'entraîner à répondre aux questions et aux préoccupations des membres de la communauté.
10. Demandez aux participants d'évoquer un moment où quelqu'un d'autre a réussi à les faire changer d'avis sur un sujet. Demandez à une ou deux personnes de partager leurs réponses.
11. Expliquez que l'un des moyens les plus efficaces de changer l'opinion de quelqu'un et d'obtenir son soutien est de :
 - Écouter leur opinion ou leurs préoccupations
 - Reconnaître leur point de vue et montrer que vous comprenez ce qu'ils disent.
 - Trouver un sujet sur lequel vous pouvez être d'accord avec eux, par exemple en soulignant que tout le monde veut arrêter la propagation du VIH.
 - Répondre à leurs préoccupations et expliquer pourquoi la PrEP est un complément important à la prévention combinée du VIH.

12. Expliquez que vous allez demander à des volontaires d'entrer dans le cercle et de jouer le rôle d'un membre de la communauté ayant une préoccupation ou une question sur la PrEP. Vous demanderez ensuite à quelqu'un d'autre d'entrer dans le cercle et de répondre.
13. Démontrez-le en entrant dans le cercle, en vous présentant en tant que leader communautaire et en exprimant une préoccupation au sujet de la PrEP.
14. Demandez à un volontaire d'entrer dans le cercle et de répondre à votre préoccupation.
15. Ensuite, demandez au volontaire de jouer le rôle d'un membre de la communauté. Demandez-leur de se présenter et de poser une question ou d'exprimer une préoccupation.
16. Demandez à un autre volontaire d'entrer dans le cercle et de répondre à la préoccupation.
17. Répétez cette activité jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.
18. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Voici quelques exemples de préoccupations que vous pouvez utiliser dans le cadre de cette étape :

- Si la PrEP est facile à obtenir, davantage de filles et de jeunes femmes auront des rapports sexuels.
- Si une personne utilise la PrEP alors qu'elle est enceinte ou qu'elle allaite, cela peut nuire au bébé.
- Les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes ne devraient pas avoir accès aux méthodes de PrEP.

Si un participant est bloqué dans sa tentative de réponse, invitez les autres membres du groupe à essayer une autre approche.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Faites savoir aux ambassadeurs qu'il leur appartient de choisir les activités dans lesquelles ils se sentent à l'aise en tant qu'ambassadeurs. S'ils ne se sentent pas à l'aise pour obtenir un soutien au sein de leur communauté, ils peuvent se concentrer sur le soutien à leurs pairs.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Qu'avez-vous pensé de cette activité ?
- Avez-vous entendu les questions et les préoccupations soulevées dans le cadre de cette activité au sein de vos communautés ?
- Pensez-vous que vous vous sentirez à l'aise pour parler de la PrEP aux membres de la communauté ?
- Quels sont, selon vous, les groupes avec lesquels il sera le plus difficile de parler et d'obtenir du soutien ?
- Qui peut vous aider à influencer les attitudes de la communauté ?

Invitez les participants à partager leur expérience personnelle lorsqu'ils parlent de la PrEP à leurs partenaires ou à d'autres membres de la communauté.

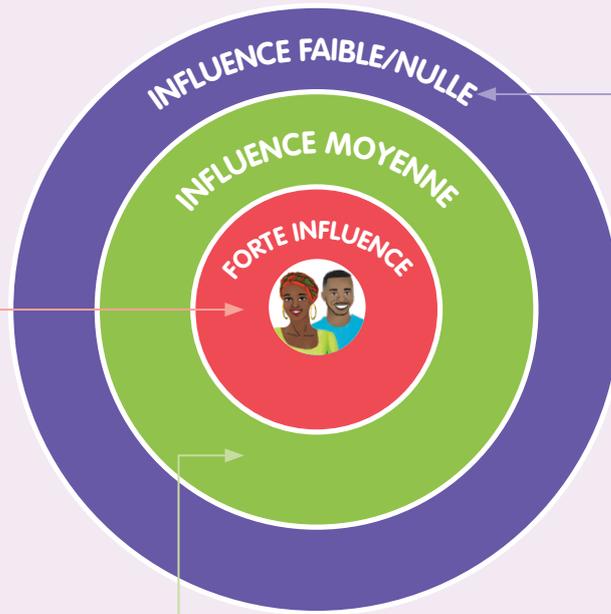
Rappelez aux participants qu'il leur appartient de décider de ce qu'ils souhaitent partager avec le groupe et ce qu'ils souhaitent garder privé.

MATÉRIEL DE SESSION

Mes cercles d'influence

FEUILLE DE TRAVAIL 3

Qui pouvez-vous influencer ?



Forte influence

Influence moyenne

Influence faible/nulle

Jeu de rôle de sensibilisation

OUTIL 16


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

Où. Qu'est-ce que la PrEP ?

La PrEP fait référence aux méthodes de prévention du VIH qui contiennent des médicaments, appelés antirétroviraux, qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH. La PrEP agit en empêchant le virus de se répliquer dans le corps. Si une personne utilise correctement et régulièrement sa méthode de PrEP et qu'elle est exposée au VIH, le virus mourra et la personne ne contractera pas le VIH. Il existe différentes formes de PrEP : la PrEP orale, l'anneau de PrEP et la CAB PrEP. Chacune de ces méthodes se situe à un stade d'approbation différent pour ce qui est de leur utilisation et de leur développement. Certaines méthodes sont en cours de développement et combinent des médicaments pour la prévention du VIH et la contraception.

La PrEP est-elle comme le traitement du VIH ? Si une personne commence à en prendre, devra-t-elle la faire toute sa vie ?

La PrEP doit être prise uniquement lorsque la personne désire utiliser des méthodes de prévention du VIH. Certaines personnes utilisent la PrEP à certains moments de leur vie, puis décident d'arrêter de l'utiliser lorsque leur situation change.

La PrEP n'est-elle pas réservée aux professionnels (le) s du sexe et aux personnes de mœurs légères ?

La PrEP orale est destinée à toute personne qui veut se protéger contre le VIH. Les taux de prévalence du VIH sont très élevés dans notre communauté. Ce n'est pas parce que les gens sont de mœurs légères. C'est parce que nous n'avons souvent pas accès à l'information et aux méthodes de prévention dont nous avons besoin pour nous protéger contre le VIH. Les méthodes de PrEP peuvent changer cela!

Pourquoi les gens ont-ils besoin de la PrEP ? Ne devraient-ils pas pratiquer l'abstinence jusqu'à ce qu'ils soient mariés ?

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 est courant dans notre communauté, il est donc préférable d'avoir différentes options afin de permettre à chacun de choisir celle qui lui convient le mieux.

Vous n'avez pas à craindre que la PrEP favorise des changements dans le comportement sexuel des gens ; les études montrent que ce n'est pas le cas.

Il est important de se rappeler que les personnes mariées peuvent contracter le VIH. Il est également possible pour une personne qui pratique l'abstinence de contracter le VIH si elle est violée.

La PrEP est-elle sans danger pour les femmes enceintes ou allaitantes ?

Oui. La PrEP orale et l'anneau de PrEP peuvent être utilisés en toute sécurité pendant la grossesse et l'allaitement, et la plupart des pays recommandent la PrEP orale aux femmes enceintes ou allaitantes. Nous en apprenons encore sur l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse et l'allaitement, mais jusqu'à présent, aucun problème de sécurité n'a été relevé.

Les jeunes ont-ils besoin de la permission d'un parent pour utiliser la PrEP ?

Tout dépend de l'âge de la personne, de son lieu de résidence et de la méthode de PrEP qu'elle souhaite utiliser.

Qu'elle ait besoin de votre permission ou non, l'aide apportée à une jeune personne pour lui permettre d'utiliser la PrEP l'aidera à se protéger contre le VIH et ainsi de vivre longtemps et en bonne santé. Aider les jeunes à prendre leurs propres décisions peut renforcer votre relation et les inciter à vous impliquer dans d'autres décisions.

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

Le fait d'utiliser la PrEP ne signifie pas que votre partenaire ne vous fait pas confiance ou qu'il a une liaison. Cela signifie simplement qu'il veut avoir le contrôle de sa santé. De plus, si vous êtes séropositif, la PrEP peut offrir à votre partenaire une prévention supplémentaire contre le VIH, en particulier si vous n'avez pas encore une charge virale indétectable ou si vous avez du mal à prendre votre traitement tel qu'il vous a été prescrit.

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

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

Encourager toutes les personnes qui optent pour la PrEP à utiliser la méthode de leur choix est un moyen important de contribuer à la prévention du VIH. Si plus de personnes utilisent les méthodes de PrEP, les taux de VIH dans cette communauté diminueront.

Il est également important de réduire les risques de transmission du VIH dans votre propre vie. Vous pouvez le faire en passant un test de dépistage du VIH afin de connaître votre statut sérologique. La plupart des cas de transmission 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 personnes.



10

Plaidoyer

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être complétée après que les participants aient suivi les sessions 2 à 6 pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. Cette session peut aborder toutes les méthodes de PrEP collectivement, en discutant des caractéristiques qui peuvent s'appliquer à toutes les formes de PrEP ou à des méthodes spécifiques.

Les participants exploreront la manière dont l'environnement qui les entoure peut influencer leur capacité à obtenir et à utiliser des méthodes de PrEP. Ils apprendront ensuite à planifier une stratégie de plaidoyer pour éliminer les obstacles et créer un environnement favorable à l'utilisation de la PrEP.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Comprendre les obstacles et les catalyseurs à l'utilisation de la PrEP
- Comprendre l'importance de travailler avec des alliances et des coalitions pour influencer le changement
- Savoir comment créer une stratégie de plaidoyer

MESSAGES CLÉS

- L'environnement dans lequel vivent leurs pairs peut rendre plus facile ou plus difficile pour eux le choix et l'utilisation d'une méthode de PrEP. Les aspects d'un environnement qui le rendent plus difficile sont appelés obstacles. Les aspects qui facilitent le processus sont appelés « catalyseurs ».
- La capacité d'utiliser la PrEP est influencée par une série de facteurs, tels que les lois, les politiques, les décisions de financement, les priorités et les pratiques des personnes et des institutions aux niveaux local, national et international.
- Les changements au niveau environnemental nécessitent le soutien des décideurs qui ont une influence directe sur les lois, les politiques, les décisions de financement, les priorités et les pratiques des institutions telles que les établissements de soins de santé, les écoles, la police et les services gouvernementaux.
- Les activités de plaidoyer visent à inciter les décideurs à apporter des changements pour éliminer les obstacles et créer un environnement favorable.
- Le plaidoyer ne doit pas nécessairement suivre les moyens traditionnels. Encouragez les ambassadeurs à faire preuve de créativité dans leurs stratégies de plaidoyer !
- Les ambassadeurs seront plus efficaces s'ils travaillent avec des groupes et des organisations qui partagent la même vision. Les coalitions (groupes de personnes travaillant vers le même objectif) ont plus de pouvoir d'influence sur les décideurs que les individus.
- Une composante essentielle d'une stratégie de plaidoyer réussie est de connaître le public, c'est-à-dire des personnes que l'ambassadeur tente d'atteindre.
- Les données (via des recherches, des sondages et des enquêtes, des entretiens et des évaluations des besoins) éclaireront les efforts de plaidoyer et devraient être collectées auprès de la communauté à chaque étape.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Fiche de travail 4 Surmonter les obstacles liés à l'utilisation de la PrEP

Feuille de travail 5 Planification du plaidoyer

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Renvoyer les participants à leur(s) feuille(s) de travail sur la **carte du parcours des méthodes de PrEP**.
3. Rappelez-leur que dans les activités de la carte de parcours, ils se sont concentrés sur le soutien à apporter à leurs pairs pour les aider à surmonter les obstacles liés à l'utilisation de la PrEP. Expliquez-leur qu'au cours de cette session, ils réfléchiront à comment changer l'environnement de leurs pairs pour qu'il leur soit plus facile d'utiliser la PrEP.
4. Expliquez-leur que l'environnement de leurs pairs peut faciliter ou compliquer le choix et l'utilisation d'une méthode de PrEP. Les aspects d'un environnement qui le rendent plus difficile sont appelés obstacles. Les aspects qui facilitent le processus sont appelés « catalyseurs ».

ACTIVITÉ : Surmonter les obstacles à l'utilisation de la PrEP

1. Demandez aux participants de réfléchir aux obstacles qu'ils ont identifiés et qui ont empêché leurs personnages de s'informer sur la PrEP, de décider de l'utiliser, de choisir une méthode de PrEP spécifique, de l'obtenir, de l'utiliser avec constance, et d'en parler autour d'eux.
2. Animez une discussion pour identifier les obstacles, en notant les réponses sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
3. Orientez les participants vers la feuille de travail **Surmonter les obstacles liés à l'utilisation de la PrEP**. Expliquez-leur qu'ils vont se répartir en groupes et que chacun d'entre eux devra identifier ce qui pourrait être changé dans l'environnement afin de surmonter ces obstacles et permettre à leurs pairs d'utiliser plus facilement la PrEP.
4. Demandez aux participants de choisir l'un des cinq domaines de la feuille de travail sur lesquels ils souhaitent travailler et de former un groupe avec d'autres participants qui souhaitent travailler sur le même domaine.

Utilisez les **connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP** pour aider les participants à identifier les principaux obstacles à l'utilisation de la PrEP.

Cette activité est conçue pour permettre aux participants de décider du niveau auquel ils souhaitent travailler. Ils peuvent par exemple se concentrer sur les obstacles au sein de leur communauté, ou encore, les ambassadeurs plus expérimentés peuvent se concentrer sur les politiques et lois nationales qui constituent des obstacles à l'utilisation de la PrEP. Encouragez les participants à réfléchir aux obstacles qui affectent leurs pairs. Par exemple, les obstacles rencontrés dans les maisons closes, au sein des familles des partenaires ou encore parmi les personnes sans-abri.

Les intérêts des participants doivent orienter les groupes.

Ce n'est pas grave si certains domaines ne sont pas mentionnés dans le cadre de cette activité. Si un groupe est trop important, vous pouvez envisager de le diviser pour en faire deux groupes.

5. Donnez aux groupes 10 minutes pour dresser une liste des changements qui pourraient être apportés à l'environnement afin de faciliter l'utilisation par leurs pairs d'une méthode de PrEP de leur choix.
6. Rassemblez les participants et demandez à chaque groupe de présenter ses réponses. Écrivez les réponses sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
7. Animez une discussion sur les éléments catalyseurs qu'ils ont identifiés, en soulignant tout chevauchement entre les différents domaines.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Plaidoyer pour le changement

1. En utilisant les **Connaissances essentielles** et les **Messages clés sur les méthodes de PrEP**, expliquez que :
 - On ne s'attend pas à ce que les participants éliminent directement ces obstacles à la PrEP.
 - L'élimination des obstacles dans l'environnement nécessite le soutien des décideurs qui peuvent avoir une influence directe sur les lois, les politiques, les décisions de financement, les priorités et les pratiques des institutions, notamment les établissements de soins de santé, les écoles et les services gouvernementaux.
 - Ils peuvent contribuer à créer un environnement propice en incitant ces décideurs à agir.
 - Ils seront plus efficaces s'ils travaillent avec les autres.
2. Dirigez chaque groupe vers sa feuille de travail **Planification du plaidoyer**.
3. Passez en revue les questions de la feuille de travail, en expliquant que ces questions les aideront à décider des actions qu'ils peuvent entreprendre pour créer un environnement propice à l'utilisation de la PrEP dans leurs communautés. Une fois qu'ils ont terminé la feuille de travail, ils utiliseront les informations pour élaborer une stratégie qui leur permettra d'atteindre leur objectif.
4. Donnez aux groupes cinq minutes pour identifier le problème (ou l'obstacle) qu'ils veulent aborder et ce qu'ils veulent atteindre (leur objectif).

Utiliser les **Connaissances essentielles sur les méthodes de PrEP** pour aider les participants à identifier les différents types d'activités de plaidoyer qu'ils pourraient utiliser.

Il peut être utile de donner un exemple que vous pouvez suivre tout au long de l'activité. Vous pouvez en créer un vous-même ou en choisir un parmi ceux proposés ci-dessous :

EXEMPLE 1

Problème : Les services de traitement antirétroviral n'orientent pas vers la PrEP les partenaires séronégatifs engagés dans un couple sérodifférent.

Objectif : Le ministère de la Santé fournira des outils et des ressources sur les méthodes de PrEP afin de faciliter l'orientation des patients.

Qui a le pouvoir ? Fonctionnaires du ministère de la Santé, Responsables d'établissements, prestataires de soins de santé

Opportunités : Le ministère de la Santé organisera un forum public dans la salle communautaire pour permettre aux membres de la communauté de s'exprimer sur les questions liées à la santé sexuelle et reproductive.

Alliés : Le directeur d'une clinique locale est un ami de la famille qui souhaite soutenir l'orientation des patients vers la PrEP.

Soutien et ressources dont nous avons besoin : Information, éducation et matériel de communication sur les méthodes de PrEP, soutien des responsables d'établissement et liste des lieux où l'on peut obtenir la PrEP.

5. Demandez aux groupes d'identifier qui a le pouvoir d'apporter les changements nécessaires pour atteindre leur objectif. Donnez au groupe cinq minutes pour le faire.
6. Demandez aux groupes d'identifier comment ils peuvent en apprendre davantage sur ces personnes ainsi que sur leurs connaissances, attitudes et croyances quant au problème ou à l'obstacle que le groupe souhaite aborder.
7. Demandez aux groupes d'identifier les possibilités qu'ils ont d'influencer ces personnes. Par exemple, ont-ils des connexions qu'ils peuvent utiliser ? Existe-t-il des moyens établis de communiquer avec eux ou de participer aux décisions ? Y a-t-il des événements, des réunions ou d'autres opportunités qu'ils peuvent utiliser pour attirer leur attention ?
8. Demandez aux groupes d'identifier les personnes susceptibles de soutenir leur objectif (alliés). Expliquez que travailler avec des alliés est le moyen le plus efficace de parvenir au changement, car cela renforce leur influence. Expliquez que les alliés peuvent inclure des individus qui les soutiennent ainsi que leur objectif, ou des individus, des groupes ou des organisations qui travaillent déjà sur ces obstacles dans la communauté et avec lesquels ils peuvent unir leurs forces. Donnez-leur cinq minutes pour le faire.
9. Donnez-leur cinq minutes pour identifier le soutien et les ressources dont ils disposent déjà, ainsi que ceux dont ils auront besoin pour influencer efficacement le changement.
10. Demandez aux groupes d'utiliser ces informations pour décider des activités qu'ils peuvent entreprendre pour atteindre leur objectif.
11. Donnez à chaque groupe une feuille de tableau à feuilles mobiles et demandez-leur d'élaborer une stratégie pour influencer les principaux décideurs afin qu'ils éliminent les obstacles et créent un environnement propice à l'utilisation de la PrEP orale. Cela devrait inclure leur objectif et les détails de ce qu'ils vont faire pour atteindre l'objectif.
12. Donnez aux participants 10 minutes pour le faire.
13. Rassemblez le groupe et demandez à chaque groupe de partager un bref aperçu de sa stratégie.
14. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

EXEMPLE 2

Problème : Les personnes qui ont essayé d'accéder à la PrEP ont été victimes de stigmatisation et de discrimination de la part des prestataires de soins de santé de l'établissement local.

Objectif : Permettre aux prestataires de PrEP de fournir des services non discriminatoires et sans stigmatisation

Qui a le pouvoir ? Prestataires de soins de santé, gestionnaires d'établissements

Opportunités : Les politiques d'amélioration de la qualité prévoient que les établissements de santé doivent inclure des représentants de la communauté dans leurs comités de gestion et d'amélioration de la qualité ; le programme de formation à la PrEP destiné aux prestataires de soins de santé comprend un module sur la prestation de services sans stigmatisation.

Alliés : Une infirmière de l'établissement est une championne de la PrEP.

Soutien et ressources dont nous avons besoin : Soutien du gestionnaire de l'établissement pour inclure les bénéficiaires de la PrEP dans le cadre du comité de gestion / d'amélioration de la qualité et pour organiser une formation sur la prestation de services de PrEP sans stigmatisation

Vous pouvez donner plus de temps aux participants pour créer leur stratégie et la présenter au groupe si vous avez plus de temps.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Il n'est pas nécessaire de poser toutes les questions. Vous n'avez pas besoin de poser toutes les questions - vous pouvez choisir certaines questions dans la liste, ou simplement demander aux participants leurs réflexions sur la session.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Connaissez-vous des groupes ou des organisations qui travaillent pour créer un environnement propice à la prévention du VIH ou à la PrEP ?
- A-t-il été facile pour vous d'identifier des alliés ?
- Comment pouvez-vous travailler ensemble pour renforcer votre influence ?

Encouragez les participants à réfléchir à la manière d'utiliser les plateformes de médias sociaux pour s'engager auprès de ces groupes ou organisations.

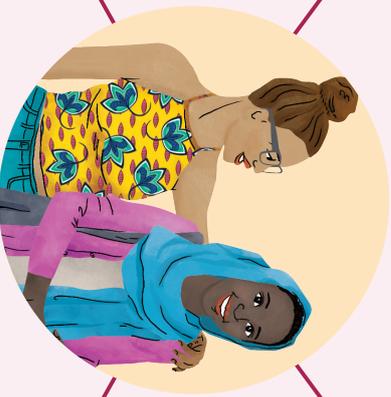
MATÉRIEL DE SESSION

FICHE DE TRAVAIL 4

SURMONTER LES OBSTACLES À L'UTILISATION DE LA PREP

Qu'est-ce qui faciliterait l'information de vos pairs sur la PrEP ?

Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs de prendre la PrEP telle que prescrite et de continuer à la prendre ?



Qu'est-ce qui faciliterait l'accès de vos pairs à la PrEP ?

Qu'est-ce qui faciliterait l'utilisation de la PrEP pour vos pairs ?

Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs de parler plus facilement de la PrEP à leurs proches ?

Planification du plaidoyer

FEUILLE DE
TRAVAIL 5

Quel est le problème
que vous souhaitez
résoudre ?

Que voulez-vous
réaliser
(votre objectif) ?

Qui a le
pouvoir de le faire ?

Quelles opportunités
existe-t-il pour les
influencer ?

Qui sont les alliés
avec lesquels vous
pouvez travailler pour
renforcer
votre influence ?

De quel soutien ou
de quelles ressources
disposez-vous, et
de quoi aurez-vous
besoin ?

11

Plan d'action

APERÇU DE LA SESSION

Cette session doit être complétée après que les participants aient suivi les sessions 2 à 6 pour chaque méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) incluse dans votre formation. La session peut aborder toutes les méthodes de PrEP collectivement, en discutant des caractéristiques qui peuvent s'appliquer à toutes les formes de PrEP ou à des méthodes spécifiques.

Les participants identifieront leur vision pour leur communauté et développeront un objectif commun pour leur travail en tant qu'ambassadeurs. Ils étudieront comment ils peuvent contribuer au mieux à la réalisation de l'objectif, en tenant compte de leurs passions, de leurs intérêts, de leurs points forts et de leurs domaines d'influence. Les participants détermineront également la manière dont ils peuvent se soutenir mutuellement.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Comprendre l'objectif qu'ils poursuivent
- Savoir comment ils souhaitent contribuer à l'atteinte de l'objectif
- Se sentir soutenus par leurs collègues ambassadeurs

MES- SAGES CLÉS

- Dans votre travail d'ambassadeur de la prévention du VIH, n'oubliez jamais votre objectif (le changement que vous voulez voir).
- Rappelez-vous toujours que, même si cela peut sembler insurmontable, de petits pas peuvent faire de grandes différences au fil du temps.

DOCUMENTATION

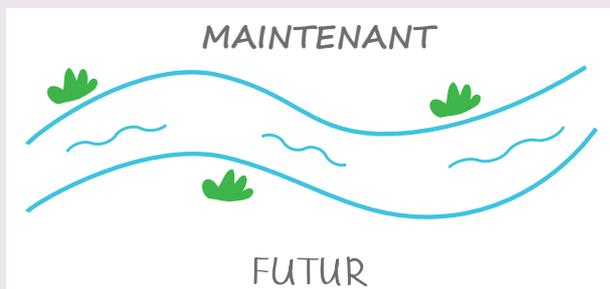
Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Feuille de travail 6 Mon plan d'action personnel

Activité EXPLORE

Dessinez une rivière au centre d'une feuille de tableau de conférence (comme dans l'exemple ci-dessous). En haut de la page, écrivez le mot « MAINTENANT » et en bas, écrivez le mot « FUTUR ».

PRÉPARATION

**INSTRUCTIONS DE SESSION****EXPLORER****CONSEILS DE FACILITATION****INTRODUCTION**

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Expliquez que dans cette session, les participants appliqueront tout ce qu'ils ont appris jusqu'à présent dans la formation à une situation dans leur communauté qu'ils aimeraient changer, et qu'ils élaboreront un plan d'action visant à changer la donne.
3. Demandez aux participants de réfléchir à la formation. Demandez au groupe de donner un aperçu des points couverts par la formation jusque là.

Si les participants proviennent de communautés différentes ou de populations différentes, vous pouvez les diviser en petits groupes. S'ils appartiennent à plusieurs communautés ou à des groupes différents, vous pouvez donner des notes autocollantes de couleurs différentes à chaque groupe. Cela permet à chacun de contribuer à l'image commune, tout en différenciant les différents participants.

ACTIVITÉ : Notre communauté

1. Dirigez les participants vers le tableau de papier que vous avez préparée avec le dessin d'une rivière.
2. Demandez aux participants de réfléchir à la manière dont ils décriraient leur communauté en termes de besoins de prévention du VIH et de donner les raisons pour lesquelles il est difficile pour les membres de la communauté de se protéger contre le VIH. Demandez-leur de réfléchir aux facteurs de la vie de leurs pairs, de la communauté et de l'environnement qui les entoure. Rappelez-leur de réfléchir à toutes les questions qu'ils ont explorées au cours de cette formation :
 - Droits de l'homme
 - Inégalité de genre et violence
 - Prévention du VIH pour les besoins de leurs pairs
 - Mythes sur les méthodes de PrEP
 - Obstacles à l'utilisation des méthodes de PrEP
 - Attitudes de la communauté à l'égard des méthodes de PrEP
 - Choix des méthodes de PrEP

Si les participants ont soulevé des préoccupations concernant les voies d'orientation et les besoins en ressources pour leurs pairs - tels que les services de lutte contre la violence basée sur le genre - vous pouvez axer cette discussion sur la mise en place de voies d'orientation ou l'identification des ressources au sein de la communauté.

3. Demandez aux participants d'écrire un aspect de leur communauté sur une note autocollante et de la lire à haute voix (pour éviter les doublons) avant de la coller du côté « MAINTENANT » de la rivière.
4. Lorsqu'ils ont terminé, lisez les notes pour donner une vue d'ensemble de la communauté.
5. Demandez aux participants de réfléchir à l'avenir qu'ils souhaitent pour leur communauté.
6. Demandez-leur d'imaginer à quoi pourrait ressembler leur communauté dans cinq à dix ans si tout le monde travaillait ensemble pour prévenir le VIH.
7. Demandez aux participants d'écrire leurs contributions sur des notes autocollantes et de les placer du côté « AVENIR » de la rivière, et de veiller à les lire à haute voix avant de les coller.
8. Lorsqu'ils ont terminé, lisez les notes pour donner une vue d'ensemble de leur vision de la communauté.
9. Demandez au groupe de réfléchir aux différences entre leur communauté actuelle et la communauté qu'ils aimeraient voir à l'avenir.
10. Animez une discussion pour transformer leur vision en un objectif clair vers lequel les ambassadeurs de la prévention du VIH peuvent travailler.

Il peut être utile de partager certaines idées avec le groupe, par exemple :

- Les lois, les politiques et les normes sociales sont discriminatoires à l'égard des homosexuels, des bisexuels et des autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, des personnes qui s'injectent des drogues, des professionnels du sexe et des transsexuels, ce qui les expose à des risques de violence et rend difficile l'accès aux services dont ils ont besoin.
- L'Église est influente et enseigne que l'abstinence est le seul moyen pour les personnes non mariées de prévenir le VIH.
- Les mythes répandus sur les effets de la PrEP sur les bébés font qu'il est difficile pour les femmes enceintes et les mères allaitantes d'utiliser la PrEP.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Mon plan d'action personnel

1. Dirigez les participants vers la feuille de travail **Mon plan d'action personnel**.
2. Parcourez la feuille de travail et expliquez que :
 - En général, un plan d'action se concentre sur la création d'objectifs très spécifiques et l'élaboration d'un plan pour les atteindre, avec un calendrier. Ces types de plans d'action sont très importants pour la planification d'activités spécifiques.
 - Toutefois, leur rôle d'ambassadeur évoluera très probablement en fonction des besoins de leurs pairs.
 - Leur plan d'action personnel est donc conçu pour les aider à réfléchir aux meilleurs moyens de contribuer à l'objectif identifié, en tenant compte de leurs passions, de leurs intérêts, de leurs points forts et de leurs domaines d'influence.
3. Donnez aux participants 20 minutes pour terminer leur plan d'action personnel.
4. Lorsqu'ils ont terminé, demandez à chaque participant de présenter son plan d'action au groupe.

Encouragez les participants à inclure les outils de l'ambassadeur dans leurs plans d'action, là où ils pourraient être utiles.

[L'outil du parcours de l'utilisateur en matière de prévention du VIH](#), mentionné dans les ressources, peut être utilisé pour soutenir les discussions sur les besoins des pairs.

5. Une fois que tous les participants se sont présentés, écrivez « S'entraider » sur une feuille du tableau de conférence et affichez-la à un endroit où tout le monde peut le voir.
6. Demandez aux participants de réfléchir à une façon de soutenir les autres ambassadeurs. Demandez-leur de l'écrire sur une note autocollante et de la lire à haute voix avant de coller leur note sur le tableau.
7. Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Il peut s'agir d'un soutien pratique ou émotionnel, ou encore d'une aide à l'organisation d'activités.

Utilisez les besoins de soutien mentionnés par les participants pour déterminer le soutien que votre programme leur apportera dans leur travail.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

Il s'agit de la dernière session sur les méthodes de PrEP. Vous pouvez donc demander aux participants de réfléchir à la formation sur les méthodes de PrEP.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Avez-vous bon espoir de pouvoir contribuer à l'objectif?
- Quels sont les défis auxquels vous vous attendez à devoir faire face?
- Comment pouvez-vous rester motivé?

Rappelez aux participants les services de soutien disponibles dans leur communauté ou dans le cadre de votre programme.

MATÉRIEL DE SESSION

FEUILLE DE
TRAVAIL 6

Mon plan d'action personnel

Notre objectif

Qu'est-ce qui vous passionne le plus en tant qu'ambassadeur ?

Quels sont vos forces qui vous aideront dans votre rôle d'Ambassadeur ?

Quels types d'activités vous intéressent le plus pour contribuer à l'atteinte de l'objectif ?

Où avez-vous le plus d'influence ?

Quelle est la chose que vous pouvez réaliser qui contribuera à l'atteinte du but (votre objectif) ?

De quel soutien ou de quelles ressources disposez-vous, et de quoi aurez-vous besoin pour y parvenir ?

Compétences des ambassadeurs

1 Fixer des limites et prendre soin de soi

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Qu'est-ce que la fatigue de compassion ? Qu'est-ce que le traumatisme vicariant ?

Écouter les expériences douloureuses et traumatisantes des personnes, telles que la violence, le diagnostic du VIH ou la stigmatisation et la discrimination, peut avoir un impact important sur notre bien-être et entraîner une fatigue de compassion et un traumatisme vicariant.

La **fatigue de compassion** fait référence à l'expérience de se sentir épuisé émotionnellement et physiquement à force d'aider les autres et d'être exposé à leur douleur. Ces sentiments s'accumulent au fil du temps, et nous pouvons ne pas en être conscients tant que nous ne nous sentons pas complètement dépassés. La fatigue de compassion est vécue différemment par différentes personnes. Quelqu'un qui éprouve de la fatigue de compassion peut :

- Se sentir fatigué, stressé et dépassé
- Se sentir irritable et colérique
- Avoir du mal à trouver la joie et le bonheur dans la vie
- Se sentir émotif, déprimé ou déprimé

Le traumatisme vicariant (ou traumatisme secondaire) fait référence à l'expérience de symptômes de traumatisme à la suite d'une influence personnelle sur le traumatisme d'autres personnes. fait référence au fait de ressentir des symptômes de traumatisme en raison du fait d'être personnellement affecté par le traumatisme d'autrui. Si nous sommes exposés à trop d'expériences traumatisantes, nous pouvons commencer à avoir une vision déséquilibrée et déprimante du monde. Cela peut nous amener à ressentir des symptômes similaires à ceux d'une personne qui a directement vécu un événement traumatisant.

Ce sentiment est plus susceptible de s'accumuler au fil du temps plutôt que de se produire à la suite de l'exposition au traumatisme d'une seule personne. Quelqu'un qui subit un traumatisme vicariant peut :

- Expérimenter des pensées récurrentes sur les expériences des autres
- Vivre dans leur esprit des images indésirables des expériences traumatisantes d'autres personnes
- Ressentir une profonde colère ou tristesse face à l'injustice du monde
- Se sentir engourdi par la douleur du monde
- Se sentir impuissant ou désespéré
- Voir le monde différemment – ils peuvent perdre confiance en eux ou penser que tout le monde leur fera du mal
- Voir le monde différemment – ils peuvent perdre de vue les choses positives dans le monde et ne voir que le négatif

Les ambassadeurs peuvent être exposés à un risque élevé de fatigue de compassion et de traumatisme vicariant. En effet, ils seront régulièrement exposés aux expériences traumatiques de leurs pairs et peuvent avoir vécu des expériences similaires.

Le fait qu'ils partageront probablement les mêmes antécédents et la même communauté que leurs pairs pourrait également rendre plus difficile pour eux de se détacher de ce qu'ils entendent. De plus, les ambassadeurs peuvent avoir des systèmes de soutien moins structurés en place que les personnes occupant des rôles de soutien formels, de sorte qu'ils peuvent ne pas avoir autant de personnes vers qui se tourner lorsqu'ils rencontrent des difficultés.

Il est très important que les ambassadeurs soient soutenus pour protéger leur santé et leur bien-être. Voici quelques façons dont les ambassadeurs peuvent se protéger :

- Établir des limites pour limiter l'impact personnel de leur travail
- Écouter leur corps, leurs pensées et leurs sentiments afin qu'ils puissent répondre à leurs besoins
- Pratiquer les soins personnels
- Contacter un ami de confiance ou une personne de soutien
- Faire une pause s'ils se sentent dépassés

Que sont les limites et pourquoi sont-elles importantes ?

Les limites sont des compréhensions formelles et informelles de la façon dont les gens interagissent les uns avec les autres. Ce sont des lignes directrices qui définissent ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas dans une relation, même si nous n'y pensons pas ou n'en parlons pas nécessairement. Au fil du temps, nous apprenons quel niveau d'affection physique et d'intimité émotionnelle est autorisé dans chaque relation. Par exemple, une personne peut se présenter chez son ami tard le soir si elle est bouleversée et a besoin de soutien, car elle sait que cela fait partie des limites de leur relation. Ce même comportement peut être complètement inapproprié dans d'autres relations.

Il est nécessaire que les professionnels qui jouent des rôles de soins, notamment les conseillers et les prestataires de soins de santé, aient des limites strictes. En effet :

- Il existe un déséquilibre de pouvoir entre le professionnel et son client, les limites aident donc à protéger le client des relations inappropriées.
- Les professionnels sont aussi des personnes. Ils ont besoin de temps personnel pour pouvoir se concentrer sur leurs propres besoins.

Il est plus difficile de fixer des limites dans le contexte du soutien par les pairs, car les ambassadeurs de la prévention du VIH peuvent entretenir des relations personnelles avec les personnes qu'ils soutiennent. Bien qu'il soit plus difficile d'établir des limites dans ce contexte, il est vraiment important de le faire. Si les ambassadeurs ne fixent pas de limites, ils courent un risque important de développer une fatigue de compassion et un traumatisme vicariant.

Les ambassadeurs peuvent utiliser une gamme de stratégies pour définir et communiquer leurs limites à leurs pairs. Il peut notamment s'agir de :

- Communiquer sur leurs moments de travail en tant qu'ambassadeurs et sur ceux où ils ne le sont pas. Cela peut inclure le port d'un badge ou la limitation de leur rôle à certains lieux ou à certaines heures
- Utiliser une autre carte SIM ou un compte de réseau social différent pour son travail en tant qu'ambassadeur
- Être clair avec leurs pairs sur ce qu'est leur rôle et ce qu'il n'est pas

Qu'est-ce que les-soins personnels ?

Prendre soin de soi, c'est tout simplement prendre soin de soi et prioriser ses propres besoins. Prendre soin de soi signifie être à l'écoute de notre corps, de nos pensées et de nos sentiments, ce qui nous permet d'identifier nos besoins. Plus tôt nous identifions nos besoins et y répondons, plus il est facile de prévenir les mauvaises pensées persistantes, les traumatismes vicariants et la fatigue de compassion. En fait, le recours aux soins personnels pour prévenir et gérer les traumatismes vicariants et la fatigue de compassion peut conduire à un plus grand sentiment d'espoir, et au sentiment que la vie a un but et un sens.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de prendre soin de soi. Les besoins diffèrent d'une personne à l'autre, il est donc important d'encourager les gens à choisir ce qui leur convient. Pour certaines personnes, le plus utile est de mettre l'accent sur les cinq aspects holistiques de la santé : le social, l'émotionnel, le physique, le spirituel et l'intellectuel. Prendre soin de soi peut signifier s'attaquer à l'un ou à l'ensemble de ces domaines de la santé. Il a été démontré que les stratégies suivantes permettent de prévenir ou de réduire l'impact de la fatigue de compassion et du traumatisme vicariant :

Être gentil et compatissant envers nous-mêmes. Cela implique de reconnaître et de valider nos sentiments, de nous pardonner nos erreurs et nos faiblesses, et de nous concentrer sur nos forces. Cela peut inclure l'utilisation d'affirmations personnelles, c'est-à-dire lorsque nous nous disons des choses positives comme « Je suis fort ».

Être bienveillant et compatissant envers soi-même ne consiste pas en une projection de ce que nous voulons être, mais en l'écoute de notre voix intérieure. Ce n'est pas une fausse positivité, dans la mesure où il ne s'agit pas d'une mise en scène, d'un évitement ou d'une invalidation de vos sentiments. Le processus implique de reconnaître le poids de vos émotions, de ressentir ces émotions et de vous entraîner à rechercher la gratitude pour vous-même. Essayer de refouler ses émotions nécessite des ressources cognitives que l'on pourrait plutôt utiliser pour éviter de se laisser rapidement entraîner ou enrager par les agissements d'une autre personne.

Prendre soin de nos besoins physiques. Notre santé physique et notre santé mentale sont étroitement liées. S'assurer que nous nous reposons suffisamment, que nous mangeons bien et que nous faisons suffisamment d'activité physique peut faire une grande différence pour notre bien-être émotionnel. Les activités telles que la marche rapide, la montée d'escaliers et le transport de sacs de courses offrent d'excellentes occasions de prendre des « goûters » de mouvement qui stimulent la production de neurotransmetteurs cérébraux de bien-être, appelés endorphines.

Faire quelque chose que nous aimons. Cela semble simple, mais faire quelque chose que vous aimez peut faire une grande différence dans votre bien-être mental et émotionnel. Toutes les formes de loisirs, d'activité sociale et d'expression créative peuvent être des moyens efficaces de se calmer, de se détendre et de se renouer avec le monde de manière positive. Par exemple, voir des amis ou faire quelque chose que vous trouvez agréable, comme l'art, le jardinage ou la cuisine.

Vos émotions sont comme une boussole, elles vous transmettent toujours une vérité sur vous-même et vous orientent dans la bonne direction. Par conséquent, il est essentiel de reprendre contact avec vos émotions et de suivre ce système de guidage interne. C'est pourquoi des enseignements tels que « suivez votre joie », « répondez inconditionnellement présent à vos émotions » et « faites de ce que vous ressentez la chose la priorité pour votre vie » sont si importants.

Prendre un moment pour nous-mêmes. Lorsque nous nous sentons dépassés, prendre un moment pour nous-mêmes pour respirer profondément et nous détendre peut faire toute la différence. C'est encore mieux si nous pouvons le faire tout en faisant quelque chose d'apaisant, comme se promener, écouter de la musique ou s'asseoir au soleil.

Se connecter avec notre être spirituel ou nos systèmes de valeurs. Certaines personnes vont à l'église ou prient ; d'autres peuvent méditer ou réfléchir. Des études ont démontré que la spiritualité peut être bénéfique à la fois pour le corps et pour l'esprit. Bien que la spiritualité inclue la religion, elle a été définie comme l'expression des moyens transcendants de réaliser le potentiel humain. Elle est également synonyme de concepts tels que l'espoir, le sens, la plénitude, l'harmonie et la transcendance. La spiritualité a été reconnue comme une caractéristique importante du processus thérapeutique et comme un contributeur à l'amélioration de la satisfaction de la vie. En plus de donner un sens et un but à votre vie, la spiritualité peut également maintenir l'espoir face à des obstacles écrasants.

Partager ce que nous ressentons. Certaines personnes se sentent mieux lorsqu'elles parlent de leurs sentiments, tandis que d'autres préfèrent écrire dans un journal. Des études ont montré que la tenue régulière d'un journal peut aider à réduire le stress, à gérer les symptômes d'anxiété et de dépression, à améliorer la conscience de soi, à promouvoir la régulation émotionnelle et même à renforcer la résilience face aux défis.

Trouver un moyen de « se déconnecter ». Lorsqu'elle est utilisée en combinaison avec d'autres pratiques de soins personnels, la « déconnexion » nous permet de protéger notre vie personnelle et notre bien-être mental. Elle nous permet de fixer des limites entre travail et vie privée. Se déconnecter est un processus conscient qui consiste à fermer les parties de notre vie ou de notre esprit qui doivent être protégées lorsque nous sommes au travail, puis à les réactiver dans notre vie personnelle. Il peut également s'agir de mettre consciemment notre travail de côté ou de le sortir de notre esprit lorsque nous profitons de notre temps libre.

Développer « l'agilité émotionnelle ». Vous pouvez également accroître vos ressources internes pour prendre soin de vous et prévenir la fatigue de compassion en développant votre agilité émotionnelle, définie comme étant la faculté psychologique qui nous aide à gérer nos émotions d'une manière fondamentalement saine.

Grâce à l'agilité émotionnelle, nous nous épargnons le sentiment d'être une victime, sentiment qui résulte généralement de la rigidité émotionnelle. Au lieu de s'accrocher à des émotions et des expériences négatives et de les laisser nous guider (rigidité émotionnelle), nous pouvons les remarquer d'une manière curieuse et compatissante (agilité émotionnelle).

L'agilité émotionnelle implique d'apprendre à recentrer votre attention sur votre vision et votre objectif – en vous disant : « Peut-être que je vais me sentir triste pendant un certain temps, mais je peux toujours me concentrer sur la prochaine étape de ma vie ». Une façon de le faire est d'écrire vos sentiments négatifs sur une feuille de papier. Ensuite, retournez-le et notez ce pour quoi vous êtes reconnaissant et ce sur quoi vous pensez que vous devriez vous concentrer, et soyez positif à ce sujet. En travaillant sur notre agilité émotionnelle, nous engageons des conversations très différentes avec nous-mêmes, ce qui contribuera à améliorer notre santé et notre bonheur.

Quelles sont les façons simples de prendre soin de soi ?

- Lorsque vous marchez, augmentez légèrement votre vitesse afin d'accélérer votre rythme cardiaque et de booster votre circulation sanguine.
- Lorsque vous avez la possibilité d'aller faire des courses, faites-le. Tout ce que vous faites sur le plan physique est une occasion de bouger votre corps et de libérer des endorphines ; ne considérez donc pas cela comme une contrainte, mais comme une occasion de vous faire du bien.
- Essayez différentes choses et appréciez la sensation de soulagement, et vous y trouverez votre joie. Vous pouvez commencer par dresser dans votre tête, tous les soirs avant de vous coucher, une liste de ce que vous avez le plus apprécié dans la journée et de ce que vous avez le moins apprécié. Après un certain temps, vous aurez une idée claire des choses qui vous apportent de la joie et de celles qui drainent votre énergie. Rappelez-vous, accrochez-vous avec constance à ce qui vous remplit de joie et vous découvrirez votre raison d'être.
- Essayez de réserver certains soirs en semaine rien que pour vous. Si d'autres vous demandent de faire des choses ces soirs-là, dites-leur simplement que vous avez des projets. Utilisez le temps pour ce que vous voulez, et ne vous sentez pas coupable si cela signifie ne rien faire !
- Beaucoup de gens trouvent que la prière et la méditation sont des formes précieuses de soins personnels. La prière est une activité que l'on peut pratiquer en tout temps et en tout lieu. Se concentrer sur un texte que vous trouvez pertinent peut être un moyen facile et gratifiant de méditer.

APERÇU DE LA SESSION

Les participants exploreront l'impact que le travail de soutien par les pairs peut avoir sur la santé mentale et le bien-être du travailleur pair. Ils apprendront ce qu'est l'usure de la compassion et le traumatisme vicariant pour les aider à identifier les signes avant-coureurs. Ils apprendront également à fixer des limites pour éviter l'usure de la compassion et le traumatisme vicariant, et ils identifieront des stratégies d'auto-prise en charge et de soutien mutuel.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Comprendre le risque de fatigue de compassion et de traumatisme vicariant lors du travail de soins
- Savoir définir des limites pour éviter la fatigue de compassion et les traumatismes vicariants
- Apprendre des stratégies de soins personnels pour favoriser leur santé et leur bien-être

MESSAGES CLÉS

- Les limites sont des lignes directrices formelles et informelles sur la façon dont les gens interagissent les uns avec les autres. Des frontières existent dans toutes les relations, même si nous n'y pensons pas ou n'en parlons pas toujours.
- Il peut sembler peu aimable de fixer des limites quant à la manière et le moment où vous apporterez votre soutien à vos pairs, mais c'est très important pour développer la confiance. En définissant et en communiquant clairement des limites, vous dites à vos pairs ce qu'ils peuvent attendre de vous.
- Les soins personnels sont une partie essentielle du travail de soutien par les pairs, car ils nous protègent contre les traumatismes vicariants et la fatigue de compassion. Pour vous protéger, il est important de prendre régulièrement soin de vous.
- Réfléchir à vos propres sentiments et à votre travail vous permet de rester conscient de tout changement dans votre vision du monde ou votre humeur qui pourrait signaler la nécessité de prendre davantage soin de vous.
- Il n'est pas égocentrique de prendre le temps de prendre soin de soi ou de fixer des limites dans les relations. Ce sont des activités importantes qui vous permettent de maintenir votre capacité à exercer votre activité de travail de soutien par les pairs.
- N'oubliez pas que les limites et les stratégies d'autogestion de la santé sont personnelles – vous n'avez pas besoin d'être guidé par ce que les autres choisissent de faire. Fixez des limites avec lesquelles vous êtes à l'aise et choisissez les méthodes de soins personnels qui vous conviennent le mieux.
- Vous ne pouvez pas aider les autres si vous ne prenez pas soin de vous. Fixer des limites est le meilleur moyen de vous assurer que vous êtes en mesure de continuer à fournir du soutien.

Activité EXPLORE

Écrivez « Ça me va », « Ça ne me va pas » ou « Ça pourrait aller si... » sur des morceaux de papier distincts (de n'importe quelle taille) et placez-les sur le sol ou collez-les au mur.

Laissez suffisamment d'espace entre les morceaux de papier pour que les participants puissent se tenir autour d'eux.

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. À l'aide des sections **Connaissances essentielles** et **Messages clés**, expliquez la fatigue de compassion et le traumatisme vicariant, en soulignant que :
 - Apporter un soutien émotionnel à des pairs peut avoir un impact sur la santé mentale et le bien-être des ambassadeurs.
 - Il est important d'apprendre à minimiser cet impact pour éviter la fatigue de compassion et les traumatismes vicariants.
3. Expliquez aux participants qu'au cours de cette séance, ils apprendront trois façons de se protéger contre la fatigue de compassion et le traumatisme vicariant. Ces trois façons consistent à :
 - Établir des limites pour limiter l'impact personnel de leur travail
 - Écouter leur corps, leurs pensées et leurs sentiments afin qu'ils puissent répondre à leurs propres besoins
 - Prendre soin de soi

ACTIVITÉ D'ÉCHAUFFEMENT : Mes limites

1. Expliquez aux participants qu'ils vont faire un exercice rapide pour explorer les limites.
2. Demandez à la moitié de la pièce de se tenir en ligne d'un côté de la pièce et à l'autre moitié de se tenir en ligne face à eux.
3. Expliquez l'exercice en faisant remarquer que :
 - Il existe de nombreux types de limites, notamment les limites physiques, les limites émotionnelles et les limites professionnelles.
 - Des frontières existent dans toutes nos relations, mais ce n'est pas quelque chose dont nous parlons habituellement. Nous ignorons souvent que nous avons posé des limites jusqu'à ce que nous sentions que quelqu'un les a franchies.
 - Les limites physiques sont les plus évidentes, et dans cet exercice, les participants exploreront leurs limites physiques.
 - Vous lui demanderez de faire des pas vers la personne de l'autre côté de la pièce jusqu'à ce qu'il se sente mal à l'aise de se rapprocher.
 - Cela nous aidera à voir combien les limites physiques peuvent varier d'une personne à l'autre.

Lorsque vous parlez de la fatigue de compassion et du traumatisme vicariant, assurez-vous de souligner qu'il ne s'agit pas là de signes de faiblesse. La plupart des personnes qui occupent des postes de soins et de soutien éprouvent des symptômes de fatigue de compassion et de traumatisme vicariant. Cela se produit non pas parce que nous sommes mauvais dans nos rôles, mais parce que nous nous soucions profondément.

L'écart entre les participants doit être d'au moins trois mètres, mais si vous avez plus d'espace, il peut aller jusqu'à cinq mètres. Plus l'écart est grand, plus le jeu prendra du temps.

Insistez tout au long de cet exercice sur le fait que lorsqu'une personne se sent mal à l'aise, ce n'est pas une insulte. Ce n'est pas personnel. Il s'agit de leurs propres besoins.

4. Expliquez que lorsque vous dites « pas », vous aimeriez qu'ils fassent un pas l'un vers l'autre. Lorsque quelqu'un commence à se sentir mal à l'aise, il doit lever la main. Cela signifie que la personne en face d'eux doit s'arrêter et ne plus se rapprocher.
5. Dites « pas » à haute voix et attendez que les participants fassent un pas en avant. Continuez à faire cela jusqu'à ce que tous les participants aient la main levée ou que les participants soient aussi proches que possible.
6. Une fois l'activité terminée, encouragez le groupe à réfléchir à ses limites en posant les questions suivantes :
 - Pour ceux d'entre vous qui ont levé la main, qu'avez-vous ressenti de voir quelqu'un se rapprocher de vos limites ?
 - Pourquoi certaines personnes ont-elles des limites différentes de celles des autres ?
 - Vos limites physiques changent-elles selon les situations ?
 - Comment connaissons-nous les limites physiques d'une personne sans qu'elle nous le dise ?
 - Quels sont quelques exemples d'autres limites, telles que les limites émotionnelles ?

ACTIVITÉ : C'est mon choix !

1. Expliquez que dans cette activité, vous allez explorer ce que vous pensez qu'il est approprié que vos pairs fassent ou vous demandent en tant qu'ambassadeur. Cette activité aidera les participants à identifier leurs limites.
2. Expliquez que vous allez lire certains scénarios à haute voix et que vous aimeriez qu'ils choisissent « Ça me va », « Ça ne me va pas » ou « Ça pourrait aller si... » et tenez-vous sous le signe correspondant, selon ce qu'ils ressentent.
3. Lisez à haute voix l'un des scénarios ci-dessous. Une fois que les participants ont choisi leur position, demandez à des volontaires d'expliquer leur choix. Si les participants ont choisi « Ça pourrait aller si... », demandez-leur d'expliquer un scénario où ce serait bien.
4. Continuez l'exercice en lisant les scénarios ci-dessous. Rassurez les participants en leur disant que les limites sont personnelles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse dans cette activité.
5. Une fois que vous avez lu quelques scénarios, demandez si quelqu'un souhaite ajouter un autre scénario.
6. Lorsque vous avez terminé l'activité, menez une discussion avec les participants en posant les questions suivantes :
 - Pourquoi avons-nous besoin d'avoir des limites ?
 - Quelles stratégies pourriez-vous utiliser pour créer des limites ?

Adaptez ces questions pour répondre aux résultats de cette activité.

Vous aurez besoin des panneaux que vous avez préparés plus tôt pour cette activité (voir la section **Préparation** ci-dessus).

Tout au long de cette activité, insistez auprès des participants sur le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Cet exercice porte sur leurs limites personnelles.

Si les participants sont répartis entre les trois options, c'est une bonne occasion de souligner que tout le monde a, et fixe des limites différentes. Cet exercice consiste à fixer les limites dont ils ont besoin pour protéger leur propre santé et leur bien-être.

SCÉNARIOS

- Un pair dit vouloir utiliser une méthode de prophylaxie pré-exposition (PrEP) pour prévenir le VIH, mais qu'il n'a pas les moyens de prendre le bus pour se rendre à la clinique. Il demande à emprunter votre argent.
- Un camarade est victime de violence et vous demande s'il peut rester chez vous.
- Un pair est expulsé de chez lui après que ses parents ont découvert qu'il utilise la PrEP. Il dit que c'est de votre faute et veut que vous parliez à ses parents à sa place.
- Un pair craint d'avoir le VIH et vient chez vous tard le soir pour vous parler.
- Un pair souhaite utiliser la PrEP mais ne veut pas la garder chez lui. Il vous demande s'il peut la garder chez vous.
- Un pair veut utiliser la PrEP et vous demande de l'aider à en parler à son partenaire.

Les exemples ici s'appliquent à n'importe quelle méthode de PrEP, mais vous pouvez choisir de vous concentrer sur une seule méthode ou de combiner les deux et d'utiliser une méthode différente pour chaque scénario.

C'est à vous de décider du nombre de scénarios que vous souhaitez utiliser et de choisir ceux qui sont les plus pertinents pour votre groupe. Vous pouvez également créer le vôtre.



APPLIQUER

ACTIVITÉ : Réflexion et enregistrement des soins personnels

1. En utilisant les sections **Connaissances essentielles** et les **Messages clés**, expliquez aux participants les soins personnels.
2. Expliquez-leur que même s'ils n'ont jamais envisagé de prendre soin de soi auparavant, nous avons tous des stratégies pour prendre soin de notre santé et de notre bien-être. Certaines stratégies nous aident à nous sentir moins stressés et sont également bonnes pour notre santé émotionnelle et physique, comme parler à un ami ou faire de l'exercice. D'autres stratégies nous font nous sentir moins stressés sur le moment, mais peuvent ne pas être les stratégies les plus utiles au fil du temps, comme boire de l'alcool ou manger des sucreries.
3. Demandez aux participants de partager ce qu'ils font lorsqu'ils se sentent stressés, tristes ou épuisés.
4. Expliquez-leur que dans cette activité, ils utiliseront l'art comme outil pour explorer ce qu'ils ressentent par rapport à leur rôle d'ambassadeurs.
5. Faites-leur savoir qu'ils ont 30 minutes pour créer leur œuvre d'art. Expliquez-leur que leurs œuvres peuvent être tout ce qu'ils aiment. S'ils ont besoin d'idées, vous pouvez leur suggérer de :
 - Dessiner une image
 - Découper différentes couleurs de papier et les coller ensemble
 - Créer une carte mentale ou un nuage de mots

CONSEILS DE FACILITATION

L'art peut être un excellent moyen d'explorer et de communiquer des sentiments, car il peut être plus facile que parler directement des sentiments.

Si les participants ont un accès facile à un jardin, ils peuvent également collecter des matériaux tels que des feuilles ou des fleurs et les utiliser dans leurs œuvres d'art.

Il est préférable de ne pas faire de réflexions ou de suggestions sur l'art des autres – c'est leur propre création et interprétation de leur état interne.

Faites savoir aux participants qu'ils n'ont pas besoin de partager leurs œuvres d'art s'ils préfèrent ne pas le faire.

6. Insistez sur le fait que cette activité consiste à communiquer leurs sentiments, afin qu'ils puissent le faire comme ils le souhaitent. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire cet exercice. Il doit être relaxant et favoriser la réflexion.
7. Promenez-vous et parlez à toute personne qui rencontre des difficultés. Expliquez qu'il est parfois difficile de commencer une nouvelle activité comme celle-ci parce que nous y pensons trop. Demandez-leur de se concentrer sur ce qu'ils ressentent à propos de la formation et de leur rôle en tant qu'ambassadeurs, de prendre du matériel et de commencer à créer quelque chose.
8. Contrôlez le temps écoulé et informez régulièrement les participants afin qu'ils aient suffisamment de temps pour terminer leur travail.
9. Lorsque le groupe a terminé, réunissez tout le monde en cercle et invitez-les à présenter leurs œuvres au groupe.
10. Une fois que toutes les personnes qui le souhaitent ont présenté leur œuvre, résumez les thèmes communs à tous les membres du groupe.
11. Une fois l'activité terminée, amenez les participants dans un cercle de réflexion.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Que pensez-vous du fait de fixer des limites ?
- Que pouvez-vous faire pour vous rappeler de prendre soin de vous-même ?
- Comment pouvez-vous vous soutenir les uns les autres ?

Si vous avez le temps et que les participants sont intéressés, vous pouvez essayer ensemble certaines des « façons simples de prendre soin de soi » énumérées dans la section **Connaissances essentielles**.

Essayez de ne pas vous précipiter dans cette séance de réflexion. Certains participants peuvent avoir besoin de temps pour réfléchir avant de répondre à ces questions



Ressources utiles

- 1 Understanding & Addressing Vicarious Trauma Online Training Module**

The Headington Institute
2018
<https://www.headington-institute.org/blog/resource/understanding-vt-reading-course/>

Un module de formation pour accroître la compréhension du processus de traumatisme vicariant, ainsi que pour reconnaître les signes et traiter le traumatisme par procuration.

- 2 Self and Collective Care Toolbox**

Just Associates; Furia Zine; Raising Voices
2019
<https://preventgbvafrica.org/zines/123-self-and-collective-care-toolbox/file>

Une boîte à outils pour soutenir la réflexion, l'apprentissage et les tactiques sur les soins personnels et collectifs au sein des mouvements sociaux.

- 3 Dare to Care: Wellness, Self and Collective Care for Those Working in the VAW and VAC Fields**

SVRI
2022
<https://svri.thinkific.com/courses/dare-to-care>

Un cours gratuit d'auto-formation en ligne pour enseigner et soutenir les pratiques de soins personnels et collectifs des personnes qui travaillent dans le cadre des violences faites aux femmes et aux enfants.

- 4 The Science of Well-Being**

Coursera
Multiple years
<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

Un cours en ligne gratuit de Yale. Dans ce cours de dix semaines, le professeur Santos révèle ce que la science dit sur la façon d'améliorer votre bien-être. Elle nous explique nos propres idées fausses sur le bonheur, les caractéristiques gênantes de l'esprit qui peuvent nous amener à penser au bonheur de manière irrationnelle, et les recherches qui peuvent nous aider à changer.

- 5 The Shine App**

Shine
Multiple years
<https://linktr.ee/shinetext>

Un podcast, un compte sur les médias sociaux et une application pour téléphone afin de soutenir les méditations quotidiennes et de réduire l'anxiété. Podcasts animés par Joy Odufu, créatrice de contenu humoristique et actrice.

- 6 Trauma Stewardship**

Laura van Dernoot Lipsky with Connie Burk
2009
<https://traumastewardship.com>

Un livre et un site Web avec des ressources créées pour renforcer la résilience et la satisfaction des personnes dans les professions de soins.

2 Répondre aux signalements de cas de violence

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Dans ce contexte, on parle de divulgation lorsqu'une personne révèle qu'elle a subi ou subit des violences. Il peut s'agir d'une violence récente ou lointaine, ou encore d'une violence actuelle. Bien que certaines personnes puissent divulguer directement leurs expériences et demander de l'aide, d'autres peuvent le faire indirectement, par exemple en :

- Se montrant émotif lors d'une conversation sur la violence et manifestant le désir de se faire aider
- En faisant des commentaires qui suggèrent que la personne veut parler des problèmes de violence sans demander directement de l'aide
- En utilisant des exemples hypothétiques pour demander conseil sans faire part de leur expérience de la violence
- En demandant conseil comme le faisant pour un ami

Il appartient à la personne de choisir comment, quand et quoi divulguer. Certaines personnes peuvent partager des informations progressivement sur une période de temps à mesure qu'elles développent une plus grande confiance dans la personne à qui elles divulguent.

Lorsqu'une personne évoque son expérience de la violence, que ce soit directement ou indirectement, laissez-la vous guider dans votre réponse. Le simple fait de leur demander s'ils aimeraient parler leur fera savoir que vous les avez entendus sans leur mettre la pression.

Lorsqu'une personne divulgue des cas de violence, elle peut avoir la possibilité d'accéder à des services de prévention du VIH, tels que la prophylaxie post-exposition (PEP) ou la prophylaxie pré-exposition (PrEP). Les ambassadeurs peuvent jouer un rôle important en orientant les personnes qui ont été victimes de violence vers ces services.

« Survivant » ou « Victime » ? Dans ce manuel de formation, nous utilisons le terme « survivant » pour décrire une personne qui a subi des violences basées sur le genre (VBG). Nous le faisons pour souligner le potentiel de rétablissement et de guérison après la VBG, et pour améliorer les choix des survivantes. Cependant, certaines personnes qui subissent la VBG préfèrent le terme de « victime ». Il est préférable de demander les préférences de la personne avec qui vous travaillez et de respecter son choix : que ce soit « survivante » ou « victime » !

Qu'est-ce que la violence basée sur le genre ?

Voici un résumé des informations fournies lors de la session sur la **stigmatisation, la discrimination et la violence basées sur le genre**.

- La violence utilisée pour renforcer les différences de pouvoir liées au genre est connue sous le nom de violence basée sur le genre, ou VBG en abrégé.
- La violence basée sur le genre renforce l'inégalité de genre et les rôles et normes stricts entre les genres. Certaines personnes utilisent la violence comme un outil de démonstration et de maintien de leur pouvoir sur les autres.
- La VBG peut inclure de nombreux types d'abus. Les gens pensent généralement à la violence en termes de violence physique ou sexuelle, mais d'autres formes de violence sont utilisées pour nuire ou maintenir le pouvoir sur les autres, notamment la violence émotionnelle et économique.
- La VBG peut survenir dans le cadre ou en dehors des relations amoureuses. Lorsqu'elle se produit à l'intérieur d'une relation, on parle parfois de violence entre partenaires intimes, de violence dans les fréquentations ou de violence domestique.

Messages utilisés pour justifier et excuser la violence basée sur le genre, et blâmer et réduire au silence les survivantes

Message/mythe	Quels sont les faits ?	Comment ce message entretient-il la violence ?
<p>Des filles et des femmes qui portent des vêtements révélateurs demandent à être violées.</p> <p>Les professionnelles du sexe ne peuvent pas être violées parce qu'elles se livrent déjà à un comportement de « promiscuité ».</p> <p>Il existe de nombreuses versions différentes de ce message. Les victimes sont blâmées si elles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ont bu de l'alcool • Sont dehors la nuit • Se promènent dans un parc • Montrent un intérêt sexuel pour quelqu'un (comme l'embrasser) • Rejettent un homme qui veut avoir des relations sexuelles avec elles 	<ul style="list-style-type: none"> • Le viol est une violation des droits humains d'une personne et, dans de nombreux cas, il est contraire à la loi. • Chacun a le droit de décider si, quand, où, comment et avec qui il a des relations sexuelles. Il n'y a pas d'exception. • C'est un mythe que les hommes ne peuvent pas contrôler leur libido. • Les hommes qui commettent des viols ne le font pas en réponse à quelque chose que les victimes ont fait ou à ce qu'elles portent. Nous le savons parce que de nombreuses personnes qui ont été violées ne buvaient pas, n'étaient pas sorties la nuit et ne portaient pas de vêtements révélateurs. • Montrer un intérêt sexuel pour quelqu'un, ou vendre du sexe, ne signifie pas qu'une personne a consenti à une relation sexuelle. • Les hommes commettent des viols parce qu'ils veulent se sentir puissants et en contrôle. Ils savent également qu'ils peuvent s'en tirer. 	<p>Ces messages s'appellent le blâme de la victime. Les victimes sont accusées de toutes les formes de violence, y compris la violence sexuelle et la violence conjugale. Le fait de blâmer la victime entretient la violence en écartant le blâme de l'auteur et faire taire les victimes. Par conséquent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'accent et le blâme sont déplacés des actions de l'agresseur aux actions de la victime. • Les victimes ont souvent l'impression que c'est leur faute, alors elles peuvent avoir honte de signaler la violence ou de demander de l'aide. • Les gens accusent souvent les victimes de la violence – parfois directement, parfois indirectement. Ils pourraient leur dire de ne pas sortir tard ou de porter des vêtements différents. • De nombreuses victimes choisissent de n'en parler à personne parce qu'elles craignent d'être blâmées.
<p>Les gens prétendent souvent avoir été violés pour attirer l'attention ou faire du chantage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La majorité des personnes qui subissent des violences ne les révèlent pas et ne recherchent pas de l'aide auprès des services compétents. • Il est très peu probable qu'une personne invente un viol. • Nous pouvons corriger ce mythe en considérant ce que quelqu'un a à gagner et à perdre en inventant un viol. • Il faut beaucoup de courage à quelqu'un pour dénoncer ou parler d'un viol. Les victimes sont souvent blâmées et jugées. Même s'ils parviennent à surmonter ces obstacles, les auteurs sont rarement condamnés pour viol. Cela signifie que les victimes se seront infligées le blâme et le jugement, mais n'obtiendront pas justice. • Ce mythe est entretenu parce que les victimes de viol se comportent souvent d'une manière à laquelle nous ne nous attendons pas. Par exemple, les victimes peuvent : <ul style="list-style-type: none"> – Prendre du temps avant de le dire à une personne – Être confus et oublier certains détails – Changer leur histoire – Être calme (plutôt que de pleurer) • Les victimes se comportent différemment parce que chacun réagit différemment aux expériences traumatisantes. <p>Les personnes qui ont subi un traumatisme ont souvent du mal à se souvenir de ce qui s'est passé. Lorsque cela se produit, le cerveau peut naturellement remplir certains détails. C'est pourquoi il peut sembler que quelqu'un ment.</p> <p>Le cerveau peut également désactiver les émotions d'une personne afin qu'elle puisse mieux faire face.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La police et les juges accusent parfois la victime plutôt que l'agresseur. Par conséquent, les hommes peuvent ne pas craindre d'être punis pour leurs crimes. • Les auteurs peuvent se sentir moins responsables, coupables et avoir peur d'être arrêtés, ce qui signifie qu'ils sont plus susceptibles de recommencer. • Lorsque les gens blâment leur partenaire pour leur violence, il s'agit aussi d'une forme de violence — la violence émotionnelle. • Les hommes qui utilisent la violence dans les relations tentent souvent de convaincre leurs partenaires que c'est leur faute. Ils peuvent essayer de les convaincre qu'aucun autre homme ne les accepterait. Cela peut laisser les victimes trop honteuses et sans valeur pour les quitter.

Message/mythe	Quels sont les faits ?	Comment ce message entretient-il la violence ?
Si la violence était grave, la victime quitterait son partenaire/conjoint	<p>Il n'est pas toujours facile pour les victimes de quitter des partenaires violents. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens restent dans des relations violentes. Par exemple, ils pourraient :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir peur de partir – de nombreux hommes violents menacent de tuer leur partenaire ou leur femme si elles partent. • Être financièrement dépendant de leur partenaire • Penser que la violence fait partie intégrante d'une relation et que c'est une façon pour leur partenaire de montrer qu'il se soucie d'eux. • La peur d'être humilié ou rejeté par leur communauté • N'avoir nulle part où aller • Aimer toujours leur partenaire et espérer qu'il peut changer • Se blâmer et ne pas avoir le sentiment de mériter mieux – c'est souvent le résultat de la violence psychologique • Ne pas vouloir séparer leurs enfants de l'autre parent ou ne pas vouloir partir sans leurs enfants • Subir des pressions de la part de leur famille et de leur belle-famille pour qu'ils ne se séparent. 	<p>Ce message entretient la violence en faisant taire les victimes et en amenant les autres à douter de la véracité des victimes. Par conséquent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les personnes dans des relations violentes sont souvent humiliées parce qu'elles ne partent pas. La peur d'être humilié peut les empêcher de chercher du soutien. • Les gens, y compris les amis, la famille, la police et les prestataires de soins de santé, peuvent ne pas croire une victime ou penser qu'elle ne mérite pas de soutien parce qu'elle n'a pas quitté son partenaire ou son conjoint.
La violence ne se produit pas dans les relations homosexuelles.	<p>Les personnes vivant dans des relations homosexuelles ont une prévalence égale ou supérieure de violence entre partenaires intimes en tant que couples hétérosexuels.</p>	<p>La violence à l'encontre des personnes de même sexe peut ne pas être reconnue ou être qualifiée d'anormale, en particulier dans les pays où la violence domestique est définie exclusivement comme une violence à l'encontre des femmes. Les gens peuvent avoir trop honte pour signaler la violence ou demander de l'aide.</p>
Les hommes ne peuvent pas être violés	<ul style="list-style-type: none"> • Le viol correctif – le viol de personnes lesbiennes, gays ou bisexuelles pour les « guérir » de leur orientation sexuelle – est commis contre des personnes de tous les sexes. • Les personnes de tout sexe peuvent commettre un viol ou être victimes d'un viol. • Les garçons, en particulier ceux qui ne se conforment pas aux normes de genre traditionnelles pour les garçons, sont particulièrement vulnérables à la VBG. 	<p>Les hommes peuvent avoir trop honte pour signaler des actes de violence ou demander de l'aide.</p>

Soutenir les ambassadeurs dans leur réponse aux divulgations de violences par le biais de la méthode LIVES

Les ambassadeurs ne doivent pas chercher activement à découvrir des expériences de violence parmi leurs pairs. Cependant, leurs pairs peuvent leur révéler des expériences de violence.

La réponse **LIVES** (« Écouter, s'informer, valider, améliorer la sécurité et le soutien ») est un cadre permettant d'apporter un soutien de première ligne aux victimes d'actes de violence. La méthode LIVES a été mise au point par l'Organisation mondiale de la santé pour aider les prestataires de soins de santé à répondre aux besoins de leurs patients. Cette session présente la réponse LIVES et permet aux ambassadeurs de l'utiliser lorsqu'ils sont confrontés à des signalements des cas de violence de la part de leurs pairs.

Utilisation de la réponse LIVES

Dans le cadre de l'approche LIVES, la fourniture d'un soutien de première ligne consiste en cinq tâches clés. Elle répond à la fois à des besoins émotionnels et pratiques.

Écouter	Écoutez le survivant attentivement, avec empathie et sans jugement.
Serenseigner sur les besoins	Évaluer et répondre à leurs divers besoins et préoccupations, qu'ils soient émotionnels, physiques, sociaux et pratiques (garde d'enfants par exemple).
Valider	Montrez-leur que vous les comprenez et que vous les croyez. Assurez-leur qu'ils ne sont pas à blâmer.
Améliorer la sécurité	Discutez d'un plan qu'ils peuvent utiliser pour se protéger contre d'autres préjudices si la violence se reproduit.
Soutenir	Soutenez-les en les aidant à accéder à de l'information, à des services et à du soutien social.

La réponse de LIVES est basée sur l'approche centrée sur le survivant et reconnue internationalement dans le cadre du travail avec les survivants de la violence. Il s'agit d'une approche fondée sur les droits de la personne qui vise à garantir que les droits des survivants sont protégés et que les survivants sont traités avec dignité et respect. L'approche centrée sur les survivants reconnaît que les survivants ont le droit de :

- Être traité avec respect et dignité, ce qui inclut croire en ce qu'ils disent
- Recevoir un traitement égal et équitable indépendamment de leur âge, de leur sexe, de leur race, de leur religion, de leur nationalité, de leur appartenance ethnique ou de toute autre caractéristique
- Prendre leurs propres décisions sur ce dont ils ont besoin et comment ils veulent agir
- Choisir avec qui ils partageront ou non leur expérience et quelles informations ils veulent garder confidentielles

Deux *principes directeurs* sont fondamentaux dans la réponse de LIVES et nous aident à nous assurer que nous suivons l'approche centrée sur les survivants. Il s'agit notamment du :

1. Respect des droits humains

- Respect du droit du survivant à faire ses propres choix, à vivre une vie exempte de peur et de violence, à être en bonne santé mentale, physique et émotionnelle, et être à l'abri des actes de discrimination.

2. Promotion de la sensibilité et de l'égalité des genres

- Soyez conscient des différences de pouvoir.
- Évitez de renforcer les dynamiques de pouvoir inégales :
 - Renforcez la **valeur du survivant en tant que personne**.
 - Respectez son **autonomie** et sa dignité.
 - **Fournissez-lui des informations** pour l'aider à prendre ses propres décisions.
 - **Écoutez-la, croyez-la**, et prenez au sérieux ce qu'elle dit.
 - **Ne la blâmez pas et ne la jugez pas**.

Renforcer la sécurité grâce à la planification de la sécurité

Lorsque les ambassadeurs interagissent avec des pairs qui divulguent des violences, ils peuvent aider ces pairs à élaborer un plan de sécurité. Un plan de sécurité est un ensemble d'actions ou de mesures qu'une personne peut prendre pour se sentir un peu plus en sécurité chez elle ou dans d'autres lieux tels que l'école ou le lieu de travail, en fonction de ce qui est le plus important pour elle. Ce processus peut être plus compliqué si les victimes sont criminalisées en raison de leur identité, de leur profession ou de leur consommation de drogues, ou si elles ont des enfants ou des ressources limitées. Pour cette raison, il est important que les ambassadeurs nouent des liens et soient conscients des services qui pourraient être offerts à leurs pairs. Dans les contextes où les ressources sont limitées, ce lien peut être établi avec

un membre du personnel rémunéré qui peut davantage réfléchir avec la victime et la soutenir dans l'élaboration de son propre plan de sécurité.

Il est important de noter qu'un plan de sécurité ne garantit pas qu'une personne ne subira pas de violence. La violence peut toujours se produire, quelle que soit l'efficacité d'un plan de sécurité, il est donc très important de se rappeler que ce n'est ni la faute de la victime, ni celle de l'ambassadeur si la violence se produit. La violence est toujours le fait de l'agresseur, jamais de la victime !

La supervision de soutien doit consister à rappeler continuellement ce message aux ambassadeurs et à vérifier régulièrement avec eux s'ils se sentent à l'aise pour proposer chaque étape de la méthode LIVES. S'ils ne se sentent pas en confiance, ils doivent être associés à d'autres personnes (idéalement des employés rémunérés) qui se sentent capables d'offrir cette composante du soutien de première ligne.



CONSIDÉRATIONS CLÉS POUR LA PROTECTION DES AMBASSADEURS

Les pairs éducateurs, y compris les ambassadeurs, n'ont généralement pas les mêmes structures de formation et de soutien que les agents de santé. Les bénévoles qui fournissent un soutien de première ligne aux victimes de violence sans soutien adéquat sont fortement susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel et de traumatisme secondaire, étant entendu comme étant le traumatisme qui découle du fait d'entendre parler des expériences traumatisantes d'autres personnes. C'est pourquoi les programmes des ambassadeurs qui enseignent la réponse LIVES ont la responsabilité de doter ceux-ci du savoir-faire et du soutien dont ils auront besoin et de les aider à comprendre les limites de leurs capacités. Ces programmes doivent continuellement se rassurer quant à la capacité de leurs ambassadeurs à s'engager en toute sécurité avec les victimes, tant sur le plan mental que sur le plan physique. Ce soutien consiste entre autres à :

- Rappeler fréquemment aux ambassadeurs qu'ils ne doivent pas demander activement à leurs pairs s'ils ont été victimes de violence. Poser des questions sur la violence alors que le soutien approprié n'est peut-être pas disponible, ou que la victime n'est pas prête, peut causer davantage de dommages.
- Assurer une supervision de soutien, notamment en offrant la possibilité de parler des cas difficiles auxquels les ambassadeurs sont confrontés et de l'impact de ce travail sur leur propre santé mentale.
- Élaborer des lignes directrices qui aident les ambassadeurs à fixer des limites avec leurs pairs et à les respecter. Les programmes doivent par exemple préciser que les ambassadeurs ne remplacent pas les services d'urgence, tels que l'aide nécessaire au milieu de la nuit. Il peut s'agir d'identifier une ou plusieurs personnes-ressources qui peuvent être à la disposition des ambassadeurs en permanence.
- Travailler avec les ambassadeurs pour régulièrement mettre à jour les réseaux de référence qui leur permettent de mettre en relation leurs pairs avec un soutien lorsqu'un ambassadeur n'est pas en mesure de répondre à un besoin.
- Apprendre aux ambassadeurs à reconnaître les signes d'épuisement et, le cas échéant, les aider à prendre des pauses dans leurs responsabilités de lutte contre la violence.
- Fournir des conseils clairs aux ambassadeurs sur la confidentialité et les tenir informés des cas où ils pourraient avoir besoin de rompre la confidentialité. Les programmes doivent décrire des scénarios dans lesquels les ambassadeurs sont légalement tenus de signaler des préoccupations, spécifier comment et quoi signaler, et identifier une ou plusieurs personnes de contact qui y répondront.
- S'informer régulièrement auprès des ambassadeurs au sujet des conséquences imprévues de leur travail et de la formation ou de la supervision supplémentaire dont ils ont besoin pour pouvoir offrir un soutien de première ligne.

Enfin, les participants doivent savoir qu'ils peuvent choisir de ne pas participer à cette session. Tous les ambassadeurs ne seront pas prêts mentalement ou physiquement à fournir un soutien de première ligne, ce qui est tout à fait normal. Les participants qui ne souhaitent pas terminer cette session, ou qui la terminent mais se rendent compte que la fourniture d'un soutien de première ligne ne leur correspond pas, devront être mis en relation avec des ambassadeurs qui sont prêts à offrir ce soutien. Cela aidera tous les ambassadeurs à mettre leurs pairs en contact avec le soutien approprié le cas échéant.

Comment élaborer un plan de sécurité

Pour élaborer un plan de sécurité, une victime de violence réfléchira aux personnes qui sont « sûres » dans sa vie - ou aux personnes avec lesquelles elle se pourra se sentir à l'aise pour parler de son expérience ou pour demander de l'aide si elle en a besoin. Il peut s'agir de voisins, de membres de la communauté en qui elle a confiance ou d'autres adultes ou membres de la famille, si elle en a. La planification de la sécurité implique également de penser au transport vers un lieu sûr, et peut inclure la collecte de documents importants, de médicaments - notamment la PrEP - et d'autres fournitures qui pourraient être nécessaires si la victime devait quitter son lieu de résidence à la hâte.

Les ambassadeurs peuvent guider leurs pairs tout au long du processus de planification de la sécurité en posant des questions et en offrant des informations et des ressources de référence tout au long du processus. Vous trouverez des questions et des conseils pour la planification de la sécurité dans la section **Planification de la sécurité** de l'outil de l'ambassadeur.

La situation d'une victime peut être particulièrement dangereuse si la personne qui la menace :

- A accès à des armes ou a menacé d'utiliser une arme pour blesser la victime. Par arme, on entend une arme à feu ou un couteau, ou tout autre objet susceptible de causer des dommages physiques.
- A déclaré qu'il tuerait la victime
- A déjà fait preuve de violence physique à l'égard de la victime lorsqu'elle était enceinte.
- A déjà essayé d'étouffer ou d'étrangler la victime.
- Devient plus violent lorsqu'il consomme des drogues récréatives ou de l'alcool
- Menace de faire du mal à l'enfant ou aux enfants de la victime
- A fait preuve de violence physique ou a intensifié les actes de violence alors que la victime était enceinte (pour les victimes enceintes).
- A endommagé ou détruit des biens appartenant à la victime
- A menacé de se suicider
- vit avec la victime et celle-ci essaie de mettre fin à la relation

Si la victime est confrontée à l'une des situations susmentionnées, il est particulièrement important de planifier sa sécurité et de l'orienter vers des services compétents.

Certains survivants voudront peut-être écrire des parties de leur plan de sécurité. Un plan de sécurité écrit doit être conservé dans un endroit sûr où la victime peut accéder, mais pas la personne qui la menace. Certaines victimes choisissent de confier leur plan de sécurité à un ami ou à un membre de la famille en qui elles ont confiance.

Les professionnels du sexe peuvent également être en mesure de soutenir la sécurité de l'autre en se tenant mutuellement informés des clients qui ont recours à la violence. Ils peuvent également utiliser un langage codé et des systèmes de jumelage pour accroître la sécurité. Les professionnels du sexe qui craignent qu'un client n'utilise la violence peuvent choisir de ne voir le client que dans des endroits où un appel à l'aide sera entendu par d'autres.

Chaque survivant et chaque situation est différente. Une victime de la violence d'un partenaire intime peut ne pas craindre pour sa sécurité à l'école ou au travail, tandis qu'une victime d'abus de la part d'un supérieur hiérarchique peut ne pas craindre pour sa sécurité à la maison. Pour une victime d'agression sexuelle commise par un étranger, la sécurité émotionnelle peut être la partie la plus importante de son plan de sécurité.

AUTRES SERVICES D'ORIENTATION EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE SUIVANT UNE AGRESSION SEXUELLE

Tout le monde peut être victime d'une agression sexuelle. Les personnes peuvent être agressées sexuellement par des inconnus ou par des personnes qu'elles connaissent, comme leurs partenaires intimes ou sexuels, des membres de leur famille ou des amis. Outre les services de santé mentale, d'hébergement et d'assistance juridique, une victime d'agression sexuelle peut également rechercher de l'aide auprès de ces services de santé sexuelle :

- **Prophylaxie post-exposition :** Si la victime ne connaît pas le statut sérologique de la personne qui l'a agressée, ou si elle craint d'avoir été exposée au VIH pendant l'agression pour quelque raison que ce soit, elle peut envisager une PPE. La PPE est une combinaison de pilules antirétrovirales prises pendant 28 jours pour prévenir le VIH après une exposition. Lorsqu'elle est prise dans les 72 heures suivant une éventuelle exposition au VIH, la PPE est très efficace pour la prévention du VIH.
- **Contraception d'urgence :** Si la victime craint de tomber enceinte à la suite de l'agression, elle peut envisager une contraception d'urgence. La contraception d'urgence consiste en une série de deux pilules. Lorsque ces pilules sont prises correctement dans les cinq jours suivant l'agression, elles sont très efficaces pour prévenir les grossesses non désirées.
- **Dépistage et traitement des IST :** Après une agression sexuelle, une victime peut vouloir s'assurer qu'elle a identifié et traité toute éventuelle infection sexuellement transmissible (IST). Certains prestataires de soins de santé peuvent proposer un traitement immédiatement, tandis que d'autres peuvent attendre de tester la victime, avant de lui proposer un traitement. En tant que prophylaxie post-exposition, la doxycycline ou Doxy PEP s'est révélée très efficace dans la prévention des IST chez les personnes assignées hommes à la naissance, lorsqu'elle est prise immédiatement après une exposition possible à une IST.

Tous ces services ne sont que des options. Les victimes d'agressions sexuelles peuvent n'être intéressées que par certaines de ces options, par toutes ou par aucune d'entre elles. L'important est d'informer la victime de l'existence de ces services et de la soutenir dans sa décision d'y accéder ou non.

La feuille de travail complétée à la page suivante fournit un exemple de la façon dont les ambassadeurs peuvent utiliser la réponse LIVES lorsqu'ils s'adressent à leurs pairs.

Réponse LIVES

FEUILLE DE TRAVAIL 7

Étape	Comment puis-je faire cela ?	À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ?
Écouter attentivement, avec empathie et sans jugement.	Assurez-vous d'être dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement et mentalement en sécurité. Expliquez les limites de la confidentialité que vous pouvez respecter. Montrez-leur que vous les écoutez avec toute votre attention et avec empathie. Utilisez le langage corporel pour démontrer que vous êtes attentif. Offrez-leur un espace sûr pour parler. Reconnaissez et validez leurs émotions.	Écoutez attentivement et concentrez toute votre attention sur eux, et non sur vos pensées. Montrez que vous êtes à l'écoute en hochant la tête et en faisant de petits signes de compréhension tels que « hmm », « Voulez-vous en parler ici ou y a-t-il un autre endroit où vous vous sentiriez plus à l'aise ? », et « Prenez votre temps, rien ne vous oblige à le faire ». Dites : « Si vous n'êtes pas prêt à parler, nous pouvons rester ensemble pendant un moment »
Renseignez-vous sur leurs besoins et leurs préoccupations.	Faites-leur savoir qu'ils sont maîtres de la suite des événements. Aidez-les à identifier leurs besoins et à examiner les options qui s'offrent à eux.	« Pensez-vous avoir le soutien dont vous avez besoin ? » « Y a-t-il quelque chose qui vous inquiète ? » « C'est à vous de choisir ce qui se passe ensuite, je suis là pour vous soutenir. »
Validez leurs expériences.	Validez leurs expériences en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, que vous êtes là pour eux et que leurs sentiments comptent. Expliquez-leur que vous êtes simplement là pour les écouter, que vous ne les jugerez pas et ne leur dicterez pas leur conduite. S'ils ont partagé une expérience de violence, faites-leur savoir que vous les croyez et que ce n'est pas de leur faute.	Communiquer votre empathie : « Je suis désolé que cela vous soit arrivé. » « Vous n'êtes pas seul. Je suis là pour vous ». Je suis heureux que vous m'en ayez parlé » « Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir ». Vous avez raison de vous sentir ainsi ! »
Rassurez-les.	Aidez-les à réfléchir à leur situation et à ce qu'ils peuvent faire pour renforcer leur sécurité. Si une personne traverse une situation particulièrement dangereuse, faites-lui savoir que vous êtes inquiet pour sa sécurité et que celle-ci mérite qu'on s'en préoccupe. Discutez avec eux des questions relatives à la planification de la sécurité. Rappelez-leur qu'un plan de sécurité ne garantit pas que des actes de violence ne se produiront pas et que ces actes ne sont jamais de leur fait.	« Votre sécurité est importante. » « Nous pouvons travailler ensemble pour identifier quelques moyens d'accroître votre sécurité. » « La création d'un plan de sécurité peut vous aider à être prêt en cas d'urgence. » « Un plan de sécurité est un bon outil, mais il ne garantit pas qu'il n'y aura pas de violence. N'oubliez pas que la violence n'est jamais de votre faute.
Aidez-les à se connecter à d'autres ressources.	Demandez-leur s'ils souhaitent obtenir des informations sur les ressources locales. S'ils répondent par l'affirmative, donnez-leur des informations sur les ressources locales susceptibles de les aider, telles que l'orientation vers la PPE ou la contraception d'urgence, le conseil ou l'assistance juridique. N'oubliez pas que tout le monde n'est pas disposé à accepter une recommandation tout de suite, et c'est normal. Certaines personnes peuvent revenir pour être référées, mais d'autres peuvent ne pas vouloir l'être. Restituer à une victime les rênes de sa vie revient à respecter ses souhaits, et une victime qui sait que vous respectez ses choix sera plus encline à revenir vers vous pour obtenir davantage d'aide.	« Aimerez-vous explorer certaines options pour obtenir plus de soutien ? » « Qu'est-ce qui vous aiderait le plus si nous pouvions le faire maintenant ? » « Est-ce que cela aiderait si je notais les coordonnées pour vous ? » « C'est votre choix – vous vous connaissez mieux que quiconque ! Si vous décidez que vous souhaitez obtenir de l'aide à l'avenir, faites-le moi savoir et je pourrai vous donner des informations.
SOINS PERSONNELS DESTINÉS AUX MBASSADEURS N'oubliez pas de prendre soin de vous !	Apporter un soutien de première ligne est une étape importante dans la réponse aux besoins des victimes de violence, mais il n'est pas de votre responsabilité de résoudre les problèmes de vos pairs. Après avoir utilisé l'approche LIVES, il est bon de faire le point avec soi-même et de prendre le temps de répondre à ses propres besoins. Soutenir les victimes n'est possible que si nous commençons par nous soutenir nous-mêmes. Il est bon et courageux de signaler aux autres membres de votre programme des ambassadeurs si vous avez besoin de faire une pause dans ce type de soutien. Vous pouvez faire une pause dans votre travail tout en restant ambassadeur.	Respirez profondément et posez-vous la question : « Comment est-ce que je me sens en ce moment ? Ai-je besoin de me reposer, de passer du temps avec un ami ou de demander de l'aide ? » Accordez-vous au moins quelques instants pour vous écouter et planifier la manière de répondre à vos besoins. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez ralentir ou faire une pause si vous en avez besoin. Si vous avez besoin d'aide, adressez-vous à votre ou à vos contacts dans le cadre de votre programme des ambassadeurs.

Si j'ai besoin d'aide ou de soutien en cas d'urgence, je peux contacter :

APERÇU DE LA SESSION

Les participants apprendront à répondre aux signalements de cas de violence de leurs pairs. Ils analyseront les messages véhiculés au sujet des femmes et de la violence, et apprendront à remettre en question les messages qui excusent ou justifient la violence à l'encontre de diverses catégories de personnes. Ils apprendront également l'approche LIVES (Listen, Inquire, Validate, Enhance safety and Support) pour répondre aux signalements de cas de violence.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Être conscient des mythes et des messages véhiculés sur les femmes et la violence, messages qui visent à justifier et à excuser la violence basée sur le genre.
- Savoir comment répondre aux pairs qui partagent avec eux des expériences de violence en utilisant la méthode LIVES
- Connaître les politiques de signalement qui peuvent s'appliquer à eux et la manière dont ils peuvent accéder à l'aide de leur programme d'ambassadeur.
- Connaître les ressources disponibles pour les soutenir dans leur travail avec les victimes de violence et comprendre qu'ils peuvent à tout moment faire une pause dans leur travail.



Permettre aux ambassadeurs de se désengager

Cette session peut ne pas convenir à tous les participants étant donné qu'elle traite d'expériences de violence. En outre, tous les participants ne se sentiront pas à l'aise pour fournir la réponse LIVES à leurs pairs. Les participants peuvent toujours être ambassadeurs sans avoir terminé cette session. Des informations clés sur le soutien aux pairs et sur les services d'orientation sont incluses dans la session sur le **Soutien par les pairs**. Les participants qui choisissent de ne pas apprendre ou de ne pas fournir de réponse LIVES doivent terminer cette session. Les participants qui terminent la session et se rendent compte que la fourniture des réponses LIVES ne leur convient pas peuvent toujours être ambassadeurs, et les ambassadeurs peuvent à tout moment décider de faire une pause dans leur activité d'ambassadeur fournissant des réponses LIVES.

Pour garantir que les participants puissent se retirer de la session sans subir de pression de la part du groupe et pour donner à l'animateur le temps de se préparer, les participants doivent être informés qu'ils peuvent se retirer avant la session. Ces conversations doivent être privées et avoir lieu si possible au moment où les participants s'inscrivent à la formation. Parlez à chaque participant individuellement pour lui faire savoir qu'il aura l'occasion, s'il est intéressé, d'apprendre à fournir un soutien de première ligne.

Au cours de la conversation, donnez au participant une définition de base du soutien de première ligne et rassurez-le sur le fait que fournir un soutien de première ligne peut ne pas convenir à tout le monde. Veuillez noter que cette session comprend une réflexion sur des études de cas difficiles de violence et la discussion sur le sujet peut s'avérer pénible. Dites aux participants qu'il n'est pas nécessaire de terminer la session pour devenir ambassadeur. Faites-leur savoir que s'ils choisissent de ne pas terminer la session, ils seront associés à un ambassadeur qui l'aura terminée, ce qui leur permettra de pouvoir orienter leurs pairs vers le programme LIVES. Expliquez aux participants que s'ils terminent la session, ils pourront toujours choisir de ne pas fournir de soutien de première ligne s'ils estiment que cela ne leur convient pas.

Une fois que les participants ont décidé s'ils allaient ou non terminer la session, l'animateur peut prévoir des activités alternatives pour les participants qui choisissent de ne pas participer. Ils pourraient être autorisés à partir plus tôt pour la journée ou à prendre le temps de s'exercer sur d'autres thèmes qu'ils ont appris. Cette session peut durer jusqu'à trois heures.

La répartition des participants en binômes doit se faire après la session. Cela permettra aux participants qui terminent la session de changer d'avis sur le soutien de première ligne s'ils le souhaitent et d'être associés à quelqu'un qui souhaite le faire.



Protection des participants pendant la session

Nous recommandons de faire passer la session **Inégalité de genre et violence** avant celle-ci, à moins que les participants aient déjà une bonne compréhension de la violence basée sur le genre. Si cela n'est pas possible, nous recommandons d'utiliser les informations de cette session là pour alimenter les discussions sur la violence au cours de la présente session. Les ambassadeurs qui suivent cette session devraient également suivre la session **Fixer des limites et prendre soin de soi**, qui les aidera à prendre soin d'eux-mêmes en même temps qu'ils répondent aux cas de violence.



Soutenir les ambassadeurs pendant la session

Étant donné que les participants peuvent partager des expériences de violence au cours de cette session, les animateurs doivent être formés sur la réponse LIVES ou envisager de faire appel à un prestataire de soins de santé qui connaît la méthode LIVES pour aider à faciliter et fournir un soutien de première ligne. Il est très important d'écouter avec empathie, de valider les émotions du participant et de lui donner les moyens de déterminer le soutien qu'il aimerait recevoir de votre part. Un conseiller professionnel doit être appelé pour soutenir les participants tout au long de cette séance et doit être présenté au groupe avant de commencer. Les conseillers et les animateurs doivent être prêts à aider à élaborer des plans de sécurité et à fournir des informations et des références aux services locaux adaptés aux jeunes, notamment les services sanitaires, sociaux et juridiques, si les participants en font la demande.

N'oubliez pas d'avoir à disposition des conseils sur ce que les ambassadeurs peuvent faire s'ils estiment qu'eux-mêmes ou l'un de leurs pairs courent un danger immédiat, ainsi que des conseils sur les obligations de signalement qui peuvent s'appliquer aux ambassadeurs. Si cela est possible, les animateurs devraient envisager d'inviter un expert juridique ayant une bonne connaissance des lois locales et des exigences en matière de rapports à participer également à la session. Ces ressources auraient dû être rassemblées dans le cadre de l'étape 3 **Préparation à la formation**.

Enfin, faites des pauses tout au long de la session afin de donner aux participants l'occasion de se ressaisir et de prendre soin d'eux-mêmes. Insistez à plusieurs reprises pour qu'ils sachent qu'ils peuvent à tout moment quitter la session et que le conseiller est là pour les aider. Envisagez de faire de cette session la dernière de la journée afin que les participants puissent se regrouper avant de passer à un nouveau thème.

Il est particulièrement important que les animateurs fassent le point et prennent le temps de prendre soin d'eux-mêmes lorsqu'ils animent cette session. Prévoyez de parler à vos collègues ou à une autre personne de confiance après la session.

MESSAGES CLÉS

- Il existe de nombreux messages sur la violence basée sur le genre qui excusent ou justifient ce type de violence. Ces messages contribuent à accroître les taux de violence.
- Même s'ils sont très courants, les messages qui excusent ou justifient la violence basée sur le genre ne sont pas fondés sur des faits. Ce sont des mythes.
- Remettre en question ces mythes et ces messages peut aider à prévenir la violence basée sur le genre.
- Les ambassadeurs peuvent soutenir leurs pairs qui ont subi des violences en créant un espace sûr pour qu'ils puissent parler, en les écoutant activement, en validant leurs sentiments, en les aidant à élaborer un plan de sécurité et en les aidant à trouver un service de soutien.
- La violence est une question de pouvoir et de contrôle, et les personnes ayant subi des actes de violence se sentent souvent impuissantes. Les autonomiser les aide à reprendre le contrôle de leur vie.
- Les ambassadeurs ne sont pas des conseillers ; ils ne devraient pas fournir de conseils à leurs pairs. Sans formation professionnelle, fournir des conseils peut causer plus de tort que de bien. Le rôle d'un ambassadeur est de fournir un espace sûr pour que ses pairs puissent parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et leurs besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire ensuite.

DOCUMENTATION

- Copies de l'**annuaire local de l'orientation** dressé dans le cadre de la préparation à la formation
- Une copie de chacune des études de cas menées en petits groupes dans le cadre de l'activité **Répondre aux signalements de cas de violence** grâce aux études de cas menées en petits groupes avec la méthode LIVES
- Du papier brouillon ou un carnet de notes que les participants peuvent utiliser pour noter leurs pensées

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Outil 17	Réponse LIVES
Outil 18	Outil de planification de la sécurité
Feuille de travail 7	Réponse LIVES

Activité EXPLORE

Écrivez « Je suis d'accord » et « Je ne suis pas d'accord » sur des morceaux de papier séparés (de n'importe quelle taille).

Collez « Je suis d'accord » à l'extrémité d'un mur et « Je ne suis pas d'accord » à l'autre extrémité pour créer une ligne allant de l'un à l'autre bout (les participants se répartiront entre les deux extrémités). Si vous n'avez pas de mur assez long, vous pouvez poser le papier sur le sol.

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS DE SESSION**EXPLORER****CONSEILS DE FACILITATION****INTRODUCTION**

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**, en soulignant que :
 - Lorsque les participants jouent le rôle d'ambassadeurs, leurs pairs peuvent se tourner vers eux pour obtenir de l'aide sur des questions autres que celles liées à la PrEP et à la prévention du VIH.
 - Comme nous l'avons vu lors des sessions précédentes, la violence de la part des familles, des partenaires, des membres de la communauté et des acteurs étatiques tels que les agents de l'État, tels que les forces de l'ordre, peut rendre plus difficile la prévention du VIH.
2. Faites savoir aux participants qu'ils peuvent à tout moment s'adresser au prestataire de soins de santé ou au conseiller formé à la méthode LIVES à chaque fois qu'ils ont besoin de soutien, que ce soit pendant ou après la session.

Si vous n'avez pas livré le **Inégalité de genre et violence** session, utilisez la fonction **Connaissances essentielles** de cette session pour expliquer les normes de genre et la relation entre l'inégalité de genre et la violence basée sur le genre.

3. Malheureusement, la violence basée sur le genre est très courante dans de nombreuses régions du monde, y compris en Afrique subsaharienne. Rappelez aux participants que la violence basée sur le genre est motivée par des normes qui maintiennent certaines personnes au pouvoir. Ces normes de genre justifient et excusent également la violence, accusant souvent la victime plutôt que l'agresseur. En grandissant, nous avons entendu les mêmes messages à plusieurs reprises et nous avons commencé à les croire, même s'ils sont faux et nocifs pour nous.
4. Prenez un moment pour reconnaître qu'il y a peut-être des personnes dans la salle qui ont été victimes de violence basée sur le genre ou qui sont proches de personnes qui l'ont été. Faites savoir au groupe que vous commencerez par une brève activité pour aider tout le monde à prendre soin de lui-même pendant cette session. Dites aux participants qu'ils peuvent sortir de la pièce et prendre du temps pour eux s'ils en ont besoin.
5. Demandez aux participants de préparer leurs feuilles de brouillon ou leur carnet de notes pour pouvoir noter leurs pensées dans le cadre d'une brève activité de réflexion.
6. Posez les questions suivantes aux participants, en leur laissant environ cinq minutes après chaque question pour réfléchir et noter leurs réponses. Rassurez les participants en leur disant qu'il s'agit de réflexions privées et qu'on ne leur demandera pas de les partager avec le groupe.
 - Quels sont les signes qui vous indiquent que vous commencez à ressentir de l'angoisse et que vous devriez demander de l'aide ?
 - Que pouvez-vous faire pour minimiser les risques d'éprouver ces mauvais sentiments ou pour en gérer l'impact (par exemple, en vous éloignant, en ralentissant ou en prenant des nouvelles de quelqu'un) ? Maintenant, passez en revue votre liste et encerclez les deux principales choses que vous ferez pour prendre soin de vous pendant cette session.
7. Faites savoir aux participants qu'ils peuvent revenir sur ces idées ou faire une pause à n'importe quel moment de la session s'ils en ont besoin.

ACTIVITÉ : Votez avec vos pieds

1. Expliquez aux participants qu'ils vont explorer certains des messages courants sur la violence pour voir s'ils y croient. (Ces messages sont écrits ci-dessous.) Il est important que chacun soit honnête avec lui-même pendant cette activité. Parfois, nous pouvons savoir que quelque chose n'est pas vrai, mais au fond de nous, nous y croyons toujours. Il n'y a pas de quoi avoir honte. Lorsque nous grandissons dans un environnement où ces messages sont renforcés encore et encore, il est naturel d'y croire. Si nous voulons cesser de croire à ces messages, nous devons d'abord être honnêtes avec nous-mêmes sur ce que nous croyons et pourquoi.

Au cours de la deuxième étape de cette activité, c'est le bon moment pour rappeler aux participants qu'ils peuvent sortir à tout moment et qu'un conseiller (et d'autres ressources) sont disponibles en cas de besoin.

2. Lisez la première déclaration de la liste ci-dessous et demandez aux participants de se tenir à un point sur la ligne entre « Je suis d'accord » et « Je ne suis pas d'accord ».

Messages sur la violence basée sur le genre

- Les personnes qui portent des vêtements révélateurs demandent à être violées.
 - Certaines personnes provoquent leurs partenaires pour les pousser à les battre.
 - La violence au sein du couple est une affaire privée qui ne doit pas être débattue.
 - Les professionnelles du sexe ne peuvent pas être violées.
 - Les gens prétendent souvent avoir été violés pour faire du chantage.
 - La violence dans les relations homosexuelles ne présente pas de risque grave.
 - Si la violence était grave, la victime quitterait son partenaire.
3. Une fois que les participants ont choisi leur position, demandez à des volontaires de réfléchir à leurs réponses.
 4. Lorsque les participants font part d'attitudes qui vont dans le sens des messages, il est important de louer leur honnêteté tout en expliquant pourquoi les messages ne sont pas vrais. Par exemple, vous pourriez dire : *« Merci de votre honnêteté quant à vos convictions. C'est une croyance très répandue dans de nombreuses communautés. Mais quand nous prenons le temps d'y réfléchir, nous voyons que ce n'est pas vrai. »*
 5. Utilisez les informations de la section **Connaissances essentielles** pour préciser que ces messages ne sont pas fondés sur des faits ; Ce sont des mythes qui sont utilisés pour justifier et excuser la violence des agresseurs contre les survivants ou les victimes.

N'oubliez pas qu'il est probable que certains participants aient été victimes de violence. Ils sont peut-être ceux qui croient le plus fermement à ces mythes. Attention à ne pas faire honte à quiconque croit à ces mythes. Au lieu de cela, concentrez-vous sur l'influence de ces messages lorsque nous les entendons à plusieurs reprises. Insistez sur le fait que ces messages sont utilisés pour justifier et excuser la violence basée sur le genre, de sorte que leur contestation contribuera à la prévention de la violence.

C'est un bon endroit pour rappeler aux participants la notion de consentement. Pour toute activité sexuelle ou intime, toutes les personnes impliquées doivent obtenir le consentement de l'autre. Une personne peut, à tout moment, changer d'avis ou décider qu'elle n'est plus consentante.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez l'activité en soulignant que :
 - Les participants apprendront comment réagir si un pair révèle qu'ils ont été victimes de violence.
 - Les personnes ayant subi des violences peuvent s'ouvrir à elles de différentes manières, et elles peuvent attendre de vous des choses très différentes en guise de réponse. Certaines personnes veulent simplement que leurs expériences soient reconnues, d'autres peuvent s'entraîner à demander de l'aide en offrant de petits éléments d'information, et certaines peuvent demander directement de l'aide.

Référez-vous aux sections **Connaissances essentielles** et **Messages clés** pour vous guider dans cette activité.

- Les participants ne sont pas censés conseiller leurs pairs. Sans formation professionnelle, fournir des conseils peut causer plus de tort que de bien. Le rôle des ambassadeurs est d'offrir à leurs pairs un espace sûr pour parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire ensuite.
 - Donnez des conseils sur ce que les ambassadeurs doivent faire s'ils estiment qu'eux-mêmes ou leurs pairs courent un danger immédiat. Ces conseils doivent avoir été élaborés dans le cadre de votre préparation à la formation et peuvent inclure des instructions pour joindre la personne à contacter en cas d'urgence ou une personne de confiance.
2. Expliquez l'approche centrée sur la survivante, en soulignant que les personnes qui ont été victimes de violence ont le droit de :
 - Être traité avec respect et dignité, ce qui inclut croire en ce qu'ils disent
 - Bénéficier d'un traitement égal et équitable indépendamment de leur âge, de leur sexe, de leur identité de genre, de leur race, de leur religion, de leur nationalité, de leur appartenance ethnique ou de toute autre caractéristique ou identité
 - Prendre leurs propres décisions sur ce dont ils ont besoin et comment ils veulent agir
 - Choisir avec qui ils partageront ou non leurs expériences ainsi que les informations qu'ils veulent garder confidentielles
 3. Expliquez que les personnes qui ont été victimes de violence peuvent se sentir vulnérables et impuissantes. Leur donner de l'espace pour retrouver leur pouvoir et prendre leurs propres décisions est une partie importante du processus de guérison.
 4. Rassurez les participants en leur disant qu'aider les survivants à identifier et à utiliser leurs forces existantes peut les aider à se sentir plus confiants en eux-mêmes et en leurs stratégies d'adaptation.
 5. Lorsque la discussion s'est naturellement terminée, expliquez aux participants qu'au cours de cette session, ils apprendront à réagir lorsque leurs camarades feront part d'une expérience de violence.

ACTIVITÉ : Créer un espace sûr

1. Écrivez « Espace sûr » sur un tableau de papier et placez-le à un endroit où tout le monde peut le voir.
2. Demandez aux participants de définir le terme espace sûr.
3. Animez une session de brainstorming avec les participants sur ce dont leurs pairs pourraient avoir besoin dans un espace où ils se sentiraient en sécurité pour parler de leurs expériences de violence.

Aidez les participants à identifier les caractéristiques suivantes d'un espace sûr :

- À l'abri des menaces physiques et mentales
- Privé
- Neutre

4. Demandez-leur d'écrire leurs idées sur des notes autocollantes et de les mettre sur le tableau de papier.
5. Demandez aux participants de se répartir en groupes de deux pour déterminer comment ils créeraient et illustreraient un espace sûr pour un pair qui souhaite leur parler d'une question ou d'un problème personnel.
6. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail, sous la colonne intitulée « À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ? »
7. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.
8. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque binôme de dire ce qu'il pourrait faire pour créer ou offrir un espace sûr à ses pairs.

- Non discriminatoire (savoir qu'ils seront traités de manière égale et équitable, peu importe leur âge, leur race, leur religion, leur séropositivité ou toute autre caractéristique)
- Confidentiel
- Respectueux
- Savoir qu'ils ont le contrôle

Si les participants ont besoin de plus de directives, reportez-vous aux exemples de la section **Connaissances essentielles**.

PAUSE : C'est le bon moment pour donner aux participants quelques instants pour assimiler ce qu'ils ont appris jusque là et prendre le temps de prendre soin d'eux-mêmes. Vous pouvez faire une petite activité de contrôle pour rappeler au groupe ses réflexions sur les soins personnels, vous pouvez aussi opter pour un exercice de dynamisation en douceur, ou simplement donner du temps pour une réflexion personnelle.

ACTIVITÉ : Répondre aux signalements de cas de violence en utilisant la méthode LIVES – Travail en grand groupe

1. Expliquez aux participants qu'ils apprendront au cours de cette session l'approche LIVES qui leur permettra de fournir un soutien de première ligne. Dirigez les participants vers les outils **Réponse de LIVES – Divulgations de violence et Planification de la sécurité** de leur boîte à outils.
2. Faites-leur savoir qu'ils vont d'abord appliquer la méthode LIVES à une étude de cas en grand groupe. Ensuite, ils se diviseront en petits groupes et travailleront sur différentes études de cas par eux-mêmes, avec votre soutien.
3. Prévenez les participants que vous êtes sur le point de commencer à parler de situations qui pourraient être bouleversantes. Rappelez aux participants que l'activité de réflexion a eu lieu plus tôt et qu'ils sont libres de faire ce qu'ils veulent pour prendre soin d'eux-mêmes pendant le reste de la session.

Les études de cas de cette session sont conçues de manière à permettre aux participants d'appliquer la méthode LIVES à une variété de situations. L'étude de cas en grand groupe est conçue pour donner aux participants la possibilité de discuter, avec le soutien de l'animateur, d'une situation dangereuse comportant un élément d'agression sexuelle contre une personne âgée de moins de 18 ans. Les études de cas peuvent être sélectionnées parmi ces options ou modifiées pour refléter le contexte local ou pour mettre en évidence les situations ou les compétences les plus pertinentes pour les participants.

Chaque fois que les participants travaillent en binôme pendant cette session, assurez-vous de circuler et d'offrir votre soutien et vos conseils.

Vous pouvez également choisir de diviser les participants en cinq groupes pour cette activité et de laisser chaque groupe discuter de l'étape de la réponse LIVES, puis de faire un rapport au grand groupe.

ÉTAPE 1 : Écouter attentivement, avec empathie et sans jugement.

1. Demandez aux participants s'ils savent ce que signifie l'écoute active, et en particulier, s'ils peuvent expliquer la différence entre l'écoute et l'écoute active.
2. Expliquez que les gens utilisent souvent le mot écouter pour désigner l'audition. Cependant, entendre ne requiert pas une démarche volontaire ou active de la part d'une personne. L'écoute active, en revanche, est intentionnelle. Les objectifs de l'écoute active sont de :
 - Connecter avec l'autre personne
 - Comprendre ce qu'ils disent et ressentent
 - Démontrer que vous écoutez
3. Lisez l'étude de cas ci-dessous (étude de cas n° 1) pour le groupe.

Étude de cas n° 1 – L'histoire d'Esther

Esther est une adolescente transgenre de 17 ans qui vit avec son partenaire, Robert. Robert élève souvent la voix contre Esther lorsqu'ils ont des désaccords, et parfois il la gifle ou la frappe si elle essaie de quitter leur maison sans sa permission. Esther n'utilise pas encore la PrEP, et Robert accepte généralement d'utiliser des préservatifs lorsqu'ils ont des relations sexuelles. Elle n'est pas sûre qu'il ait d'autres partenaires et elle ne connaît pas son statut sérologique.

Esther travaille comme assistante d'un couturier en ville. Elle aime son travail mais craint d'être licenciée parce qu'elle arrive souvent en retard car Robert essaie généralement de l'empêcher de quitter la maison. Il dit qu'il craint vraiment qu'elle sorte pour le tromper au lieu d'aller au travail. Esther dépend de son travail parce que ses parents l'ont mise à la porte de chez elle lorsqu'elle a révélé son homosexualité.

Un jour, alors qu'Esther se prépare pour le travail, Robert force Esther à avoir des relations sexuelles et n'utilise pas de préservatif. Esther est très contrariée mais se prépare pour le travail. Alors qu'elle s'en va, Robert lui dit : « Si tu rentres en retard du travail, je te tue ». Esther déclare qu'elle a peur de rentrer chez elle et veut obtenir de l'aide.

4. Donnez aux participants un moment pour réfléchir à l'histoire.
5. Demandez aux participants de réfléchir aux qualités qu'Esther recherchera chez la personne à qui parler.
6. Tracez une ligne au milieu d'une feuille du tableau de conférence. Sur le côté gauche, écrivez « Les qualités qu'Esther recherchera », et sur le côté droit, écrivez « Ce qu'Esther craint que vous fassiez ou disiez ».

Rappelez aux participants de se référer aux outils LIVES et de planification de la sécurité de leurs boîtes à outils.

Tout au long de la discussion, rassurez les participants sur le fait que la méthode LIVES n'est pas linéaire. Parfois, les étapes s'enchaînent ou se répètent au cours du processus.

Si votre organisation exige des ambassadeurs qu'ils signalent des actes de violence commis à l'encontre d'une personne de moins de 18 ans, faites savoir aux participants qu'ils devront expliquer ces exigences à un mineur qui divulgue des actes de violence au début de la conversation. Cela donne au survivant plus de contrôle sur ce qu'il partage et avec qui.

7. Demandez aux participants de noter leurs idées sur des notes autocollantes et de les afficher sur le tableau à feuilles mobiles.
8. Lorsque vous remplissez la colonne « Ce qu'Esther craint que vous fassiez ou disiez », assurez-vous que les participants énumèrent les points suivants :
 - Porter un jugement
 - Ne pas entendre ou mal comprendre
 - Remettre en question son comportement ou la blâmer
 - Lui donner des conseils ou lui dire quoi faire
 - Fournir des conseils, alors que vous n'êtes pas un conseiller qualifié
 - Partager vos expériences personnelles ou celles de quelqu'un d'autre pour essayer d'établir un lien
 - Lui dire de changer d'identité de genre pour éviter la violence
 - Essayer de lui remonter le moral : « Ne pleurez pas, ce n'est pas très grave ! »
 - Justifier ou minimiser l'expérience : « Ça aurait pu être pire ! »
9. Lorsque les participants sont à court d'idées, lisez les notes et résumez-les.
10. Répartissez les participants en équipes de deux et demandez-leur eux-mêmes comment ils montreraient à Esther qu'ils écoutent activement.
11. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail.
12. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.
13. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque équipe de dire ce qu'elle pourrait faire pour créer ou démontrer une écoute active.

ÉTAPE 2 : Renseignez-vous sur les besoins et les préoccupations de la survivante

1. Rappelez aux participants que la violence est une question de pouvoir et de contrôle. Les survivantes de violence, notamment de violence conjugale et de violence sexuelle, se sentent souvent impuissantes. Il est important d'aider les survivantes de violences à se sentir à nouveau maîtres de leur vie ; les responsabiliser peut les aider à retrouver ce contrôle.
2. Expliquez que la deuxième étape, Enquêter, consiste à encourager leurs pairs à identifier ce dont ils ont besoin (le cas échéant) et à les aider à trouver plus de soutien ou de services disponibles, si c'est ce qu'ils souhaitent.
3. Demandez aux participants de travailler en binôme pour déterminer comment ils pourraient aider et soutenir Esther et de noter leurs réponses sur leurs feuilles de travail.
4. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.

Nous connaissons tous instinctivement les qualités d'un bon auditeur, car nous savons ce que nous ressentons lorsque nous sommes vraiment écoutés.

Rappelez aux participants que nous savons tous ce dont nous avons besoin de quelqu'un pour que nous nous sentions en sécurité et à l'aise de lui parler de quelque chose qui nous dérange. Parfois, nous avons une personne qui est en mesure de fournir cela, et à d'autres moments, nous n'avons personne avec qui nous nous sentons à l'aise de parler. Nous choisissons souvent de ne parler à personne si nous ne pouvons pas identifier la bonne personne à qui parler. Les victimes recherchent souvent les mêmes qualités.

Au cours de l'étape dite **Enquêter** Il est important de ne pas poser de questions qui pourraient donner à la survivante qu'elle est responsable des violences qu'elle a subies. Éviter par exemple les questions du type « pourquoi » comme celle de savoir pourquoi la violence s'est produite ou pourquoi une survivante a réagi d'une certaine manière. Reportez-vous à la section **Connaissances essentielles** pour en savoir plus sur les questions utiles à poser au cours de cette étape.

- Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque équipe de partager une chose qu'elle ferait pour aider Esther à identifier ce dont elle pourrait avoir besoin et comment elle pourrait rechercher un soutien supplémentaire.

ÉTAPE 3 : Valider les expériences de la survivante

1. Demandez aux participants de se rappeler l'activité du début de cette session sur les messages utilisés pour blâmer et réduire au silence les personnes victimes de violence. La puissance de ces messages peut amener les survivants à se culpabiliser, ce qui peut les amener à éprouver un sentiment de honte.
2. Demandez aux participants de travailler en binôme pour trouver comment ils pourraient rassurer Esther en lui disant que le comportement de Robert n'est pas de son fait et que ses sentiments sont légitimes.
3. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail.
4. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.
5. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque équipe de dire ce qu'elle pourrait faire pour rassurer Esther si elle vient leur demander de l'aide.

Alors que vous travaillez sur l'étape 3 avec les participants, faites-leur savoir qu'il est courant pour les personnes ayant subi des violences de craindre que les gens pensent qu'elles mentent. Certains survivants peuvent même remettre en question leurs propres souvenirs et douter d'eux-mêmes.

Cette honte et cette peur peuvent empêcher de nombreuses personnes de demander de l'aide, et certaines n'en parlent jamais à personne.

L'une des choses les plus précieuses que les ambassadeurs puissent faire c'est de rassurer leurs pairs en leur disant qu'ils les croient, que ce n'est pas leur faute, que leur ressenti est légitime et qu'ils ont le droit de vivre sans violence et sans peur.

Le fait de savoir que quelqu'un les croit et les écoute attentivement sans les juger ni les conditionner peut apporter un grand soulagement à une personne qui a subi des violences. Cela peut également les aider à voir que ce n'est pas de leur faute et ils peuvent se sentir plus confiants pour obtenir de l'aide.

PAUSE : C'est un autre bon moment pour donner aux participants quelques instants pour assimiler ce qu'ils ont appris et prendre soin d'eux-mêmes. Assurez-vous de mentionner pendant la session toutes les options de soutien disponibles pour les participants.

ÉTAPE 4 : Améliorer la sécurité

1. Faites savoir aux participants que le renforcement de la sécurité est un objectif à long terme. Même si une survivante n'est pas prête à agir immédiatement, cela l'aidera à réfléchir à ce qu'elle peut faire si elle décide d'obtenir de l'aide à l'avenir.
2. Demandez aux participants de consulter l'outil **Planification de la sécurité** de leur boîte à outils. Expliquez aux participants ce qu'il s'agit d'un plan de sécurité et expliquez-leur comment ils peuvent utiliser l'outil pour orienter une conversation sur la planification de la sécurité.
3. Écrivez « Plan de sécurité d'Esther » dans la partie supérieure du tableau de papier.
4. Demandez aux participants de discuter en binômes de la façon dont ils pourraient envisager un plan de sécurité avec Esther. Faites-leur savoir qu'ils auront 10 minutes pour le faire.
5. Réunissez à nouveau le groupe et demandez à chaque équipe de faire part de ses réflexions. Aidez le groupe à utiliser les besoins éventuels et les circonstances uniques d'Esther pour orienter la planification de sa sécurité. Soulignez les éventuels obstacles à ce plan et indiquez dans quels domaines le soutien apporté à Esther peut l'aider à se prémunir contre le VIH.

Assurez-vous d'informer les participants de toute exigence concernant le signalement s'ils craignent que la vie de quelqu'un soit en danger. Reportez-vous aux lignes directrices identifiées ou élaborées lors de la planification de la formation.

Tout au long de la discussion de groupe, assurez-vous que les participants sachent que :

- Personne ne peut garantir la sécurité d'une autre personne, et un plan de sécurité ne constitue pas une garantie qu'il n'y aura pas de violence.
- La violence est toujours le fait de l'agresseur, jamais celui de la victime !
- La confidentialité est une composante importante de la planification de la sécurité.
- Les ambassadeurs ne doivent jamais parler à des partenaires violents ni à des personnes qui se livrent à des actes de violence à l'égard de leurs pairs.

6. Lorsque vous remplissez le « Plan de sécurité d'Esther », assurez-vous que le plan comprend :
 - Les éventuelles personnes de confiance dans la vie d'Esther
 - Lieu sûr où Esther peut se rendre en cas d'urgence
 - Comment Esther peut-elle améliorer sa sécurité à la maison, au travail et ailleurs ?
 - Choses importantes qu'Esther pourrait inclure dans un sac d'urgence et où elle pourrait le garder
7. Demandez aux participants de réfléchir aux mesures clés qu'Esther peut prendre et de les inscrire dans la partie **Améliorer la sécurité** de leur feuille de travail.
8. Indiquez aux participants qui ils doivent contacter s'ils craignent que la victime ne soit en danger immédiat. Préciser les éventuelles obligations en matière de signalement s'ils craignent pour la vie de la victime ou si celle-ci est âgée de moins de 18 ans.
9. Avant de passer à l'étape 5, rappelez aux participants ces points importants :
 - Pour leur propre sécurité et celle des survivantes,
 - Les ambassadeurs doivent veiller à préserver la confidentialité pendant le processus de planification de la sécurité.
 - Les plans de sécurité ne garantissent pas qu'il n'y aura pas de violence.
 - Les actes de violence sont toujours imputables à la personne qui les commet, jamais à la personne qui les a subis !
 - Les ambassadeurs ne doivent jamais approcher un partenaire violent ou toute autre personne qui a été violente.

ÉTAPE 5 : Soutenir

1. Expliquez aux participants que *Soutenir* c'est donner aux survivants l'information dont ils ont besoin pour se connecter à d'autres ressources et services nécessaires pour leur santé, leur sécurité et leur soutien social – selon ce qui est le plus important pour la survivante. Le rôle de l'ambassadeur n'est pas d'orienter les survivantes vers d'autres services. Il doit être disposé à discuter de ce que la survivante souhaite obtenir et être au courant des services et ressources disponibles au niveau local.
2. Si vous ne l'avez pas déjà fait, partagez des copies du **Répertoire local de référence** d'organisations existantes qui offrent des services de santé, sociaux et juridiques sans stigmatisation aux survivantes de violence.
3. Demandez aux participants de travailler en binôme pour réfléchir aux ressources et aux services qui pourraient être utiles à Esther. Au bout de cinq minutes, réunissez à nouveau le groupe pour une séance de discussion.

Au cours de l'entretien de soutien, insistez sur le fait que les références et le soutien fournis par les ambassadeurs peuvent aider les pairs à gérer leurs expériences et à se protéger contre le VIH.

4. Écrivez « Services et ressources pour Esther » sur un tableau de papier.
5. Dans le grand groupe, demandez à chaque binôme de partager les ressources d'orientation qu'ils ont jugées importantes pour Esther. Il vous faudra peut-être rappeler au groupe l'histoire d'Esther. Écrivez les idées du groupe sur le tableau de papier.
6. Lorsque vous dresserez la liste des « Services et ressources pour Esther », veillez à ce que le groupe discute de ces services clés :
 - Services de santé, tels que la PPE, la contraception d'urgence ou le dépistage des IST
 - Services de soutien social et de santé mentale
 - Services juridiques ou de protection
7. Demandez aux participants de choisir les services qui, selon eux, sont les plus importants pour Esther et notez-les à l'étape Soutenir de leur feuille de travail.
8. Avant de conclure la discussion, rappelez aux participants les points clés suivants :
 - Les ambassadeurs doivent uniquement fournir des informations et ne doivent pas nécessairement accompagner les survivantes jusqu'aux services.
 - Tous les survivantes ne souhaitent pas accéder aux services, ce qui est parfaitement compréhensible.
 - Nous pouvons communiquer des informations, mais nous ne pouvons pas contrôler le résultat. Par exemple, les organisations d'orientation peuvent ne pas être en mesure d'aider une survivante ou peuvent fournir des services qui ne leur sont d'aucune aide. C'est la raison pour laquelle il est très important de disposer d'un répertoire de services de référence actualisé et vérifié.
 - Aider les survivantes à accéder à des services importants peut les aider à gérer leur situation et à se protéger contre le VIH.

SOINS PERSONNELS DESTINÉS AUX AMBASSADEURS

1. Expliquez aux participants qu'il peut être difficile de travailler avec des survivantes de violence, comme Esther. Cela peut être particulièrement difficile si un ambassadeur estime qu'il n'a pas été en mesure de répondre aux besoins d'une survivante. Après avoir fourni des réponses LIVES, les ambassadeurs doivent prendre du temps pour eux-mêmes afin de s'assurer de prendre soin de leur propre santé mentale et physique.
2. Informez les participants du soutien que votre organisation leur apportera dans le cadre de leur travail avec les survivantes. Encouragez-les à accéder à ce soutien chaque fois qu'ils en ont besoin.
3. Rappelez aux participants qu'il est sain de faire une pause dans la fourniture de services LIVES s'ils en ressentent le besoin. Assurez-vous qu'ils connaissent une personne à contacter s'ils ont besoin d'aide ou s'ils veulent faire une pause.

Vouloir aider quelqu'un sans pouvoir lui apporter le soutien dont il a besoin peut s'avérer désarmant et décourageant. Certaines personnes peuvent même se sentir coupables et se blâmer de ne pas pouvoir en faire plus.

Il est important d'insister auprès des ambassadeurs sur le fait que la création d'un espace sûr pour que leurs pairs puissent parler de leurs expériences EST UTILE.

4. Donnez aux participants cinq minutes pour travailler en binôme et noter la manière dont ils se remettraient en question et répondraient à leurs propres besoins après avoir soutenu Esther. Sur la feuille de travail intitulée Réponse LIVES, ce point figure à la ligne « Soins personnels destinés aux ambassadeurs ».

ACTIVITÉ : Répondre aux signalements de cas de violence en utilisant la méthode LIVES – Études de cas en petits groupes

1. Expliquez aux participants qu'ils vont maintenant utiliser l'approche LIVES pour répondre à des études de cas en petits groupes.
2. Dites aux participants que chaque groupe aura droit à une étude de cas et aura le temps de travailler ensemble pour discuter de la façon dont ils fourniraient au survivante un soutien de première ligne en utilisant la méthode LIVES. Les petits groupes peuvent utiliser l'outil **Réponse LIVES – Signalements de cas de violence** et l'outil **Planification de la sécurité** dans leurs conversations. Ils devraient également discuter de la façon dont ils prendront soin d'eux-mêmes après avoir travaillé avec la survivante.
3. Répartissez les participants en trois à cinq groupes. Donnez à chaque groupe une copie de l'une des études de cas ci-dessous.
4. Après environ 15 minutes, rappelez le groupe. Demandez si des groupes souhaitent partager leur histoire et comment ils réagiraient. Les participants peuvent faire des suggestions et encourager ceux qui choisissent de partager.

Étude de cas n° 2 – L'histoire de Lydia

Lydia est une professionnelle du sexe âgée de 20 ans et suit des cours à temps partiel pour devenir médecin. Elle se prépare pour son prochain trimestre et se rend compte que sa famille n'a pas assez d'argent pour payer ses frais de scolarité. Ses parents lui disent qu'elle devra trouver un moyen d'obtenir de l'argent, sinon elle devra abandonner.

Thomas, le professeur de Lydia, entend parler de ses problèmes et lui propose de payer ses frais de scolarité si elle accepte de venir chez lui après l'école, certains jours, pour l'aider à faire le ménage. Lydia décide d'accepter l'offre, mais le premier jour où elle rentre à la maison avec Thomas, celui-ci la viole. Ensuite, Thomas déclare : « Vous êtes une professionnelle du sexe. Vous vous livrez à ces activités sexuelles en permanence pour de l'argent ou des faveurs. Le fait que j'aie des relations sexuelles avec toi n'est pas différent ».

Lydia a peur de raconter ce qui s'est passé, car elle ne veut pas être renvoyée de l'école, et elle craint que personne ne la croie. Elle décide de demander de l'aide auprès d'un ambassadeur de la prévention du VIH.

La création d'un tel espace sûr peut faire une énorme différence dans la vie d'une personne. De nombreuses survivantes de violence rapportent que le fait de pouvoir parler à quelqu'un en qui elles peuvent avoir confiance est un grand soulagement. Cela augmente également les chances qu'elles demandent à bénéficier d'autres services de soutien et d'accès.

Autre activité : Il est également possible de faire des études de cas en petits groupes sous forme de jeux de rôle. Pour ce faire, des binômes joueront le rôle d'un ambassadeur et celui d'une survivante dans chaque étude de cas. Le groupe apportera ses suggestions et son soutien.

Au cours de cette activité, faites le tour de tous les groupes et aidez les participants à mener un exercice de réflexion en s'appuyant sur les **connaissances essentielles** et les **conseils de l'animateur** dans le cadre de cette session.

Assurez-vous de rappeler aux participants les informations clés, telles que parler de la PEP ou de la PrEP aux survivants, et indiquez si une étude de cas exige qu'un ambassadeur fasse un rapport.

En fonction de la taille de votre groupe et de votre contexte, vous pouvez choisir de discuter de certaines ou de toutes les études de cas. Par exemple, avec un groupe plus petit, vous pouvez sélectionner seulement trois études de cas et diviser les participants en trois groupes.

Étude de cas n° 3 – L'histoire de David

David est un homme transgenre de 19 ans qui a deux jeunes enfants avec sa compagne, Rose. Rose ne travaille pas, mais elle s'occupe des enfants pendant que David travaille dans la construction. Habituellement, David mène une vie peu stressante et aime son travail.

Un jour, sur le chantier, les collègues de David apprennent qu'il est un homme transgenre. La plupart de ses collègues décident que ce n'est pas grave, mais après le travail, l'un d'eux l'aborde dans la rue. Le collègue de travail de David commence à lui crier dessus et le frappe. Son collègue le suit chez lui et lui dit : « La prochaine fois que je te verrai,

Je coucherai avec toi. Alors tu sauras que tu es vraiment une femme.

David craint pour sa propre sécurité et celle de sa famille. Il décide d'aller chercher de l'aide.

Étude de cas n° 4 – L'histoire de Christine

Christine est une femme enceinte de 22 ans qui a son propre commerce de vente de produits alimentaires pendant la journée. L'un de ses clients, Daniel, qui est beaucoup plus âgé qu'elle, commence à lui offrir des cadeaux et à lui laisser un « pourboire » après avoir acheté son déjeuner. Christine se sent mal à l'aise lorsqu'il fait cela, mais il continue même lorsqu'elle lui demande d'arrêter.

Un jour de l'après-midi, alors qu'elle ferme sa boutique, elle trouve Daniel qui l'attend. Il demande à coucher avec elle, mais elle refuse en disant qu'elle n'est pas intéressée. Daniel se met très en colère et frappe Christine, en la traitant de « femme aux mœurs légères » et autres insultes. Christine parvient à rentrer chez elle ce soir-là, mais elle a peur d'ouvrir sa boutique le lendemain.

Christine décide de rechercher de l'aide, mais ne sait vers qui se tourner.

Étude de cas n° 5 – L’histoire de Cynthia

Cynthia est une femme cisgenre de 24 ans qui s’injecte des drogues. La jeune femme a un partenaire intime, Abraham, et se livre parfois au commerce du sexe en échange d’argent ou de drogues. Elle a également de multiples partenaires dans le cadre de son travail. Elle cache généralement à Abraham son travail et le fait qu’elle s’injecte de la drogue, mais il la soupçonne de s’adonner à ces deux activités.

Un soir, alors que Cynthia est en plein dans son travail, l’un de ses clients sent l’anneau de PrEP à l’intérieur d’elle lors d’un rapport sexuel et devient violent. Il est l’un de ses meilleurs clients et lui donne gratuitement des médicaments injectables. Elle ne pense pas pouvoir arrêter de le voir. Cynthia craint également qu’Abraham ne remarque qu’elle a des ecchymoses et qu’il rompe avec elle.

Plus tard, lorsque Cynthia tente de retourner au travail, elle a trop peur de voir ses clients. Cynthia veut savoir s’il y a des ressources auxquelles elle peut avoir accès, mais elle a peur des ennuis avec la justice parce qu’elle s’injecte des drogues et qu’elle est une professionnelle du sexe.

Étude de cas n° 6 – L’histoire de Brenda

Robert est un homme cisgenre de 25 ans qui aime sortir dîner et danser avec ses amis. Robert a un partenaire principal, un autre homme cisgenre nommé Moses, et il a parfois d’autres partenaires occasionnels lorsqu’il passe la soirée dehors. Parce qu’il a plusieurs partenaires et parce que Moses est séropositif, Robert utilise la PrEP.

Une nuit, alors qu’il rentre chez lui après avoir dîné avec ses amis, Robert est attaqué par un groupe d’hommes. Les hommes l’agressent verbalement et le violent.

Robert parvient à rentrer chez lui, mais il n’arrive pas à dormir et appelle un ambassadeur de la prévention du VIH aussitôt qu’il soupçonne qu’ils sont réveillés.

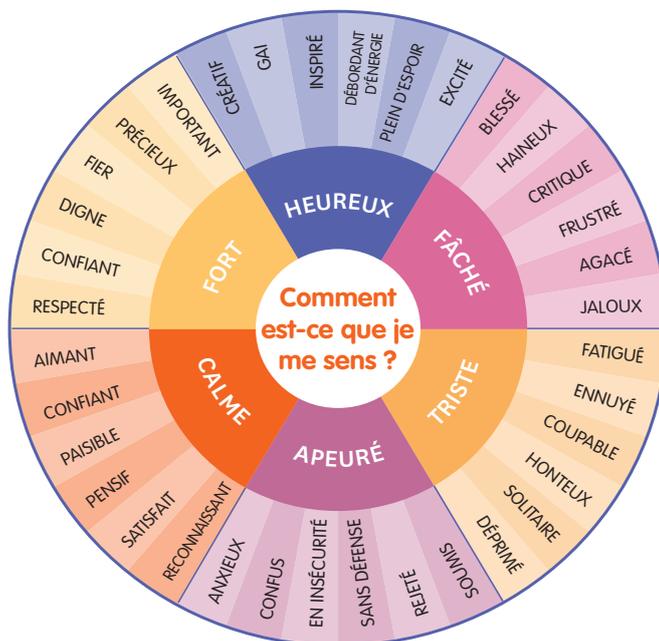


RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.
2. Au cours de la discussion, soulignez aux ambassadeurs que de nombreux efforts visant à modifier les normes sociales et de genre préjudiciables ont porté leurs fruits. Faites-leur savoir que vous pouvez partager ces ressources avec eux s'ils souhaitent en savoir plus.



Vérifiez auprès du groupe comment il se sent. Vous pouvez commencer par demander aux participants de faire le tour du cercle et de partager un sentiment ou une couleur qui représente leur sentiment. Vous pouvez utiliser le tableau des sentiments ci-dessous pour aider les participants à identifier ce qu'ils ressentent.

Faites savoir aux participants que vous êtes disponible après la session (ou à un autre moment) s'ils souhaitent parler.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Pensez-vous que les mythes sur la violence basée sur le genre dont nous avons discuté sont courants dans votre propre communauté ou dans votre cercle d'amis?
- De quelles façons pourriez-vous contester ces messages?
- Quelqu'un a-t-il déjà partagé une expérience de violence avec vous? Comment avez-vous réagi?
- Pensez-vous que cette réponse LIVES vous aidera à soutenir les survivants de violence?
- Comment le soutien à des pairs qui ont été victimes de violence peut-il leur permettre d'obtenir la PrEP et de se protéger contre le VIH?



Ressources utiles

- 1 Responding to Children and Adolescents Who Have Been Sexually Abused: WHO Clinical Guidelines**

WHO
2017
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550147>

Directives cliniques pour aider les agents de santé à fournir des soins tenant compte des traumatismes aux enfants et adolescents qui ont été victimes de violence.

- 2 Health Care for Women Subjected to Intimate Partner Violence or Sexual Violence: A Clinical Handbook**

WHO
2014
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-14.26>

Un manuel clinique pour aider les prestataires de soins de santé à utiliser le modèle LIVES pour offrir un soutien de première ligne aux femmes qui ont été victimes de violence.

- 3 LINKAGES Peer Educator Training: Preventing and Responding to Violence Against Key Populations**

FHI 360
2019
ambassadortraining@PrEPNetwork.org

Un manuel de formation pour développer les connaissances et les compétences des pairs éducateurs, des navigateurs et des agents de sensibilisation pour interroger les membres de la population clé sur la violence et fournir un soutien de première ligne aux personnes qui dénoncent des actes de violence lors des activités de sensibilisation.

- 4 Caring for Women Subjected to Violence: A WHO Curriculum for Training**

Health-Care Providers
WHO
2019
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240039803>

Un programme pour aider les prestataires de soins de santé à utiliser le modèle LIVES pour offrir un soutien de première ligne aux femmes qui ont été victimes de violence.

- 5 CHARISMA Mobile**

RTI
2022
<https://www.prepwatch.org/resources/charisma-toolkit/>

Un outil mobile en ligne que les personnes peuvent utiliser pour résoudre les problèmes liés à leurs relations et à la PrEP.

- 6 Love is Respect**

United States National Domestic Violence Hotline
Multiple years
<https://www.loveisrespect.org>

Un site web consacré aux rencontres et aux relations saines entre jeunes. Le site comprend des conseils détaillés sur la planification de la sécurité, les relations abusives et le soutien aux autres. Bien que le site soit basé aux États-Unis, la plupart des informations et des outils sont largement applicables.

7 Lignes directrices pour la prévention et la prise en charge des traumatismes vicariants chez les chercheurs spécialistes des violences sexuelles et conjugales

SVRI
2015

<https://www.svri.org/sites/default/files/attachments/2016-06-02/SVRIVTguidelines.pdf>

Un guide de prévention du traumatisme vicariant qui peut être utilisé pour aider les programmes des ambassadeurs à planifier le soutien qu'ils apporteront aux ambassadeurs qui utilisent la réponse LIVES.

8 Dare to Care: Wellness, Self and Collective Care for Those Working in the VAW and VAC Fields

SVRI
2022

<https://svri.thinkific.com/courses/dare-to-care>

Un cours gratuit d'auto-formation en ligne pour enseigner et soutenir les pratiques de soins personnels et collectifs des personnes qui travaillent dans le cadre des violences faites aux femmes et aux enfants.

MATÉRIEL DE SESSION

Réponse LIVES

OUTIL 17
ÉTAPE
Comment puis-je faire cela ?

Écouter attentivement, avec empathie et sans jugement.

Assurez-vous d'être dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement et mentalement en sécurité. Expliquez les limites de la confidentialité que vous pouvez respecter. Montrez-leur que vous les écoutez avec toute votre attention et avec empathie. Utilisez le langage corporel pour démontrer que vous êtes attentif. Offrez-leur un espace sûr pour parler. Reconnaissez et validez leurs émotions.

Vous renseignez sur leurs besoins et leurs préoccupations.

Faites-leur savoir qu'ils sont maîtres de la suite des événements. Aidez-les à identifier leurs besoins et à examiner les options qui s'offrent à eux.

Valider leurs expériences.

Validez leurs expériences en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, que vous êtes là pour eux et que leurs sentiments comptent. Expliquez-leur que vous êtes simplement là pour les écouter, que vous ne les jugerez pas et ne leur dicterez pas leur conduite. S'ils ont partagé une expérience de violence, faites-leur savoir que vous les croyez et que ce n'est pas de leur faute.

Les Rassurer.

Aidez-les à réfléchir à leur situation et à ce qu'ils peuvent faire pour renforcer leur sécurité. Si une personne traverse une situation particulièrement dangereuse, faites-lui savoir que vous êtes inquiet pour sa sécurité et que celle-ci mérite qu'on s'en préoccupe. Discutez avec eux des questions relatives à la planification de la sécurité. Rappelez-leur qu'un plan de sécurité ne garantit pas que des actes de violence ne se produiront pas et que ces actes ne sont jamais de leur fait.

Les aidez à se connecter à d'autres ressources.

Demandez-leur s'ils souhaitent obtenir des informations sur les ressources locales. S'ils répondent par l'affirmative, donnez-leur des informations sur les ressources locales susceptibles de les aider, telles que l'orientation vers la PPE ou la contraception d'urgence, le conseil ou l'assistance juridique. N'oubliez pas que tout le monde n'est pas disposé à accepter une recommandation tout de suite, et c'est normal. Certaines personnes peuvent revenir pour être référées, mais d'autres peuvent ne pas vouloir l'être. Restituer à une victime les rênes de sa vie revient à respecter ses souhaits, et une victime qui sait que vous respectez ses choix sera plus encline à revenir vers vous pour obtenir davantage d'aide.

**N'oubliez pas que les ambassadeurs ne sont pas des conseillers !
Votre rôle n'est pas de conseiller vos pairs ou de leur dire ce qu'ils doivent faire.**

SOINS PERSONNELS DESTINÉS AUX AMBASSADEURS

N'oubliez pas de prendre soin de vous !

Apporter un soutien de première ligne est une étape importante dans la réponse aux besoins des victimes de violence, mais il n'est pas de votre responsabilité de résoudre les problèmes de vos pairs. Après avoir utilisé l'approche LIVES, il est bon de faire le point avec soi-même et de prendre le temps de répondre à ses propres besoins. Soutenir les victimes n'est possible que si nous commençons par nous soutenir nous-mêmes. Il est bon et courageux de signaler aux autres membres de votre programme des ambassadeurs si vous avez besoin de faire une pause dans ce type de soutien. Vous pouvez faire une pause dans votre travail tout en restant ambassadeur.

À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ?

Respirez profondément et posez-vous la question : Comment est-ce que je me sens en ce moment ? » « Ai-je besoin de me reposer, de passer du temps avec un ami ou de demander de l'aide ?

Accordez-vous au moins quelques instants pour vous écouter et planifier la manière de répondre à vos besoins. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez ralentir ou faire une pause si vous en avez besoin. Si vous avez besoin d'aide, adressez-vous à votre ou à vos contacts dans le cadre de votre programme des ambassadeurs.

Si j'ai besoin d'aide ou de soutien en cas d'urgence, je peux contacter : _____

Réponse LIVES

FEUILLE DE
TRAVAIL 7

Étape	Comment puis-je faire cela ?	À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ?
Écouter attentivement, avec empathie et sans jugement.	Assurez-vous d'être dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement et mentalement en sécurité. Expliquez les limites de la confidentialité que vous pouvez respecter. Montrez-leur que vous les écoutez avec toute votre attention et avec empathie. Utilisez le langage corporel pour démontrer que vous êtes attentif. Offrez-leur un espace sûr pour parler. Reconnaissez et validez leurs émotions.
Renseignez-vous sur leurs besoins et leurs préoccupations.	Faites-leur savoir qu'ils sont maîtres de la suite des événements. Aidez-les à identifier leurs besoins et à examiner les options qui s'offrent à eux.
Validez leurs expériences.	Validez leurs expériences en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, que vous êtes là pour eux et que leurs sentiments comptent. Expliquez-leur que vous êtes simplement là pour les écouter, que vous ne les jugerez pas et ne leur dicterez pas leur conduite. S'ils ont partagé une expérience de violence, faites-leur savoir que vous les croyez et que ce n'est pas de leur faute.
Rassurez-les.	Aidez-les à réfléchir à leur situation et à ce qu'ils peuvent faire pour renforcer leur sécurité. Si une personne traverse une situation particulièrement dangereuse, faites-lui savoir que vous êtes inquiet pour sa sécurité et que celle-ci mérite qu'on s'en préoccupe. Discutez avec eux des questions relatives à la planification de la sécurité. Rappelez-leur qu'un plan de sécurité ne garantit pas que des actes de violence ne se produiront pas et que ces actes ne sont jamais de leur fait.
Aidez-les à se connecter à d'autres ressources.	Demandez-leur s'ils souhaitent obtenir des informations sur les ressources locales. S'ils répondent par l'affirmative, donnez-leur des informations sur les ressources locales susceptibles de les aider, telles que l'orientation vers la PPE ou la contraception d'urgence, le conseil ou l'assistance juridique. N'oubliez pas que tout le monde n'est pas disposé à accepter une recommandation tout de suite, et c'est normal. Certaines personnes peuvent revenir pour être référées, mais d'autres peuvent ne pas vouloir l'être. Restituer à une victime les rôles de sa vie revient à respecter ses souhaits, et une victime qui sait que vous respectez ses choix sera plus encline à revenir vers vous pour obtenir davantage d'aide.
SOINS PERSONNELS DESTINÉS AUX MBASSADEURS N'oubliez pas de prendre soin de vous !	Apporter un soutien de première ligne est une étape importante dans la réponse aux besoins des victimes de violence, mais il n'est pas de votre responsabilité de résoudre les problèmes de vos pairs. Après avoir utilisé l'approche LIVES, il est bon de faire le point avec soi-même et de prendre le temps de répondre à ses propres besoins. Soutenir les victimes n'est possible que si nous commençons par nous soutenir nous-mêmes. Il est bon et courageux de signaler aux autres membres de votre programme des ambassadeurs si vous avez besoin de faire une pause dans ce type de soutien. Vous pouvez faire une pause dans votre travail tout en restant ambassadeur.

Si j'ai besoin d'aide ou de soutien en cas d'urgence, je peux contacter :

.....
.....

OUTIL 18

Outil de planification de la sécurité

L'élaboration d'un plan de sécurité peut aider une personne à prendre des mesures pour renforcer sa sécurité à la maison ou dans tout autre lieu où elle pourrait se sentir en danger. N'oubliez pas qu'un plan de sécurité ne garantit pas qu'une personne ne sera pas victime de violence. Les actes de violence sont toujours imputables à la personne qui les commet, jamais à la personne qui les a subis ! Les questions suivantes peuvent aider à orienter la conversation sur la planification de la sécurité.



Restez en sécurité chez vous

Parfois, le fait d'identifier des personnes sûres à l'intérieur ou à proximité de l'endroit où l'on vit et de penser à des endroits sûrs en dehors du cadre de la maison peut contribuer à renforcer le sentiment de sécurité.

- Quelle est la personne de confiance à qui vous pouvez parler de votre situation ?
- Qui pourrait séjourner avec vous afin de vous éviter de vous retrouver seule avec votre bourreau ?
- Quel est le moyen le plus sûr de quitter votre maison en cas d'urgence ?
- Si vous devez partir en cas d'urgence, quel est l'endroit sûr où vous pourriez vous rendre ? Les meilleurs endroits sont publics et inconnus de votre bourreau.



Restez en sécurité à l'école ou au travail

Parfois, un changement d'horaire, une discussion avec un enseignant ou un superviseur, ou des contacts avec des personnes à l'école ou au travail peuvent contribuer à rendre ces lieux plus sûrs.

- Quelle est la personne de confiance qui peut vous aider dans le cadre de votre travail ?
- Est-il possible de modifier votre emploi du temps pour garantir votre sécurité ?
- Quel est le moyen le plus sûr pour vous rendre et revenir de l'école ou du travail ?
- Quels sont les espaces à l'école ou au travail où vous vous sentez le plus en sécurité ?
- Qui pourrait jouer pour vous le rôle de « compagnon » pour vous éviter d'être seul à l'école ou au travail ?



Planifier une urgence

Préparer un sac d'urgence et le garder caché peut vous aider à vous tenir prêts.

- Si vous devez quitter l'école, le travail ou la maison en urgence, quel est le meilleur moyen de vous rendre en lieu sûr ? Pourriez-vous utiliser les transports publics, vous faire conduire ou vous déplacer en utilisant d'autres moyens ?
- Si vous devez quitter l'école, le travail ou la maison en urgence, que devez-vous emporter ?
 - Médicaments ?
 - Objets qui vous sont chers ?
 - Argent ?
 - Papiers
 - Vêtements de rechange ?
 - Clés ?
- Si vous avez des enfants, de quoi aurez-vous besoin pour eux si vous devez quitter votre domicile en urgence ?
 - Couches ?
 - Lait maternisé ?
 - Jouets spéciaux ?



Considérations spéciales si vous avez des enfants

- Si vos enfants sont suffisamment grands pour demander de l'aide, à qui peuvent-ils s'adresser en cas d'urgence ? Savent-ils qui contacter et comment procéder ?
- Si vos enfants sont suffisamment grands, savent-ils qu'il faut s'éloigner d'une situation violente et ne pas essayer d'intervenir ?



Se protéger sur le plan émotionnel

Se souvenir des choses qui vous rendent heureux peut être bénéfique pour votre santé mentale.

- Quelles sont les choses que vous aimez chez vous et dont vous êtes fier ?
- Quelles sont les activités que vous aimez et que vous pouvez pratiquer lorsque vous vous sentez déprimé ?
- Existe-t-il des clubs ou des groupes auxquels vous pouvez adhérer et au sein duquel vous pourrez vous amuser ?
- Quelles sont les personnes qui, dans votre vie, vous font sourire ou vous rappellent que vous avez de la valeur ?



3 Compétences de soutien par les pairs

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Qu'est-ce que le soutien par les pairs ?

Le soutien par les pairs fait référence aux ambassadeurs qui fournissent des informations, un soutien émotionnel et une aide pratique à leurs pairs. En tant que pairs, ce n'est pas le rôle des ambassadeurs de fournir des conseils. Sans formation professionnelle, fournir des conseils peut causer plus de tort que de bien.

Le rôle d'un ambassadeur est de fournir un espace sûr pour que ses pairs puissent parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et leurs besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire ensuite. Étant donné que les ambassadeurs et les pairs peuvent avoir des expériences similaires, les pairs sont plus susceptibles de se sentir à l'aise de parler avec des ambassadeurs qu'avec des conseillers professionnels. De nombreux pairs n'ont personne à qui parler de leurs problèmes et défis personnels, alors les ambassadeurs les aident simplement en les écoutant. Lorsque les pairs ont besoin de plus de soutien, il est également important que les ambassadeurs aient des informations sur les services de conseil et de soutien locaux qu'ils peuvent transmettre, et ce sans stigmatisation.

Cette session donne aux participants l'occasion de s'exercer à soutenir les pairs qui viennent les voir pour des problèmes allant au-delà des besoins en matière de prévention du VIH. Les ambassadeurs qui ne sont pas formés à la méthode LIVES (Listen, Inquire, Validate, Enhance safety and Support) ou qui choisissent de ne pas fournir de réponse LIVES peuvent utiliser les leçons apprises dans le cadre de cette session pour mettre en relation les pairs qui signalent des cas de violences avec les ambassadeurs qui proposent la méthode LIVES et d'autres ressources importantes.

Confidentialité

Les ambassadeurs ne peuvent faire leur travail que s'ils ont la confiance de leurs pairs. Si les pairs d'un ambassadeur ne peuvent pas croire que leur confidentialité sera protégée, il est peu probable qu'ils discutent de problèmes personnels avec un ambassadeur, notamment de la prévention du VIH et de la PrEP orale. La protection de la confidentialité de leurs pairs est donc l'un des aspects les plus importants de leur rôle d'ambassadeurs.

Protéger la confidentialité d'une personne n'est pas aussi simple que cela puisse paraître. Cela peut être particulièrement difficile pour les ambassadeurs parce qu'ils travaillent dans les mêmes communautés que leurs pairs et sont susceptibles d'avoir des relations existantes avec les personnes qu'ils soutiennent. Dans ces environnements, les ambassadeurs peuvent briser la confidentialité de leurs pairs sans le vouloir. Par exemple :

- Un ambassadeur se sent accablé par quelque chose qu'un pair lui a dit, alors ils débriefent avec un ami. Ils n'utilisent pas le nom du pair, mais ils révèlent accidentellement des détails qui permet d'identifier ce dernier.
- Un pair dit à un ambassadeur qu'il souhaite utiliser la prophylaxie pré-exposition (PrEP), mais qu'il craint que son partenaire ne le découvre. L'ambassadeur les rassure en partageant l'expérience d'un autre pair.
- Un ambassadeur voit un pair avec qui il souhaite faire un suivi. L'ambassadeur les aborde et fait référence à une conversation personnelle sans se rendre compte qu'il y a quelqu'un à proximité qui peut entendre.

La violation de la confidentialité d'un pair peut causer de graves dommages, notamment :

- Les exposer à la stigmatisation et à la discrimination
- Les exposer à d'éventuelles violences
- Provoquer une détresse émotionnelle
- Réduire la probabilité qu'ils demandent de l'aide à l'avenir

Cela peut également réduire le niveau de confiance des autres personnes envers l'ambassadeur.

Les stratégies suivantes peuvent être utilisées pour éviter le risque de violation involontaire de la confidentialité :

- Si vous ne savez pas si les informations qui vous ont été communiquées sont confidentielles, demandez.
- Demandez toujours la permission de votre pair si vous souhaitez partager ses informations avec d'autres, par exemple avec des prestataires de services.
- Assurez-vous toujours que vous êtes dans un endroit privé avant de discuter d'un problème personnel avec vos pairs.
- Évitez de prendre des notes. Si un ambassadeur doit prendre des notes, il ne doit pas utiliser de nom ou d'autres informations d'identification.
- Les ambassadeurs peuvent faire le compte rendu de leur travail avec des personnes clés, comme d'autres ambassadeurs ou une personne de soutien, comme un conseiller. Ils peuvent le faire sans briser la confidentialité d'un pair en se concentrant sur les problèmes et leurs propres expériences et en ne divulguant aucune information qui permettrait d'identifier l'individu.
- Les ambassadeurs doivent être clairs si ou quand ils doivent rompre la confidentialité et ils doivent le communiquer à leurs pairs.

Le message clé pour les ambassadeurs est que chaque personne a le droit de décider avec qui elle partage ses informations personnelles. Il est de la responsabilité fondamentale des ambassadeurs de prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger ce droit.

Confidentialité et prévention des préjudices

Les conseillers professionnels et les prestataires de soins de santé peuvent être légalement tenus de briser la confidentialité d'une personne si elle-même ou une autre personne court un risque immédiat de préjudice grave ou de mort. Ces lois varient d'un pays à l'autre. Bien qu'il soit peu probable que ces lois s'appliquent aux pairs ambassadeurs volontaires, il est toujours important que les ambassadeurs soient conscients de leurs obligations légales.

Même si les ambassadeurs n'ont pas l'obligation légale de signaler quelque chose, ils doivent être encouragés à comprendre quand il peut être approprié et nécessaire de rompre la confidentialité pour éviter tout préjudice. Il s'agit d'une décision très difficile et ne devrait pas relever de la responsabilité d'un ambassadeur en particulier. Si un ambassadeur est inquiet pour la sécurité d'un pair, encouragez-le à avoir une conversation avec une personne en qui il a confiance sans dire qui est le pair. Voici quelques exemples de cas où il peut être approprié pour les ambassadeurs de demander des conseils sur la violation de la confidentialité :

- Il croit qu'un pair envisage de se suicider
- Il se renseigne sur un enfant victime de violence
- Il craint qu'un pair ne soit tué par son partenaire

Les ambassadeurs doivent recevoir des directives et des procédures claires sur le moment où ils doivent rompre la confidentialité et ce qu'ils doivent faire s'ils pensent que quelqu'un court un risque immédiat de blessure grave ou de mort (voir la section **Préparation à la formation** au début de ce module de formation).

APERÇU DE LA SESSION

Les participants apprendront à soutenir leurs pairs en leur offrant un espace sûr pour parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et leurs besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire ensuite. Les participants exploreront ensuite l'importance de la confidentialité dans leur rôle d'ambassadeur.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Savoir comment soutenir leurs pairs en créant un espace sûr et en leur fournissant des ressources
- Comprendre l'importance de protéger la confidentialité de leurs pairs



Si vous n'avez pas rempli la session **Répondre aux signalements de cas de violence**, nous vous recommandons de lire cette session avant de faire celle-ci. De nombreuses personnes sont victimes de la violence, il est donc probable que cette question soit soulevée au cours de cette session. Si cela se produit, vous devez être prêt à réagir. Il est très important d'écouter avec empathie, de valider les émotions de la personne et de lui donner les moyens de déterminer le soutien qu'elle aimerait recevoir de votre part. Soyez prêt à fournir des informations et à orienter les participants vers des services locaux adaptés aux jeunes, notamment des services sanitaires, sociaux et juridiques, s'ils en font la demande.

Pour les programmes qui encouragent les ambassadeurs à fournir des services LIVES (Listen, Inquire, Validate, Enhance safety and Support), cette session fournit des informations aux participants qui choisissent de ne pas se former sur les services LIVES ou de ne pas les fournir. Avant la session, préparez un plan qui permettra d'associer les participants qui ont choisi de ne pas se former aux services LIVES à ceux qui ont choisi de suivre cette formation.

N'oubliez pas de garder à disposition un **Annuaire local de l'orientation** ainsi que des conseils sur ce que les ambassadeurs peuvent faire s'ils estiment qu'eux-mêmes ou l'un de leurs pairs sont en danger immédiat. Ces ressources auraient dû être rassemblées dans le cadre de l'**étape 3** Préparation à la formation.

MESSAGES CLÉS

- Les ambassadeurs peuvent soutenir leurs pairs en leur offrant un espace sûr où ils peuvent parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et leurs besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire par la suite.
- Les ambassadeurs ne sont pas des conseillers. Sans formation professionnelle, fournir des conseils peut causer plus de tort que de bien.
- Chacun a le droit de décider avec qui il partage ses informations personnelles. Il est de la responsabilité fondamentale des ambassadeurs de prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger ce droit.
- La violation de la confidentialité d'un pair peut causer de graves dommages.

DOCUMENTATION

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Feuille de travail 9

Roue du soutien par les pairs

Diplôme d'ambassadeur

(voir la section **Préparation à la formation** de ce module)

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Expliquez aux participants que leurs pairs peuvent se tourner vers eux pour obtenir de l'aide concernant des problèmes autres que ceux liés à l'utilisation de la PrEP.
3. Demandez aux participants de suggérer certaines des questions dont leurs pairs pourraient discuter avec eux et écrivez-les sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
4. Expliquez-leur que dans le cadre de cette activité, ils apprendront à créer un espace sûr, à écouter activement et à répondre aux participants qui ont besoin d'un soutien émotionnel, et ce en utilisant la roue du soutien par les pairs.
5. Insistez sur le fait que les participants ne sont pas censés conseiller leurs pairs. Sans formation professionnelle, fournir des conseils peut causer plus de tort que de bien. Le rôle d'un ambassadeur est de fournir un espace sûr pour que ses pairs puissent parler de leurs expériences, exprimer leurs sentiments et leurs besoins, et explorer ce qu'ils aimeraient faire ensuite.

ACTIVITÉ : Roue du soutien par les pairs

Divisez le groupe en binômes et demandez-leur d'utiliser la feuille de travail **Roue de soutien par les pairs** en notant chaque partie de la roue. Donnez des conseils sur ce que les ambassadeurs doivent faire s'ils estiment qu'eux-mêmes ou leurs pairs courent un danger immédiat. Ces conseils doivent avoir été élaborés dans le cadre de votre préparation à la formation et peuvent inclure des instructions pour joindre la personne à contacter en cas d'urgence ou une personne de confiance.

CRÉER UN ESPACE SÛR

1. Écrivez « Espace sûr » sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
2. Demandez aux participants de définir le terme espace sûr.
3. Animez une session de brainstorming avec les participants sur ce dont leurs pairs pourraient avoir besoin dans un espace où ils se sentiraient en sécurité pour parler de questions personnelles ou de problèmes qu'ils rencontrent.
4. Demandez-leur de consigner leurs idées sur des notes autocollantes et de les coller sur un tableau de papier ou sur un tableau blanc.
5. Demandez aux participants de choisir l'un des problèmes qu'ils ont identifiés et dont leurs pairs pourraient discuter avec eux.
6. Demandez aux participants de travailler en binôme pour déterminer comment ils créeraient et illustreraient un espace sûr pour un pair qui souhaite leur parler d'une question ou d'un problème personnel.

Dans le cadre de cette activité, si vous avez des participants qui fourniront à leurs pairs des réponses LIVES, encouragez-les à penser à des situations difficiles sans rapport avec des expériences de violence.

Aidez les participants à identifier les caractéristiques suivantes d'un espace sûr :

- Physiquement à l'abri d'éventuelles menaces
- Privé
- Neutre
- Non discriminatoire (savoir qu'ils seront traités de manière égale et équitable, peu importe leur âge, leur sexe, leur orientation sexuelle, leur race, leur religion, leur séropositivité ou toute autre caractéristique)
- Confidentiel
- Respectueux
- Savoir qu'ils ont le contrôle

7. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail dans l'espace intitulé « Créer un espace sûr ».
8. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.
9. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque binôme de dire ce qu'il pourrait faire pour créer ou offrir un espace sûr à ses pairs.

ÉCOUTEZ ACTIVEMENT

1. Demandez aux participants s'ils savent ce que signifie l'écoute active, et en particulier, s'ils peuvent expliquer la différence entre l'écoute et l'écoute active.
2. Expliquez que les gens utilisent souvent le mot écouter pour désigner l'audition. Cependant, entendre ne requiert pas une démarche volontaire ou active de la part d'une personne. L'écoute active, en revanche, est intentionnelle. Les objectifs de l'écoute active sont de :
 - Connecter avec l'autre personne
 - Comprendre ce qu'ils disent et ressentent
 - Démontrer que vous écoutez
3. Nous pouvons atteindre ces objectifs en :
 - Écoutant profondément. Nous faisons cela en restant concentrés sur ce que dit l'autre personne et comment elle le dit plutôt que sur nos propres pensées.
 - Essayant de comprendre comment l'autre se sent. Nous faisons cela en prêtant attention à la façon dont ils communiquent, y compris leur langage corporel.
 - Démontrant que nous écoutons en hochant la tête, reflétant leurs émotions dans nos expressions faciales et notre ton et en offrant de petits remerciements verbaux tels que « hmm ».
4. Nous connaissons tous instinctivement les qualités d'un bon auditeur, car nous savons ce que nous ressentons lorsque nous sommes vraiment écoutés.
5. Demandez aux participants de réfléchir à un moment où ils se débattaient avec quelque chose dans leur vie et ils voulaient parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentaient. Assurez-vous que le participant sait qu'il n'a pas à partager une expérience traumatisante.
6. Demandez aux participants de se rappeler s'ils ont pu parler à quelqu'un de cette expérience.
7. Nous savons tous ce dont nous avons besoin de quelqu'un pour que nous nous sentions en sécurité et à l'aise de lui parler de quelque chose qui nous dérange. Parfois, nous avons une personne qui est en mesure de fournir cela, et à d'autres moments, nous n'avons personne avec qui nous nous sentons à l'aise de parler. Nous choisissons souvent de ne parler à personne si nous ne pouvons pas identifier la bonne personne à qui parler.

8. Introduisez l'activité en expliquant que vous aimeriez qu'il réfléchisse aux qualités que nous recherchons lors du choix de quelqu'un à qui parler.
9. Tracez une ligne au milieu d'une feuille du tableau de conférence. Sur le côté gauche, écrivez « Les qualités que vous recherchez », et sur le côté droit, écrivez « Ce que vous craignez qu'ils fassent ou disent ».
10. Demandez aux participants d'écrire leurs idées sur des notes collantes et de les mettre sur une feuille de tableau à feuilles mobiles.
11. Lorsqu'ils remplissent la colonne « Ce que vous craignez qu'ils fassent et disent », assurez-vous que les participants énumèrent les points suivants :
 - Porter un jugement
 - Remettre en question votre comportement ou vous blâmer
 - Vous donner des conseils ou vous dire quoi faire
 - Fournir des conseils s'ils ne sont pas des conseillers qualifiés
 - Partager ses expériences personnelles ou celles de quelqu'un d'autre pour essayer d'établir un lien
 - Essayer de vous remonter le moral en disant par exemple : « Ne pleurez pas, ce n'est pas très grave ! »
 - Justifier ou relativiser l'expérience en disant : « Cela aurait pu être pire ! »
12. Demandez aux participants de travailler en binôme pour déterminer comment ils démontreraient une écoute active à un pair qui souhaiterait leur parler de son expérience en matière de violence (ou de tout autre sujet sensible).
13. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail.
14. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.
15. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque équipe de dire ce qu'elle pourrait faire pour créer ou démontrer une écoute active.

ACTIVITÉ 2 : ÉCOUTE FACULTATIVE

1. Alignez deux rangées de chaises par binôme au milieu de la pièce, face à face. Prévoyez une chaise par participant.
2. Répartissez les participants en deux groupes. Dites à un groupe qu'ils joueront le rôle des « ambassadeurs » et à l'autre groupe qu'ils joueront celui des « pairs ».
3. Rassemblez tous les « pairs » d'un côté de la pièce où vous pouvez leur parler sans être entendu par les « ambassadeurs ».
4. Dites aux « pairs » que leur rôle dans cette activité est de s'asseoir sur la chaise en regardant leur téléphone ou en détournant le regard de leur « ambassadeur », et d'ignorer « l'ambassadeur » quoi qu'ils fassent.

Si vous avez un nombre impair de participants, vous ou votre co-animateur pouvez prendre la place du « pair » dans cette activité.

5. Demandez à tout le monde de se rassembler et de s'asseoir dans les deux rangées de chaises, un « pair » faisant face à un « ambassadeur » sur chaque rangée de chaises.
6. Demandez aux « ambassadeurs » d'entamer une conversation de suivi avec leurs « pairs ».
7. Laissez les « ambassadeurs » essayer de converser pendant environ deux minutes.
8. Rappelez le groupe et révélez que les « pairs » ont reçu l'ordre de ne pas faire attention à eux.
9. Demandez aux participants, qu'ils soient « ambassadeurs » ou « pairs », de partager avec vous leurs observations sur l'activité.

RASSURER

1. Expliquez aux participants qu'il est courant que les personnes qui vivent des situations difficiles doutent d'elles-mêmes et se sentent moins confiantes. Cependant, une réponse positive de la part d'un ambassadeur peut apporter un grand soulagement. Savoir que quelqu'un les croit et se soucie de leur bien-être peut aider les pairs à comprendre que ce qu'ils traversent n'est pas de leur faute ; ils pourront alors se sentir plus à l'aise à l'idée de demander de l'aide.
2. Demandez aux participants de travailler en binôme pour savoir comment ils pourraient rassurer un pair qui leur confie un problème sensible ou difficile.
3. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail.
4. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour le faire.
5. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque équipe de dire une chose qu'elle pourrait faire pour rassurer les pairs lorsqu'ils partagent leurs difficultés.

PARRAINER

1. Expliquez aux participants que la dernière partie **Roue du soutien par les pairs** consiste à encourager leurs pairs à identifier ce dont ils ont besoin (le cas échéant) et à les aider à trouver plus de soutien ou de services disponibles.
2. Si vous n'avez pas partagé de copies d'un **annuaire local de l'orientation** des organisations existantes qui offrent des services sanitaires, sociaux et juridiques exempts de stigmatisation et respectueux de l'égalité entre les sexes, partagez-le dès maintenant.
3. Partagez quelques suggestions sur la façon dont les participants pourraient aider leurs pairs à identifier leurs besoins. Par exemple :
 - « Souhaitez-vous explorer les possibilités d'obtenir plus de soutien ? »
 - « Avez-vous l'impression d'avoir le soutien dont vous avez besoin ? »
 - « Quelle est votre plus grande priorité en ce moment ? »

Si vous avez des participants qui ont besoin d'être mis en relation avec des ambassadeurs qui fourniront des réponses LIVES à leurs pairs, faites-le pendant cette partie de la session. Assurez-vous que tous les participants et ambassadeurs qui seront associés de cette manière sont au courant et disposent des informations dont ils ont besoin pour entrer en contact les uns avec les autres.

4. Donnez aux participants le temps de travailler en binôme pour identifier comment ils aideraient un pair, à identifier les ressources dont ils pourraient avoir besoin et à partager des informations utiles sur les services de référence. Demandez aux participants d'écrire leurs réponses sur leur feuille de travail.
5. Faites savoir aux participants qu'ils ont cinq minutes pour cette discussion.
6. Une fois l'exercice terminé, réunissez les participants. Demandez à chaque équipe de dire une chose qu'elle ferait pour aider ses pairs à identifier leurs besoins.
7. Rassurez les participants en leur disant que tout le monde ne veut pas utiliser les ressources de référence, et ce n'est pas grave. L'attitude à adopter face à un défi relève du choix du pair. Le rôle d'un ambassadeur est de fournir uniquement des informations.

CONTRÔLE DES SOINS PERSONNELS

1. Donnez aux participants cinq minutes pour travailler en binôme et noter comment ils feront le point avec eux-mêmes et répondront à leurs propres besoins après avoir soutenu un pair qui traverse une situation difficile.
2. Demandez-leur de noter ce qu'ils pourraient faire dans la partie « Enregistrement des soins personnels » de la **Roue de soutien par les pairs** de la feuille de travail.
3. Rappelez aux participants que leur sécurité et leur bien-être sont importants ! Ils ne peuvent pas soutenir leurs pairs s'ils ne prennent pas soin d'eux-mêmes.

ACTIVITÉ FACULTATIVE : Jeu de rôle

1. Demandez à deux volontaires de venir à l'avant et de participer à un bref jeu de rôle pour montrer comment ils utiliseraient la roue de soutien par les pairs dans la pratique.
2. Demandez à une personne de jouer le rôle d'un pair et d'approcher l'ambassadeur avec une question ou un problème dont ils aimeraient discuter.
3. Répétez le jeu de rôle autant de fois que vous le pouvez dans le cadre de la session pour résoudre différents problèmes.

Faites savoir aux participants que le jeu de rôle n'a pas besoin d'être long – une minute ou deux suffisent.

ACTIVITÉ : Clôture

1. Terminez l'activité en soulignant qu'il est normal de s'inquiéter à l'idée de faire ou de dire ce qu'il ne faut pas. Faites savoir aux participants que ces compétences se construisent au fil du temps, que personne n'est parfait et que nous faisons tous des erreurs.
2. Rassurez les participants en leur disant qu'en étant ouverts et prêts à écouter et à apporter du soutien, ils feront une grande différence dans la vie de leurs pairs.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Demandez aux participants s'ils comprennent le sens du mot « confidentialité ».
2. Exploitez leurs réponses pour développer une compréhension commune du terme.
3. Expliquez-leur que leurs pairs peuvent leur confier des informations qu'ils ne diraient à personne d'autre.
4. Demandez aux participants de donner des exemples d'informations que leurs pairs peuvent partager avec eux et qu'ils devront garder confidentielles. Inscrivez leurs réponses un tableau de papier ou sur un tableau blanc
5. Expliquez-leur que vous allez faire une petite activité pour les aider à se mettre à la place d'une personne qui partage quelque chose de très personnel.

ACTIVITÉ : Votre secret, ma responsabilité

1. Donnez à chaque participant une feuille de papier.
2. Demandez aux participants de penser à quelque chose sur eux-mêmes qu'ils ne voudraient pas que quelqu'un d'autre sache et de l'écrire.
3. Lorsque les participants ont terminé, demandez-leur à tous de plier leurs feuilles de papier (pour cacher l'information).
4. Expliquez que vous aimeriez que chaque personne passe sa feuille de papier à la personne à sa gauche. Rassurez-le en lui disant qu'il récupérera la note et que personne ne la lira.
5. Soulignez que chacun a le droit de choisir avec qui il partage ses informations, alors ils peuvent choisir de ne pas transmettre leur note.
6. Une fois que les participants ont passé leurs notes, demandez à chaque personne qui a partagé sa note ce qu'elle ressent en sachant que quelqu'un d'autre a ses informations personnelles.
7. Demandez aux participants de remettre la note à son propriétaire. Faites-leur savoir qu'ils peuvent tous détruire leurs notes.
8. Si des participants ont choisi de ne pas partager leurs notes, demandez-leur d'expliquer leur choix. Demandez-leur ensuite d'imaginer qu'ils n'ont pas pu accéder aux services de santé dont ils avaient besoin sans partager cette information. Demandez-leur de décider s'ils choisiraient maintenant de partager leurs informations.
9. Menez une discussion sur la confidentialité en posant les questions suivantes :
 - Quelqu'un a-t-il déjà partagé avec d'autres personnes des informations confidentielles vous concernant ? Qu'avez-vous ressenti ?
 - Avez-vous déjà partagé des informations sur quelqu'un alors qu'elles étaient censées être confidentielles ? Pourquoi l'avez-vous fait ?
 - Comment cela a-t-il affecté l'autre personne ?

La confidentialité consiste à protéger les informations privées d'une personne en les gardant secrètes.

Rassurez les participants en leur disant que personne ne lira leurs notes.

Vous pouvez également ajouter ou remplacer dans le cadre de cette activité un jeu de rôle illustrant la manière dont un ambassadeur pourrait rompre la confidentialité.

ACTIVITÉ : La confidentialité dans la pratique

- À l'aide des questions ci-dessous, demandez aux participants de travailler en binômes pour créer un scénario où un pair partage des informations personnelles avec un ambassadeur et où l'ambassadeur brise la confidentialité de ce pair.
 - Comment l'ambassadeur devrait (ou aurait-il dû) savoir que les informations étaient confidentielles ?
 - Comment l'ambassadeur a-t-il rompu la confidentialité ? Était-ce exprès ou un accident ?
 - Quelles informations l'ambassadeur a-t-il partagées et avec qui les a-t-il partagées ?
 - Comment cela a-t-il affecté le pair ?
 - Comment cela a-t-il affecté l'ambassadeur ?
- Donnez 10 minutes à chaque binôme, puis réunissez à nouveau le groupe. Demandez à chaque équipe de présenter son scénario au groupe.
- Lorsque tous les binômes ont fait leur présentation, demandez aux participants s'il existe des situations où la confidentialité ne s'applique pas. Menez une discussion avec les participants pour explorer cette question.
- Une fois l'activité terminée, réunissez les participants en cercle pour un moment de réflexion.

Écrivez ces questions de manière à ce que tout le monde puisse les voir.

Utilisez la section **Connaissances essentielles** pour guider les participants à réfléchir à des scénarios où la confidentialité pourrait être brisée involontairement.

Au cours de la discussion, rappelez aux participants qu'il est acceptable de faire un compte rendu ou de chercher du soutien tout en gardant les informations de leurs pairs anonymes.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

- En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Que pensez-vous de votre responsabilité de protéger la vie privée et la confidentialité de vos pairs ?
- Qu'est-ce qui peut rendre difficile le fait de préserver la confidentialité des informations sur les personnes ?

Essayez de relier cette activité à leur discussion sur la confidentialité lorsqu'ils ont identifié leurs besoins et leurs responsabilités lors de la première session.



Ressources utiles

- 1 YouthPower AGYW Mentoring Program Toolkit**

FHI 360
2018
<https://www.youthpower.org/resources/youthpower-action-agyw-mentoring-program-toolkit>

Une boîte à outils pour une intervention à volets multiples, comprenant un mentorat de groupe, une formation et des liens vers des services pour adolescentes et jeunes femmes. L'un des outils de cette boîte à outils, le manuel du formateur, renforce les compétences des mentors en matière de soutien aux adolescentes et aux jeunes femmes.

- 2 Zvandiri : Peer Counseling to Improve Adolescent Adherence to Treatment and Psychosocial Well-being in Zimbabwe**

Africaid
2018
<https://zvandiri.org/>

Une note qui résume les composantes et l'impact du programme Zvandiri au Zimbabwe. Ce modèle a été reconnu par le ministère de la Santé et de la Protection de l'enfance et par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme une bonne pratique.

- 3 Girl Consultation Research Toolkit**

The Girl Effect; Nike Foundation; 2CV
2013
<https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/02/Girl-Consultation-Toolkit.pdf>

Un guide pour travailler directement avec les filles qui vivent dans la pauvreté. Le guide est destiné à travailler avec les filles pour identifier les problèmes, les défis, les forces et les opinions qui sont importants pour elles.

- 4 Caring for Women Subjected to Violence: A WHO Curriculum for Training**

Health-Care Providers
WHO
2019
<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240039803>

Un programme pour aider les prestataires de soins de santé à utiliser le modèle LIVES pour offrir un soutien de première ligne aux femmes qui ont été victimes de violence.

- 5 Health Care for Women Subjected to Intimate Partner Violence or Sexual Violence: A Clinical Handbook**

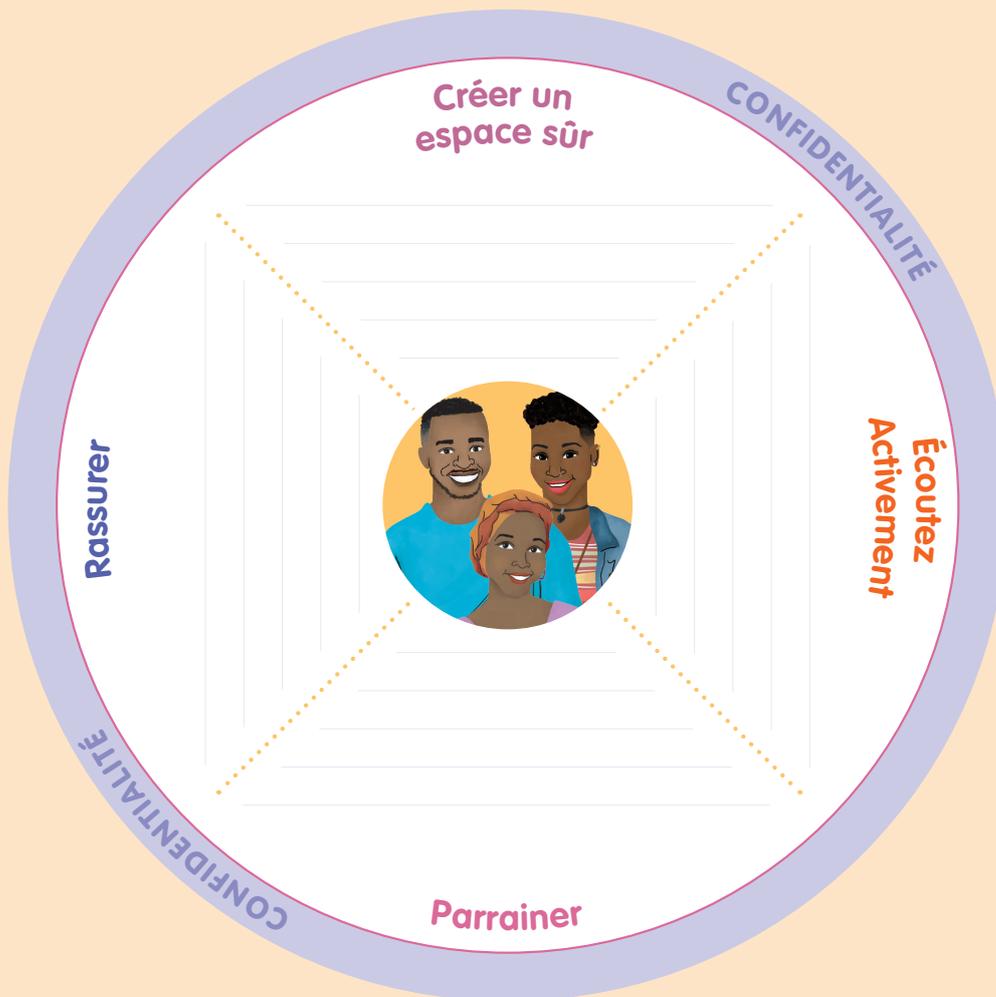
WHO
2014
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-14.26>

Un manuel clinique pour aider les prestataires de soins de santé à utiliser le modèle LIVES pour offrir un soutien de première ligne aux femmes qui ont été victimes de violence.

MATÉRIEL DE SESSION

FEUILLE DE
TRAVAIL 8

Roue du soutien par les pairs



CONTRÔLE DES SOINS PERSONNELS

Comment prendre soin de moi après avoir soutenu mes pairs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 Relations saines et partenaires de soutien

Notes de session :

- Étant donné que la plupart des recherches sur la dynamique des relations et la prophylaxie pré-exposition (PrEP) ont été menées à ce jour auprès de couples hétérosexuels et cisgenres, cette séance s'appuie sur l'information apprise sur ces types de relations. Cependant, les personnes dans n'importe quelle relation peuvent soutenir l'utilisation de la PrEP par leur partenaire. Il est probable que les résultats des recherches existantes s'appliquent à de nombreux types de relations amoureuses et sexuelles, y compris aux lesbiennes et aux gays, ainsi qu'aux personnes transgenres, intersexuées et non binaires et à celles qui ont plus d'un partenaire.
- Cette session traite du soutien à l'utilisation de la PrEP dans le cadre de relations sexuelles et amoureuses consensuelles. Il n'aborde pas la notion de consentement ou les relations qui ne sont pas consensuelles, comme les relations où l'un des partenaires est mineur. Il n'aborde pas non plus adéquatement le soutien à l'utilisation de la PrEP dans les relations des professionnels du sexe avec les clients ou d'autres dynamiques relationnelles auxquelles les travailleurs du sexe pourraient être confrontés. Nous vous recommandons de contacter les organisations locales dirigées par des professionnels du sexe pour plus d'informations sur ces sujets, ou d'inviter un représentant de l'organisation à co-animer la session.
- Cette session traite des relations amoureuses et sexuelles. Pour explorer le soutien parental à l'utilisation de la PrEP, consultez l'outil « Mobiliser les parents afin de créer un environnement propice à l'utilisation de la PrEP par les jeunes » répertorié dans la section **Ressources utiles**.

Si vous recherchez de plus amples informations et activités sur le consentement, les compétences en communication et les relations saines en général, reportez-vous au programme « It's All One », à la « Boîte à outils de mentorat YouthPower Action », au module de formation Indashyikirwa ou au « Manuel d'intervention Tu'Washindi » répertoriés dans la section **Ressources utiles** de la présente session. Le manuel Tu'Washindi comprend également des informations sur l'engagement des partenaires masculins et des couples vis-à-vis de la PrEP, informations qui peuvent s'avérer utiles si vous envisagez de mener davantage d'activités sur le sujet. Enfin, pour des informations plus générales sur les relations, y compris le coming out en tant que trans dans une relation ou les relations des travailleurs du sexe avec leurs clients, nous vous recommandons de consulter le guide Santé sexuelle : Le sexe, nous-mêmes et nos relations, qui figure dans la section **Ressources utiles**.

CONNAISSANCES ESSENTIELLES

Définir le terme relation

Le mot « relation » décrit une connexion ou une association entre deux ou plusieurs personnes. Les relations peuvent prendre plusieurs formes - certaines sont occasionnelles, d'autres sont intimes ou proches et personnelles. Elles peuvent également être à court terme ou durer toute une vie. Les différents types de relations

comprennent les amitiés, les liens familiaux, les relations professionnelles ou de travail, les relations sexuelles ou amoureuses.

Des études ont montré que les personnes en couple peuvent être plus à même d'adopter et d'utiliser la PrEP lorsque leurs partenaires intimes et sexuels les soutiennent, et que ces partenaires peuvent jouer un rôle positif dans l'utilisation de la PrEP en apportant un soutien émotionnel et logistique. D'autre part, les difficultés relationnelles peuvent avoir des effets négatifs sur la santé et constituer un obstacle à l'adoption et à l'utilisation de la PrEP si l'utilisateur de la PrEP craint que son partenaire remette en question sa relation ou réagisse négativement à son utilisation de la PrEP.

Types de relations

Les raisons qui poussent les gens à s'engager dans des relations amoureuses et sexuelles sont multiples : désir d'être aimé ou admiré, attirance et excitation, pression des pairs, insécurité économique, statut social et autres pressions sociales, culturelles ou religieuses. Parfois, les gens se retrouvent dans des relations dans lesquelles ils ne voulaient pas se retrouver et qu'ils ne peuvent malheureusement pas quitter. Les souhaits d'une personne dans une relation peuvent influencer le type de relation qu'elle entretient, la personne avec laquelle elle choisit d'avoir une relation et le degré de pouvoir dont elle dispose pour prendre des décisions en matière de sexe et de santé sexuelle dans le cadre de cette relation. Parmi les types de relations amoureuses et sexuelles les plus courants, on peut citer :

Les relations romantiques : Il s'agit de relations réciproques et suivies qui comprennent des expressions d'amour, d'affection ou d'intimité entre partenaires. Ces relations naissent de l'attirance des partenaires l'un pour l'autre, et le sentiment d'amour est généralement au cœur de la création de leur lien. Parce que les relations amoureuses impliquent souvent des émotions fortes, il peut être difficile de négocier des sujets sensibles avec un partenaire romantique. Par exemple, un jeune homme peut craindre que son partenaire masculin réagisse négativement et se retire de la relation s'il évoque la PrEP ou d'autres méthodes de prévention du VIH.

Les partenariats romantiques peuvent être monogames (deux partenaires entretenant des relations amoureuses et sexuelles uniquement l'un avec l'autre) ou polyamoureux (les partenaires peuvent entretenir plusieurs relations amoureuses et sexuelles avec le consentement de toutes les personnes concernées). Être dans une relation polyamoureuse n'est pas la même chose que tricher, car le polyamour n'implique que des partenaires qui ont consenti à la relation.

Il est important de reconnaître la diversité des relations amoureuses dans le monde. Par exemple :

- Partenaires vivant ensemble ou séparément
- Les personnes en couple vivant avec leur famille élargie
- Partenaires officiellement mariés, mariés de manière informelle et non mariés
- Relations polyamoureuses ou à partenaires multiples
- Personnes engagées dans un partenariat civil ou reconnu par le gouvernement, ou dans un partenariat reconnu par leur religion
- Partenaires mixtes, de même sexe, asexuels, de diverses identités de genre et de sexualité
- Couples d'origines raciales, ethniques, religieuses, de classe et de capacités diverses

Relation transactionnelle : Ce type de relations repose sur l'idée que tous les partenaires « obtiennent quelque chose de valeur », comme le sexe, le soutien financier, le statut social ou d'autres ressources. Les relations transactionnelles n'incluent pas les relations maritales et ne sont pas assimilables au commerce du sexe. Dans la plupart des relations transactionnelles, le sexe est échangé contre des ressources, telles que de l'argent, des frais de scolarité, de la nourriture, un loyer ou des cadeaux. Les personnes engagées dans des relations transactionnelles peuvent dépendre de leurs partenaires pour des avantages économiques ou matériels. Pour ces personnes, parler de prévention du VIH et d'utilisation de la PrEP pourrait signifier mettre en péril leur accès à des ressources importantes. En même temps, la PrEP peut être un moyen pour les personnes ayant des relations transactionnelles de prévenir le VIH et de veiller à leur propre santé si elles ne sont pas en mesure d'utiliser des

préservatifs.

Relations occasionnelles : Ces relations impliquent des relations sexuelles consensuelles en dehors d'une relation amoureuse en cours, sans attente d'engagement, de fidélité ou d'échange de ressources. Les relations sexuelles occasionnelles peuvent avoir lieu une fois, quelques fois ou régulièrement et peuvent se produire entre des personnes qui interagissent ou non les unes avec les autres en dehors de la relation sexuelle. Certaines personnes peuvent trouver plus facile de parler de l'utilisation du préservatif et de la PrEP lors de relations sexuelles occasionnelles, car il y a moins de risques sur les plans émotionnel et financier. Toutefois, étant donné que les partenaires sexuels occasionnels ne se connaissent pas toujours bien, il peut être difficile pour chacun d'eux de savoir quels sont leurs besoins en matière de prévention du VIH dans une situation donnée.

Une personne peut entretenir plusieurs relations sexuelles et amoureuses à la fois. Par exemple, une personne peut entretenir une relation romantique avec une personne pour laquelle elle éprouve beaucoup d'amour et d'affection et entretenir également des relations transactionnelles avec d'autres partenaires qui lui apportent un soutien financier. De plus, une relation peut présenter plus d'une des caractéristiques susmentionnées. Par exemple, une relation peut être occasionnelle et transactionnelle. La prise de décision et l'utilisation de la PrEP sont importantes, quel que soit le type de relation dans laquelle une personne se trouve.

Qu'est-ce qu'une relation saine ?

Dans une relation saine, tous les partenaires se sentent en sécurité et soutenus, ce qui leur permet d'être honnêtes, fidèles et respectueux l'un de l'autre. Une relation saine se construit lentement au fil du temps, et les partenaires doivent apprendre à communiquer et à faire des compromis l'un avec l'autre. Une relation saine implique que chaque partenaire fasse ses propres choix et soit indépendant. Les partenaires engagés dans une relation saine peuvent également prendre des décisions ensemble, en partageant équitablement le pouvoir et les responsabilités.

Caractéristiques d'une relation saine :

- Respecter les valeurs, les croyances et les opinions de l'autre
- Des attentes et des limites claires
- Se faire confiance et partir du principe que les intentions sont bonnes : par exemple, supposer qu'un partenaire est simplement occupé lorsqu'il ne répond pas au téléphone, au lieu de supposer qu'il évite intentionnellement l'appel ou qu'il est infidèle.
- Disposition au compromis
- Respecter et encourager l'individualité et l'indépendance
- Communication ouverte, honnête et cohérente
- Résolution consciente des conflits : par exemple, chaque partenaire prend le temps de gérer ses émotions lors d'un désaccord et se concentre sur une solution, plutôt que de l'insulter ou de céder à la colère
- Résolution de problèmes en équipe



Qu'en est-il des relations entre les professionnels du sexe et leurs clients ?

Pour les professionnelles du sexe, la gestion des relations professionnelles avec leurs clients est différente des relations amoureuses avec le(s) partenaire(s). Il est très important de fixer des limites et des attentes avant de commencer une relation professionnelle, et cela peut être fait différemment par différentes personnes ou dans différents contextes. Les professionnels du sexe peuvent également avoir des considérations uniques lorsqu'ils communiquent sur leur travail à leurs partenaires intimes.

Il est important de se rappeler que ce n'est jamais la faute d'un professionnel du sexe si un client dépasse ses limites, et qu'il a le droit de fixer des limites ou de mettre fin à une relation avec des clients s'il se sent mal à l'aise.

Qu'est-ce qu'une relation malsaine ?

Les relations peuvent être saines et solidaires, mais aussi tyranniques et abusives. Très peu de relations sont complètement saines ou complètement abusives. Ce n'est pas parce qu'une relation n'est pas complètement saine qu'il faut des références ou une intervention. De nombreuses personnes peuvent s'efforcer d'améliorer leur communication et d'autres compétences pour améliorer leurs relations.

Toutefois, les relations qui ne présentent pas un grand nombre ou la plupart des qualités d'une relation saine sont susceptibles d'être malsaines, voire abusives. Dans une relation malsaine, un ou plusieurs partenaires peuvent avoir l'impression de ne pas être libres d'être eux-mêmes ou se sentent « à cran » la plupart du temps. Les autres signes d'une relation malsaine sont les suivants :

- **Disputes ou désaccords fréquents.** C'est particulièrement inquiétant s'ils impliquent des cris, des injures ou s'il s'agit de problèmes mineurs.
- **Briser la confiance.** Si l'un des partenaires menace de faire son « coming out » : en tant que LGBTQIA, en tant que personne séropositive, ou en tant que professionnel du sexe ou consommateur de drogues, cela peut être un signe qu'il essaie de contrôler son partenaire ou de l'isoler.
- **Mensonge ou malhonnêteté.** Lorsque les partenaires ne sont pas capables d'être honnêtes l'un envers l'autre, c'est un signe de manque de confiance.
- **Surveillance étroite ou espionnage,** comme le fait de fouiller dans le téléphone de son partenaire ou de surveiller l'heure à laquelle il arrive à la maison, les endroits qu'il fréquente, les personnes avec lesquelles il passe son temps ou l'heure à laquelle il décroche le téléphone. En général, ce sont là les signes que la relation souffre d'un manque de confiance.
- **Recours à un langage déshumanisant.** Si l'un des partenaires injurie ou insulte fréquemment l'autre, notamment en raison de son apparence, de sa sexualité, de son identité de genre, de son choix de travail ou de sa consommation de drogues, c'est un signe que l'un des partenaires tente tout simplement de priver l'autre de son autorité.
- **Absence d'indépendance.** Si un partenaire a l'impression qu'il ne pourra pas continuer sans l'autre ou qu'il est incapable de prendre des décisions ou d'agir par lui-même, cela peut signifier qu'il est devenu trop dépendant.
- **Respect des normes strictes en matière de genre.** Lorsque l'on s'attend à ce que les partenaires se comportent d'une certaine manière en fonction des normes de genre, cela limite leur capacité à être eux-mêmes et peut bloquer une communication saine et une prise de décision partagée.
- **Certaines relations malsaines sont également abusives.** Les relations malsaines peuvent devenir abusives si l'un des partenaires tombe enceinte. Dans les relations abusives, l'un des partenaires utilise la violence pour contrôler l'autre. Le partenaire violent peut avoir recours à la violence physique, émotionnelle, sexuelle ou financière pour tout contrôler.



Une note sur la jalousie :

La jalousie est normale dans les relations sexuelles et amoureuses. Une personne peut devenir jalouse si son partenaire passe du temps avec d'autres personnes ou si son partenaire passe beaucoup de temps sur un travail ou un loisir en dehors du cadre de la relation. Lorsque la jalousie survient, il est important que les partenaires communiquent sur leurs attentes et leurs limites. Les partenaires peuvent faire des compromis sur le temps passé ensemble ou se mettre d'accord sur les attentes en ce qui concerne le temps passé loin l'un de l'autre. Une communication respectueuse sur le sentiment de jalousie peut aider les partenaires à établir une relation de confiance et à se sentir en sécurité.

Cependant, la jalousie ne constitue aucunement une excuse pour contrôler son partenaire ou recourir aux menaces ou à de la violence. Ce type de jalousie est une question de pouvoir et de contrôle, et non de l'amour. C'est le signe d'une relation malsaine ou abusive.

De plus amples informations sur les types de violence et la violence dans les relations sont disponibles dans les sessions **Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre** et **Répondre aux signalements en cas de violence**.

Le rôle des ambassadeurs est de rassurer et d'orienter les pairs engagés dans des relations malsaines ou abusives, mais ils ne doivent en aucun cas essayer d'intervenir. **Toute personne qui craint d'être dans une relation malsaine ou abusive devrait demander l'avis ou le conseil d'un prestataire de soins de santé, d'un conseiller ou d'une autre personne de confiance.**

Encourager une communication plus saine

Il faut de nombreuses compétences pour construire une relation saine, et il faut du temps et de la pratique pour maîtriser ces compétences. L'une des compétences les plus importantes à acquérir est une communication verbale et non verbale saine. Les normes de genre et d'autres attentes sociétales qui créent des dynamiques de pouvoir inégales influencent souvent le contenu et la manière dont nous communiquons. En d'autres termes, le fait de prêter attention aux informations que nous communiquons et à la manière dont nous les communiquons peut nous aider à équilibrer les rapports au sein de nos relations.

Une communication saine peut également faciliter les conversations sur la santé sexuelle, la prévention du VIH et l'utilisation de la PrEP. Vous trouverez ci-dessous dans la section **Ressources utiles** de la présente session quelques conseils sur la communication saine, ainsi que d'autres ressources pour ceux qui souhaitent acquérir des compétences en communication saine.

- **Gérer les émotions**
 - Avant d'entamer une conversation, surtout s'il s'agit d'un sujet difficile, les partenaires doivent prendre le temps de comprendre leurs propres sentiments. Les émotions sont légitimes et importantes. Le fait de comprendre les émotions dès le départ et de les partager peut contribuer à maintenir la sérénité lors des discussions.
 - Si une discussion ou une conversation devient trop émotionnelle ou houleuse, vous pouvez faire une pause. Prendre une pause pour se calmer pendant une heure ou même une journée peut aider à avoir des discussions saines.
- **Utiliser des affirmations de type « je ».**
 - Le recours à des affirmations de type « je » – par exemple, « Je me sens triste » au lieu de « Tu m'as rendu triste » – permet d'éviter de jeter le blâme sur l'autre partenaire ou de faire des suppositions négatives à son sujet. L'utilisation du pronom personnel « je » implique que chaque interlocuteur assume la responsabilité de ce qu'il ressent.
- **Poser des questions et réfléchir**
 - Lorsque la communication est bonne, tous les partenaires ont le sentiment de se comprendre et d'être compris. Si l'un des partenaires n'est pas sûr de ce que l'autre veut dire, il est bon de poser des questions pour clarifier les choses.
 - Le fait de réfléchir en disant « Je pense que vous êtes en train de dire... » peut améliorer la compréhension de tous les partenaires.
- **Utiliser l'écoute active**
 - Le fait d'établir un contact visuel et d'utiliser d'autres indices non verbaux permet à une personne de se sentir écoutée. Des indices verbaux tels que « bon point » et « mm hmm » indiquent que l'auditeur est attentif.
- **Être ouvert aux excuses**
 - Présenter et accepter des excuses est un signe de confiance et de volonté de surmonter un désaccord ou un malentendu. Lorsque les partenaires sont assez courageux pour dire « Je suis désolé(e) », et qu'ils le pensent vraiment et l'acceptent l'un de l'autre, cela les prépare à résoudre les défis et à avoir une meilleure communication à l'avenir.
- **Faire preuve de positivité**
 - Entamer des conversations d'un point de vue positif les prépare au succès. Les partenaires peuvent

commencer positivement en se concentrant sur l'objectif – qu'il s'agisse de la prévention du VIH ou de décider quoi faire pour la fin de semaine – ou en mentionnant quelque chose qu'ils apprécient l'un chez l'autre.

- Lors d'un désaccord, il peut être facile d'oublier les aspects positifs d'une relation. Évoquer un souvenir positif ou noter des choses positives chez l'autre peut être un rappel de l'importance de surmonter les défis.
- **Comprendre et valoriser les différences**
 - Chaque membre dans une relation a sa propre identité et ses propres expériences, lesquelles peuvent différer de celles de l'autre en raison de leur identité sexuelle, de leur statut sérologique, de leur profession ou de l'étape de leur vie, et d'autres facteurs encore. Les préférences individuelles d'une personne en matière de communication peuvent être affectées par son identité et ses expériences. En cherchant à comprendre et à valoriser les différences de chacun, les membres d'une relation peuvent mieux répondre aux besoins de communication de l'autre et apprendre et s'enrichir de ce qui différencie leur partenaire des autres personnes. Bien que tout le monde soit différent et que chaque personne ait son propre style de communication, une communication saine est basée sur l'écoute attentive et respectueuse.
- **Passer des moments de qualité ensemble**
 - Passer des moments de qualité ensemble, par exemple en partageant des activités récréatives ou de détente, peut aider les personnes en couple à se sentir plus à l'aise l'une avec l'autre et à améliorer leurs compétences en matière de communication.

Qu'est-ce qu'un partenaire de soutien ?

Un partenaire de soutien désigne quelqu'un qui permet à son partenaire d'être lui-même et l'encourage à faire des choix qui lui seront bénéfiques, en particulier des choix en matière de santé sexuelle et reproductive (SSR) et de prévention du VIH. Tout partenaire dans une relation consensuelle peut être d'un grand soutien, notamment les partenaires engagés dans des relations romantiques, transactionnelles et occasionnelles, même si elles sont à court terme. Un partenaire de soutien communique sur des sujets difficiles et délicats dans le but de parvenir à une compréhension commune.

Quelles sont les caractéristiques d'un partenaire de soutien en ce qui concerne l'utilisation de la PrEP ?

Encourager des choix sains, une communication ouverte et une prise de décision partagée est particulièrement important lorsqu'il s'agit de l'utilisation de la PrEP.

Par exemple, un partenaire de soutien peut :

- **Évoquer l'utilisation de la PrEP** pour amorcer ou poursuivre une discussion sur la prévention du VIH
- **Écouter avec un esprit ouvert** si leur partenaire souhaite parler de l'utilisation de la PrEP
- Essayer d'**en savoir plus sur la PrEP** et les méthodes PrEP, en particulier les méthodes qui intéressent leur partenaire
- S'efforcer de **comprendre que l'utilisation de la PrEP est une décision individuelle** de prévention du VIH et que cela ne signifie pas pour autant que la relation souffre d'un manque de confiance ou que quelqu'un est infidèle. En fait, le fait de pouvoir parler ensemble de la PrEP et de la prévention du VIH constitue la preuve que la relation est basée sur la confiance et le respect.

Parfois, lorsque le sujet de l'utilisation de la PrEP est soulevé dans une relation, les gens peuvent penser que cela signifie qu'il y a un manque de confiance dans la relation ou que l'un des partenaires va à l'encontre des accords régissant la relation. Ce n'est pas vrai ! La PrEP est comme les autres médicaments que les gens prennent pour prendre soin de leur propre santé. Le choix d'une personne d'utiliser la PrEP montre qu'elle s'engage à prendre soin de sa propre santé et à rester en bonne santé dans sa relation.



Pour les femmes enceintes

Si les personnes en couple envisagent d'avoir des enfants, investir dans la PrEP permet de prévenir la transmission du VIH à leur enfant, surtout si l'un des partenaires est enceinte ou allaite. Parfois, la prévention du VIH chez le nourrisson peut motiver le(s) partenaire(s) d'une personne enceinte à soutenir l'utilisation de la PrEP ou à commencer elle-même à l'utiliser. En outre, ledit soutien pendant la grossesse et l'allaitement peut être particulièrement important dans les contextes où les familles élargies influencent la prise de décision sur ces sujets.



Pour les hommes gays, bisexuels et les hommes entretenant des relations sexuelles avec d'autres hommes

De même, certains hommes gays, bisexuels et les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes rapportent que si le soutien à l'utilisation de la PrEP de la part de partenaires sexuels occasionnels peut ne pas sembler important, le soutien des partenaires stables ou sérieux - et l'utilisation de la PrEP par les deux partenaires - est en revanche primordial. Les hommes engagés dans des relations homosexuelles adhèrent mieux aux stratégies de prévention du VIH lorsqu'ils se sentent en confiance et respectés dans leur relation.



Pour les couples sérodifférents

Pour les personnes engagées dans des relations sérodifférentes, l'utilisation de la PrEP par le ou les partenaires séronégatifs peut être temporaire, jusqu'à ce que le partenaire séropositif ait suivi un traitement antirétroviral assez longtemps pour avoir une charge virale indétectable. La durée dudit traitement est généralement d'environ six mois. Lorsqu'une personne séropositive a une charge virale indétectable, elle n'est pas en mesure de transmettre le VIH à son ou ses partenaires sexuels. C'est ce qu'on appelle indétectable=intransmissible, ou U=U. La charge virale peut être testée et confirmée régulièrement par un prestataire de soins de santé.

Le recours à la PrEP signifie qu'une personne souhaite se protéger contre le VIH et protéger ses partenaires, même en cas d'imprévu.

Des recherches menées auprès d'hommes et de partenaires masculins de personnes utilisant la PrEP dans le cadre de relations mixtes montrent que l'obtention de leur soutien à la PrEP peut prendre du temps. Les hommes ont peut-être entendu des rumeurs ou des mythes au sujet de la PrEP dans leur communauté. Par exemple, ils peuvent craindre que l'anneau de PrEP n'endommage leur pénis pendant les rapports sexuels ou que l'utilisation de la PrEP n'entraîne une infertilité. Ils peuvent également craindre que la PrEP soit une forme de sorcellerie. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est important de diffuser des informations correctes sur la PrEP au sein de la communauté. La crainte que l'utilisation de la PrEP soit considéré comme étant un signe d'infidélité ou de manque de confiance est fréquente dans les relations mixtes et homosexuelles. Les ambassadeurs peuvent aider les partenaires de leurs pairs à obtenir les bonnes informations et à apaiser leurs craintes à l'égard de la PrEP afin qu'ils puissent envisager de soutenir l'utilisation de la PrEP ou de l'utiliser eux-mêmes.

Des études ont également montré que les gens souhaitent recevoir certains types de soutien de la part de leur partenaire lorsqu'il s'agit de santé sexuelle et reproductive (SSR), et plus particulièrement de la PrEP. Par exemple, de nombreuses personnes apprécient les encouragements et les informations de leur partenaire lorsqu'elles prennent des décisions en matière de santé sexuelle et reproductive. Les femmes interrogées dans le cadre des études de recherche affirment également qu'elles apprécient qu'on les aide à se déplacer et qu'on leur rappelle de prendre leur PrEP ou de se rendre à leurs rendez-vous en clinique.

De nombreuses études menées auprès d'adolescentes et de femmes de tous âges montrent que le fait d'avoir un partenaire masculin qui comprend que l'utilisation de la PrEP est saine, et non un signe d'infidélité et de manque de confiance, peut avoir une influence positive sur l'utilisation efficace de ladite PrEP.

La mesure la plus importante qu'une personne puisse prendre pour soutenir l'utilisation de la PrEP par son partenaire est d'entamer une conversation ouverte sur la façon dont elle peut montrer son soutien. Voici quelques idées spécifiques en matière de soutien :

- Prendre le temps de se renseigner sur la PrEP auprès de son partenaire, d'un fournisseur de soins de santé ou d'un éducateur communautaire.
- Valider le choix de son partenaire d'utiliser la PrEP
- Donner à son partenaire l'assurance qu'ils peuvent tous les deux utiliser efficacement la méthode de PrEP qu'ils ont choisie
- Communiquer son soutien à l'utilisation de la PrEP en général à ses amis et aux membres de sa famille, avec la permission de leur partenaire.
- Partager de l'information sur la PrEP avec son partenaire
- Encourager son partenaire à participer à des groupes de soutien sur l'utilisation de la PrEP ou l'aider à trouver un « compagnon » de soutien à l'utilisation de la PrEP.
- Rassurer son partenaire au sujet des effets secondaires ou l'aider à communiquer avec un prestataire de soins de santé pour obtenir un traitement contre les effets secondaires.
- Fournir ou payer les frais de transport pour se rendre à la clinique
- Accompagner son partenaire aux visites en clinique ou s'occuper des enfants pendant que son partenaire se rend à la clinique

APERÇU DE LA SESSION

Les participants discuteront de la dynamique des relations saines et mettront en pratique des moyens visant à encourager et à partager les informations sur la communication saine. Les participants apprendront également comment les gens peuvent aider leurs partenaires à utiliser la PrEP. Ils s'exerceront à échanger des informations sur la façon dont des relations saines peuvent contribuer à soutenir l'utilisation de la PrEP.

Au terme de cette session, les participants devraient être en mesure de :

- Identifier les caractéristiques des relations saines et malsaines
- Comprendre le rôle important que les partenaires romantiques et sexuels peuvent jouer dans l'utilisation efficace de la PrEP
- Partager les informations sur la façon dont les partenaires amoureux et sexuels peuvent soutenir l'utilisation de la PrEP dans leurs communautés et avec les partenaires de leurs pairs



Étant donné que cette session s'appuie sur des informations relatives aux normes de genre et au pouvoir, et que les ambassadeurs doivent tenir compte de leur propre sécurité dans leur travail sur les relations, nous recommandons aux participants de suivre les sessions **Stigmatisation, discrimination et violence basées sur le genre** et **Répondre aux signalements en cas de violence** avant de terminer cette session.

Cette session peut s'avérer difficile pour certains participants. Rappelez au groupe qu'il n'y a pas de mal à se retirer de la session ou à faire une pause si nécessaire.

Tout au long de cette session, les animateurs doivent insister sur le fait que le rôle des ambassadeurs est de partager des informations et non d'intervenir dans les relations. Rappelez aux ambassadeurs qu'ils doivent rassurer et orienter les pairs qui pourraient se trouver dans une relation malsaine ou abusive. Pour finir, les ambassadeurs doivent se rappeler de garder toutes les discussions sur le soutien à la PrEP générales afin de préserver la confidentialité de leurs pairs.

Les animateurs doivent enfin adapter cette session à leur contexte. Tenez compte de la diversité des identités et des relations des participants et de leurs pairs.

MESSAGES CLÉS

- Une relation saine est une relation dans laquelle tous les partenaires peuvent être eux-mêmes, se sentir en sécurité et s'encourager mutuellement à faire des choix de vie positifs, notamment en matière de santé sexuelle et reproductive.
- Les relations amoureuses et sexuelles sont très diverses et les gens les recherchent pour des raisons très variées. En fonction de la raison pour laquelle ils se retrouvent engagés dans une relation, ils peuvent être confrontés à des défis différents en matière de négociation et de communication au sein de leur couple.
- Toutes les relations amoureuses ou sexuelles consensuelles, même celles de courte durée ou occasionnelles, peuvent être saines et solidaires. Tout le monde mérite de vivre des relations saines et solidaires, quel que soit le type de relation que l'on entretient.
- Chacun peut jouer un rôle important dans le choix et l'utilisation de la PrEP par son partenaire romantique ou sexuel.

DOCUMENTATION

Outil de l'animateur : Scènes de relation 1, 2 et 3

Manuel de formation page 319

Remarque — Choisissez les scènes que vous souhaitez utiliser en fonction des pairs avec lesquels vos ambassadeurs travailleront. Vous pouvez imprimer des versions plus grandes de ces scènes ou utiliser un projecteur pour les partager si vous le pouvez, afin de permettre aux participants de les voir plus facilement.

Les feuilles de travail et les outils utilisés dans cette session sont disponibles dans la **boîte à outils des ambassadeurs de la prévention du VIH**. Ils ont également été intégrés à la fin de la session à titre de référence.

Tool 19 Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire

Outil 20 Jeu de rôle : Soutien à la PrEP

INSTRUCTIONS DE SESSION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Introduisez la session en vous référant à l'**aperçu de la session**.
2. Sur un tableau de papier, écrivez les mots « Ma relation parfaite ».
3. Demandez aux participants de partager les qualités qu'ils aimeraient voir dans leur relation parfaite et écrivez ces qualités sur le tableau de papier.
4. Passez en revue les qualités mentionnées par les participants et orientez-les dans une discussion pour déterminer s'il s'agit des caractéristiques d'une relation saine. Reportez-vous à la section **Connaissances essentielles** pour expliquer les facteurs qui pourraient rendre une caractéristique saine ou malsaine. Encerchez les caractéristiques des relations saines qu'ils ont déjà mentionnées et ajoutez toutes les nouvelles caractéristiques saines qui apparaissent dans la discussion. Si possible, fixez ce tableau de papier à un mur ou accrochez-le de manière à ce que les participants puissent le voir pendant la session.
5. Faites savoir aux participants qu'au cours de cette session, vous explorerez ces caractéristiques des relations saines et comment les personnes en couple peuvent soutenir l'utilisation de la PrEP par leur partenaire.

Utilisez les sections **Connaissances essentielles** et **Messages clés** pour orienter la discussion.

Vous pouvez poser aux participants des questions clés pour faire avancer la discussion. Vous pouvez par exemple poser les questions suivantes : « Une relation transactionnelle peut-elle être saine ? » et « En quoi les limites sont-elles importantes dans les relations ? »



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ 1 : Scènes de relation

1. Sur un nouveau tableau de papier, écrivez « Comprendre la PrEP » et « Soutenir l'utilisation de la PrEP » et demandez aux participants de se tourner vers l'outil **Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire**.

Vous avez la possibilité de choisir des scènes montrant des couples de mêmes sexes ou des couples mixtes. Veuillez choisir les scènes qui sont les plus pertinentes pour vos participants et pour leur communauté.

2. Reportez-vous aux **scènes de relation 1, 2 et 3**. Chaque scène montre un couple discutant de la PrEP, et chaque scène présente un type différent de communication ; Tous ne sont pas favorables.
3. Montrer la **scène 1** aux participants. Demandez-leur de décrire ce qu'ils voient et de dire quels aspects de l'image les amènent à penser que la relation est saine ou malsaine.
4. Pendant qu'ils passent en revue la **scène 1**, demandez aux participants de réfléchir à l'information dont le partenaire pourrait avoir besoin pour mieux comprendre ce qu'est la PrEP. Écrivez leurs suggestions sur le tableau de papier sous « Comprendre la PrEP ».
5. Ensuite, demandez aux participants si le partenaire semble soutenir l'utilisation de la PrEP. Encouragez-les à partager ce que le partenaire pourrait faire d'autre pour soutenir l'utilisation de la PrEP dans la relation. Faites-leur savoir qu'ils peuvent se référer à l'outil **Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire** pour avoir plus d'idées. Écrivez les suggestions des participants sur le tableau de papier sous « Soutenir l'utilisation de la PrEP ».
6. Répétez les étapes 2 à 5 avec les **Scènes 2 et 3**.
 - La relation illustrée dans la **scène 2** peut ne pas être saine. Encouragez les participants à identifier les signes avant-coureurs, comme les cris ou les comportements agressifs, et demandez-vous si les personnages ont besoin d'un soutien extérieur pour assurer leur sécurité.
7. Terminez l'activité en passant en revue les idées partagées par les participants en ce qui concerne le soutien à l'utilisation de la PrEP.

ACTIVITÉ 2 : Jeu de rôle

1. Expliquez aux participants que, dans le cadre de cette activité, ils utiliseront un jeu de rôle pour s'exercer à partager les informations sur la façon dont les gens peuvent soutenir leur partenaire dans leur choix d'utiliser la PrEP.
2. Demandez aux participants de partager leurs réflexions sur des situations où les ambassadeurs pourraient avoir besoin de parler au partenaire d'un pair. Laissez le groupe y réfléchir. Insistez sur le fait que chaque ambassadeur peut avoir un niveau d'aisance différent lorsqu'il s'agit de parler avec des partenaires, et cela n'est absolument pas grave. Faites savoir au groupe que les ambassadeurs ne sont pas tenus de parler aux partenaires à moins qu'ils se sentent à l'aise et en sécurité pour le faire.
3. Répartissez les participants en binômes et orientez-les vers l'outil **Soutien à la PrEP jeu de rôle de** leur boîte à outils.
4. Demandez aux participants de se répartir et d'imaginer une situation dans laquelle l'un des partenaires souhaite apprendre à mieux soutenir l'autre dans son choix d'utiliser la PrEP. Encouragez les participants à réfléchir à cette situation en prenant en compte le contexte de différents types de relations.
5. Faites savoir aux participants que vous leur donnerez 10 minutes pour s'exercer à partager les informations en utilisant l'outil du jeu de rôle. Demandez aux participants d'échanger leurs rôles afin de s'exercer tous les deux à poser des questions et à y répondre.

Si vous ne pouvez pas imprimer les scènes en grand format ou les projeter pour les participants, il peut être utile de circuler dans la salle en les présentant lors de la discussion.

Reportez-vous à la section **Connaissances essentielles** de la présente session et orientez les participants vers la section **Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire** afin d'aider les participants à identifier les moyens de fournir plus de soutien.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise interprétation des scènes.

Lorsque vous orientez les participants vers l'outil **Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire**, faites savoir au groupe que cette information peut être utilisée individuellement ou dans un cadre communautaire.

Lorsque vous discutez de la scène 2, n'oubliez pas que cette discussion peut être pénible pour certains participants. Consultez les ressources d'orientation compilées dans le cadre de la section **Préparation à la formation** et partagez les informations concernant les endroits où les couples peuvent se rendre pour obtenir du soutien dans leur région.

Vous pouvez également vous référer à la section **Parler de la PrEP** pour rappeler aux participants que la divulgation de l'utilisation de la PrEP est un choix que les ambassadeurs peuvent soutenir.

Encouragez les participants à faire l'activité sans se référer à l'outil **Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire** (mais ce n'est pas grave s'ils s'y réfèrent !).

Pendant que les binômes travaillent, essayez de vérifier ce qu'ils font et donnez-leur des conseils au besoin.

6. Après environ 10 minutes, rappelez les participants et invitez les binômes qui le souhaitent à partager leur jeu de rôle avec le groupe.
7. Amener les participants à s'encourager mutuellement et à rajouter d'autres conseils qui pourraient s'avérer pertinents pour chaque relation.
8. Demandez aux participants si le jeu de rôle serait différent si le partenaire était hostile à l'utilisation de la PrEP. Encouragez-les à réfléchir au type d'informations qu'ils pourraient partager avec un partenaire défavorable à l'utilisation de la PrEP ainsi qu'à la manière dont ils pourraient soutenir leur pair dont le partenaire n'est pas favorable à ladite utilisation. Rappelez aux participants que c'est à eux de décider s'ils veulent en parler à leur partenaire et que de nombreuses personnes peuvent utiliser la PrEP sans que leur partenaire ne le découvre.
9. Avant de clore l'activité, rappelez aux participants qu'ils ne doivent pas essayer de parler directement aux partenaires de leurs pairs, sauf s'ils se trouvent dans un cadre d'éducation communautaire ou s'ils ont l'impression que le partenaire est en sécurité et qu'il y est favorable. Rappelez aux participants qu'ils ne doivent partager que des informations générales et ne jamais parler des détails de l'utilisation de la PrEP d'une personne avec quelqu'un d'autre.

Tous les participants ne voudront peut-être pas partager avec le groupe, ce n'est pas grave !

Lorsque vous discutez avec des partenaires qui ne soutiennent pas l'utilisation de la PrEP, veillez à souligner l'importance de l'éducation communautaire sur la PrEP et le fait que la divulgation de l'utilisation de la PrEP est un choix personnel.



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Qu'avez-vous appris de nouveau au cours de cette session ?
- Qu'avez-vous appris aujourd'hui que vous pourriez partager avec des personnes qui encouragent leur partenaire à utiliser la PrEP ?
- Comment atteindre les personnes qui sont en relation avec des utilisateurs de la PrEP ? De quelle manière pouvez-vous partager ces informations afin d'encourager davantage de personnes à soutenir le choix de leur partenaire d'utiliser la PrEP ?

Sonder les participants :

- Quelle est l'importance d'un partenaire qui vous soutient dans votre choix d'utiliser la PrEP ?
- Dans quelles cas ne vous sentiriez-vous pas en sécurité si vous parliez à quelqu'un qui entretient une relation avec l'un de vos pairs ?
- Dans votre communauté, quelles sont les ressources disponibles pour les personnes qui pensent que leur relation pourrait être malsaine ou abusive ?
- Quelles sont les autres ressources disponibles dans votre communauté pour aider les personnes qui souhaitent que leur partenaire soutienne leur choix d'utiliser la PrEP ?

Rappelez aux participants que leur rôle n'est pas de s'adresser directement aux partenaires de leurs pairs, à moins qu'ils ne se sentent en sécurité et qu'ils aient le soutien du partenaire. Dans de nombreux cas, l'éducation communautaire ou la sensibilisation des groupes est un excellent moyen d'aider un plus grand nombre de personnes à soutenir l'utilisation de la PrEP. Ils doivent toujours veiller à ce que les détails de l'utilisation de la PrEP par une personne restent confidentiels.



Ressources utiles

1 It's All One Curriculum for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education

Volume 1 : Guidelines

Volume 2 : Activités du Conseil de la population

2011

<https://popcouncil.org/insight/its-all-one-curriculum/>

Le volume 1 comprend des informations importantes et complètes sur les différents types de relations, les conseils visant à améliorer la qualité des relations et l'évolution des normes en matière de relations. Le volume 2 comprend 54 exemples d'activités engageantes.

2 Sexual Health: Le sexe, nous-mêmes et nos relations

LGBT Foundation

2018

<https://dxfy8lrzbpwyr.cloudfront.net/Files/aa7a98ed-58a8-42ce-bced-5cbde08f5989/TSH-Guide-Side-2-FINAL.pdf>

<https://assets.practice365.co.uk/wp-content/uploads/sites/1213/2024/03/LGBTQ-Health-Further-Information.pdf>

Un manuel convivial sur de nombreux sujets connexes traitant des personnes trans et LGBTQIA dans les relations, par exemple la positivité corporelle, le consentement, le coming out en tant que trans dans une relation, les relations entre les professionnels du sexe et leurs clients, etc. Accessible via le guide d'information complémentaire de la Fondation LGBT.

3 CHARISMA Toolkit: Empowerment Counseling to Improve Women's Ability to Use PrEP Safely and Effectively

RTI International; FHI 360; Wits RHI

2020

<https://www.prepwatch.org/charisma/>

Une série complète d'outils pour soutenir l'inclusion de conseils en matière d'autonomisation dans les programmes de PrEP, notamment une évaluation des relations, un guide et des outils de conseils en matière d'autonomisation, des documents d'information pour les partenaires masculins et des modèles pour soutenir l'orientation vers des services communautaires.

4 Say It Loud

ACON Health

2023

<https://sayitoutloud.org.au>

Un site Web interactif permettant aux personnes LGBTQIA d'en savoir plus sur les relations saines et malsaines, d'obtenir de l'aide et de soutenir leurs amis.

5 onelove

One Love Foundation

2023

<http://joinonelove.org>

Un site web avec du contenu écrit et vidéo explorant les signes de relations saines et malsaines avec du contenu destiné aux personnes LGBTQIA.

6 SASA! Together Set Up Guide

Raising Voices

2020

<https://raisingvoices.org/women/sasa-approach/sasa-together/>

<https://raisingvoices.org/resources/the-set-up-guide-is-the-what-why-and-how-to-get-started-with-sasa-together/>

Une version actualisée de SASA qui intègre l'activisme basé sur les bénéfices et une analyse du pouvoir du genre pour se concentrer sur la prévention de la violence à l'égard des femmes.

-
- 7 Planned Parenthood Learn**
- Multiple years
<https://www.plannedparenthood.org/learn>
- Un guide interactif sur de nombreux sujets liés à la santé sexuelle, à l'anatomie, à la grossesse, à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle.
-
- 8 Synchronizing Gender Strategies: A Cooperative Model for Improving Reproductive Health and Transforming Gender Relations**
- 2010
 Interagency Gender Working Group
<https://www.igwg.org/wp-content/uploads/2017/06/synchronizing-gender-strategies.pdf>
- Un document décrivant la synchronisation des sexes et son importance, et présentant des approches efficaces pour collaborer avec les couples, les hommes et les garçons afin de promouvoir la santé reproductive.
-
- 9 Tu'Washindi Intervention Manual**
- 2019
 RTI International; Impact Research and Development Organization
ambassadortraining@PrEPNetwork.org
- Un manuel qui décrit une intervention visant à accroître l'adoption de la PrEP et l'adhésion des participants à DREAMS en les aidant à surmonter les obstacles rencontrés par leur partenaire dans le cadre de l'utilisation de la PrEP.
-
- 10 Indashyikirwa Couple Curriculum Training Module**
- 2018
 CARE Rwanda
<https://prevention-collaborative.org/programme-examples/indashyikirwa/>
- Un manuel de formation pour les couples visant à prévenir la violence basée sur le genre dans les relations entre partenaires intimes à l'aide d'un cadre transformateur de genre. Le manuel comprend des activités à réaliser lors des sessions en personne et des travaux à faire à la maison.
-
- 11 YouthPower Action AGYW Mentoring Program Toolkit**
- 2018
 USAID; PEPFAR; YouthPower Action
<https://www.youthpower.org/resources/youthpower-action-agyw-mentoring-program-toolkit>
- Une boîte à outils pour le développement de programmes de mentorat destinés aux jeunes et traitant de la santé sexuelle et reproductive, des compétences financières et de l'égalité des sexes.
-
- 12 Engaging Parents to Create an Enabling Environment for Young People's PrEP Use: Supplementary Content for Family Strengthening Programmes that Support Youth Sexual and Reproductive Health**
- 2021
 FHI 360
<https://www.prepwatch.org/resources/engaging-parents-youth-prep-use/>
- Un outil de formation des parents et des tuteurs conçu pour les programmes de lutte contre le VIH qui souhaitent initier les parents à la PrEP dans le cadre d'un effort visant à soutenir l'utilisation de la PrEP par les jeunes.
-
- 13 CHARISMA Mobile**
- RTI 2022
<https://www.bwisehealth.com/quiz-my-love-life-on-prep/>
- Un outil mobile en ligne que les personnes peuvent utiliser pour résoudre les problèmes liés à leurs relations et à l'utilisation de la PrEP.
-

MATÉRIEL DE SESSION

Outil de l'animateur : Scènes de relation

Scène 1a :



Scène 2a :



Scène 3a :



Outil de l'animateur : Scènes de relation

Scène 1b :



Scène 2b :



Scène 3b :



Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire



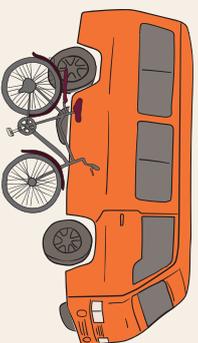
1 Apprenez-en plus sur la PrEP !

Comprendre ce qu'est la PrEP et comment elle fonctionne est la première étape pour être un partenaire solidaire. Chacun peut se rendre dans les centres où la PrEP est proposée ou s'adresser aux ambassadeurs de la prévention du VIH pour en savoir plus sur la PrEP ou encore demander des informations et des ressources à ses partenaires.



2 Avoir une discussion ouverte sur la PrEP.

Chaque personne a besoin d'un soutien spécifique qui varie en fonction de sa situation et du type de méthode de PrEP qu'elle utilise. Pour savoir comment apporter son soutien, il suffit d'initier une discussion sur les aspirations de son partenaire.



5 Apporter un soutien logistique en proposant de l'aide pour le transport, la garde d'enfants ou d'autres ressources susceptibles d'aider le partenaire à bien utiliser la PrEP. Si le partenaire le souhaite, il peut les accompagner aux services.



6 Soyez un partisan modèle de la PrEP !

Chacun peut encourager l'utilisation de la PrEP dans sa communauté en donnant l'exemple. Par exemple, ils peuvent servir de modèles en partageant des informations correctes sur la PrEP et en corrigeant les informations erronées ou en expliquant à leurs amis ou à leur famille comment ils soutiennent leur partenaire dans l'utilisation de celle-ci, et ce, avec la permission de leur partenaire bien sûr !



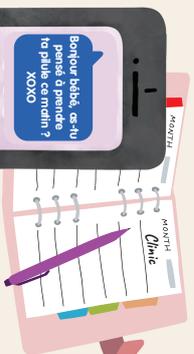
7 Demandez-vous si le recours à la PrEP lui convient !

Un partenaire qui utilise également la PrEP peut faire de cela une activité d'équipe en rappelant son partenaire de prendre ses pilules ou en l'accompagnant à ses rendez-vous. En outre, en utilisant la PrEP, ils contribuent à la prévention du VIH dans leur relation et dans leur famille.



3 Proposer des rappels sur la prise de la PrEP orale, le changement de l'anneau de PrEP, les injections de la CAB PrEP et les consultations médicales.

En se mettant d'accord sur la manière d'effectuer les rappels, chacun peut aider son partenaire à utiliser la PrEP de manière efficace.



4 Apporter un soutien émotionnel en affirmant clairement qu'ils attachent du prix à la santé de leur partenaire et qu'ils respectent leur décision de prendre leur santé en main.

Un partenaire peut également apporter un soutien émotionnel en validant les expériences de son partenaire en matière d'effets secondaires et en l'encourageant à consulter un prestataire de soins de santé le cas échéant.



Chaque partenaire a un rôle important à jouer dans l'utilisation de la PrEP !

Chaque partenaire peut soutenir l'utilisation de la PrEP !



OUTIL 20

Jeu de rôle : Soutien à la PrEP



Mon partenaire m'a dit qu'il voulait utiliser la PrEP. Je crains que cela veuille dire qu'il entretient des relations avec d'autres partenaires, ou encore qu'il n'a pas confiance en moi ?

ça fait plaisir d'entendre que votre partenaire veut utiliser la PrEP, et c'est un bon signe qu'il veuille vous en parler. Le fait de vouloir utiliser la PrEP ne signifie pas que la personne ne vous fait pas confiance ou qu'elle est infidèle. De nombreuses personnes utilisent la PrEP pour se protéger contre le VIH. Le recours à la PrEP prouve que votre partenaire prend sa santé et la vôtre au sérieux, même si quelque chose d'inattendu se produit. Et si vous et votre partenaire envisagez d'avoir un enfant, c'est aussi un signe qu'il se préoccupe de votre enfant !

Dans ma communauté, j'ai entendu beaucoup de choses qui ne me rassurent pas au sujet de la PrEP. Mes amis et ma famille disent que je ne devrais pas laisser mon partenaire utiliser la PrEP.

Il est parfois difficile de savoir ce qui est vrai ou faux au sujet de la PrEP lorsqu'on se fie aux rumeurs ! La PrEP est comme tout autre médicament que les gens prennent pour protéger leur santé. La PrEP n'a pas d'effets secondaires graves ou inquiétants. La PrEP orale est sûre et son utilisation est recommandée pendant la grossesse et l'allaitement. Je me ferai un plaisir de répondre à vos questions ou de vous mettre en contact avec un prestataire de soins de santé pour vous permettre d'en apprendre davantage.



L'utilisation de la PrEP par mon partenaire va-t-elle perturber ma libido ou nuire à ma fertilité ?

Non. Si votre partenaire choisit d'utiliser la PrEP, cela n'affectera ni votre libido ni votre fertilité. Cela n'affectera pas non plus la libido ou la fertilité de votre partenaire.

L'utilisation de la PrEP par mon partenaire va-t-elle avoir un impact sur notre vie sexuelle ?

Le recours à la PrEP n'affecte pas la vie sexuelle de la plupart des gens. Certaines personnes déclarent que le fait de savoir qu'elles utilisent une méthode efficace de prévention du VIH les aide à se détendre et à apprécier davantage les rapports sexuels. Il est possible, mais peu probable, de sentir l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels. Un prestataire de soins de santé peut répondre à vos questions.

Si mon partenaire utilise la PrEP, cela signifie-t-il que nous ne devons pas utiliser de préservatifs ?

Non. La PrEP ne prévient pas les grossesses non désirées ou d'autres infections sexuellement transmissibles (IST), mais les préservatifs le font, il est donc toujours préférable d'utiliser un préservatif même lorsque vous utilisez la PrEP.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour aider mon partenaire à utiliser la PrEP ?

C'est une excellente question. La première chose à faire est de s'informer sur la PrEP, et vous avez déjà fait le premier pas en me parlant ! Un prestataire de soins de santé peut également vous en apprendre davantage.

Les personnes qui utilisent la PrEP souhaitent généralement que leurs partenaires les soutiennent principalement de deux manières.

La première consiste à leur apporter un soutien émotionnel. Vous pouvez dire à votre partenaire que vous soutenez son utilisation de la PrEP et lui faire savoir que vous êtes heureux qu'il prenne sa santé en main.

Le deuxième moyen consiste à apporter un soutien logistique. Par exemple, s'il est d'accord, vous pouvez aider votre partenaire en lui rappelant de prendre la PrEP ou en l'aidant à se rappeler de ses rendez-vous chez le médecin.

Que puis-je faire d'autre pour soutenir mon partenaire ?

Chaque personne est différente et, selon la méthode de PrEP que votre partenaire utilise, vous pouvez avoir besoin d'un type de soutien différent.

C'est une très bonne idée de demander à votre partenaire de quel type de soutien il a besoin et d'avoir une discussion sur la façon dont vous pouvez l'aider ! Si vous le souhaitez, nous pouvons parler des types de soutien que certains partenaires fournissent.

Il me semble que je peux jouer un rôle important pour soutenir mon partenaire dans son choix d'utiliser la PrEP.

Oui. Vous pouvez également faire la différence dans votre communauté en partageant des informations correctes sur la PrEP avec des personnes qui veulent en apprendre davantage sur le sujet, ou en corrigeant les informations erronées que vous entendez sur la PrEP. Vous pouvez être un exemple en disant à vos amis et à votre famille que vous soutiendrez votre partenaire dans son choix d'utiliser la PrEP, s'il vous le permet !

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

Vous pouvez également vous demander si la PrEP vous convient. De nombreuses personnes ont recours à la PrEP pour se protéger contre le VIH. Vous pouvez faire de la prévention du VIH une partie intégrante de votre relation en utilisant la PrEP avec votre partenaire. La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé.

Tous les partenaires ont un rôle à jouer dans l'utilisation de la PrEP !



Vos notes

A series of horizontal dotted lines for taking notes, filling most of the page below the header.

Clôture

Remise des diplômes aux ambassadeurs

APERÇU DE LA SESSION

Les participants détermineront comment ils utiliseront les connaissances et les compétences acquises au cours de cette formation dans leur rôle d'ambassadeur. Ils développeront également des principes de base pour guider leur travail. La session se terminera par une cérémonie de célébration de l'achèvement de la formation.

Au terme de cette session, les participants devront :

- Être capable de réfléchir aux connaissances, aux compétences et aux attitudes qu'ils ont développées grâce à cette formation.
- Être en mesure d'identifier et de s'engager à respecter les principes clés qui guideront leur travail en tant qu'ambassadeurs de la prévention du VIH.

DOCUMENTATION

Vous aurez besoin d'un certificat de fin d'études pour chaque participant (voir la section **Préparation à la formation**).

INSTRUCTIONS DE SESSION

Écrivez les éléments suivants sur de grandes feuilles de papier distinctes et accrochez-les ensemble :

- Connaissances
- Compétences
- Attitudes

PRÉPARATION



EXPLORER

CONSEILS DE FACILITATION

INTRODUCTION

1. Souhaitez la bienvenue aux participants à la session et félicitez-les pour le parcours qu'ils ont suivi dans le cadre de cette formation.
2. Faites le tour du cercle et demandez aux participants de compléter la phrase « Je me sens... ».

Autant que cela est possible, organisez à la fin de cette session une séance de remise des certificats de récompense par un membre important de votre organisation ou par un invité spécial.

ACTIVITÉ : Résultats d'apprentissage

1. Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils ont appris au cours de la formation.
2. Demandez-leur d'écrire sur une note autocollante ce qu'ils ont appris au cours de cette formation. Faites le tour du cercle et demandez aux participants de partager leurs réponses avec le groupe. Une fois que chaque personne s'est exprimée, demandez-lui de coller la note autocollante sur la feuille du tableau de conférence portant le titre « Connaissances ».
3. Une fois que tous les participants ont terminé, résumez leurs réponses et identifiez les thèmes communs. Demandez aux membres du groupe s'ils souhaitent souligner d'autres éléments qu'ils ont appris et qui n'ont pas été mentionnés.
4. Répétez cet exercice en demandant aux participants de noter et de partager :
 - Une compétence qu'ils ont développée au cours de la formation
 - Un changement d'attitude, de sentiment, de valeur ou de façon de penser
5. Une fois l'exercice terminé, demandez aux participants si quelqu'un souhaite partager ses réflexions ou ses sentiments sur l'impact que la formation a eu sur lui.

En fonction de la taille de votre groupe et du moment choisi, vous pouvez inviter les participants à donner plus d'une réponse à ces questions.



APPLIQUER

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Accord d'ambassadeur et remise des diplômes

1. Expliquez aux participants qu'il s'agit de l'exercice final de la formation. Dans le cadre de cette activité, ils travailleront ensemble pour identifier les principes fondamentaux qui guideront leur travail en tant qu'ambassadeurs.
2. Demandez aux participants s'ils savent ce que signifie le terme « principes » dans ce contexte.
3. Expliquez-leur que les principes désignent un ensemble d'idées qui peuvent être utilisées pour guider le comportement. Ces principes reposent sur des valeurs, une éthique et une compréhension commune des attitudes et des comportements les plus bénéfiques pour les personnes avec lesquelles nous travaillons.

Si les participants font déjà partie d'un programme de pairs, il vous faudra peut-être adapter cette activité pour la rendre plus pertinente.

Exemples de principes

- L'autonomisation
- Le non jugement
- La fiabilité
- Confidentialité
- L'égalité
- Le respect

4. Introduisez l'activité en soulignant que :
 - Vous aimeriez que chaque personne vienne devant la salle et suggère un principe qui devrait les guider dans leur rôle d'ambassadeurs.
 - Ils doivent élaborer les principes ensemble afin que chacun puisse s'y engager pleinement à la fin de l'activité.
5. Encouragez les participants à réfléchir à ce qu'ils ont appris tout au long de la formation. Les principes peuvent inclure la manière dont ils se comportent envers les autres, ainsi que la manière dont ils doivent se traiter eux-mêmes.
6. Demandez à un volontaire de passer devant et de suggérer un principe au groupe.
7. Poursuivez cet exercice jusqu'à ce que les membres du groupe soient convaincus d'avoir couvert les principes fondamentaux.
8. Expliquez au groupe que vous allez à présent consigner ces principes dans un accord. Il s'agit de transformer les principes en engagements qu'ils peuvent signer. Par exemple, le principe de l'« *Autonomisation* » deviendrait : « *je soutiendrai mes pairs dans la prise de leurs propres décisions* ».
9. Écrivez le texte suivant sur une grande feuille de papier :
« J'accepte la responsabilité qui m'incombe en tant qu'ambassadeur de la prévention du VIH. Je m'engage à... »
10. Demander à chaque personne ayant suggéré un principe d'animer une discussion sur la manière de le formuler sous forme d'engagement. Leur demander de le consigner dans l'accord.
11. Poursuivre cet exercice jusqu'à ce que tous les membres du groupe soient satisfaits de l'accord.
12. Concluez cette partie de l'activité.
13. Expliquez-leur que vous allez leur demander de signer l'accord. Ensuite, vous leur remettrez un certificat attestant qu'ils ont suivi la formation.
14. Lisez le nom de chaque participant l'un après l'autre.
15. Demandez-leur d'accepter les principes de l'ambassadeur et de signer l'accord.
16. Remettez-leur leur certificat et félicitez-les pour leur réussite.

Exemples d'engagements

Je m'engage à...

- Donner l'exemple de comportements positifs
- Préserver la confidentialité
- Prendre soin de moi et prioriser mes besoins lorsque cela est nécessaire
- Traiter tout le monde de manière égale et équitable
- Demander de l'aide lorsque j'en ai besoin
- Soutenir mes pairs dans la prise de leurs propres décisions concernant l'utilisation de la PrEP
- Respecter les droits de mes pairs
- Apporter à mes pairs un soutien sans jugement
- Écouter mes pairs pour connaître leurs besoins
- Respecter mes propres limites et celles de mes pairs



RÉFLÉCHIR

CONSEILS DE FACILITATION

ACTIVITÉ : Cercle de réflexion

1. En utilisant les questions ci-dessous comme guide, engagez les participants dans une discussion sur ce qu'ils ont appris et sur la manière dont cela les aidera dans leur rôle d'ambassadeurs de la prévention du VIH.

QUESTIONS DE RÉFLEXION SUGGÉRÉES

- Que pensez-vous de l'obtention du diplôme d'ambassadeur de la prévention du VIH?
- Comment pouvez-vous vous soutenir mutuellement dans vos rôles?
- Quelles sont les prochaines étapes?

Faites savoir aux participants quand le groupe se réunira à nouveau et veillez à terminer sur une note positive.

Étapes suivantes

Cette formation constitue une base solide sur laquelle les ambassadeurs de la prévention du VIH peuvent s'appuyer pour commencer à soutenir leurs pairs dans leur parcours vers la prévention du VIH. Cependant, il ne s'agit là que d'une première étape. Les ambassadeurs auront besoin d'un soutien continu pour remplir leur rôle et surmonter les difficultés.

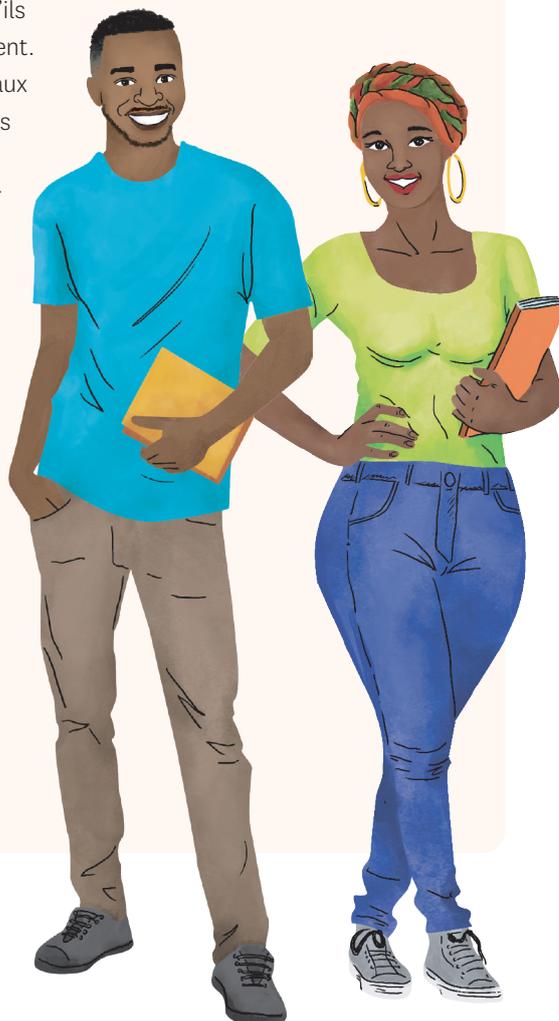
Le rôle de l'ambassadeur étant unique dans chaque contexte, il vous appartiendra de décider de la meilleure façon de soutenir les ambassadeurs par la suite. Cela devrait se faire en consultation avec les participants, qui peuvent être habilités à identifier leurs besoins en matière de soutien. Par exemple, les programmes qui forment les ambassadeurs à fournir des services LIVES (Listen, Inquire, Validate, Enhance safety and Support) devraient assurer un soutien continu aux ambassadeurs.

Une autre option consiste à former des groupes de discussion virtuels composés d'ambassadeurs formés ensemble ou vivant dans la même zone géographique, afin qu'ils puissent échanger des informations et se soutenir mutuellement. La création d'un groupe de communication privé permettant aux ambassadeurs formés de partager des informations, des mises à jour et des défis peut également s'avérer bénéfique. En ce qui concerne les groupes de médias sociaux, un ambassadeur formé devra animer le groupe et être en mesure de répondre aux questions et d'apporter son soutien en cas de besoin.

D'autres types de soutien peuvent aider les ambassadeurs :

Prendre régulièrement des nouvelles des ambassadeurs. Il est important que les ambassadeurs sachent qu'ils peuvent vous contacter s'ils ont besoin de conseils ou de soutien. Vous pouvez également désigner une autre personne comme point de contact supplémentaire. Dans l'idéal, les ambassadeurs auront une personne précise avec laquelle ils pourront s'entretenir régulièrement de leur rôle.

Fournir aux ambassadeurs des informations actualisées sur les services locaux qu'ils peuvent partager discrètement avec leurs pairs ou qu'ils peuvent utiliser eux-mêmes, y compris les services sanitaires, sociaux et juridiques.



Offrir un soutien continu pour traiter les aspects émotionnellement difficiles de leur rôle, tels que l'exposition à la stigmatisation, l'accompagnement d'un pair lors d'un diagnostic de VIH ou le soutien à un pair victime de violence. Pour leur offrir ce soutien, vous pouvez les mettre en contact avec quelqu'un à qui ils peuvent parler ou leur suggérer des ateliers auxquels ils peuvent participer pour obtenir du soutien et parler de leurs expériences.

Aider les ambassadeurs à développer leur propre réseau de soutien. Les ambassadeurs tireront un grand avantage du sentiment d'appartenance à une équipe et de l'accès à leur propre réseau de soutien par les pairs. Cela peut prendre la forme d'ateliers de réflexion et de soutien ou de réunions informelles qui renforcent leur soutien mutuel. Des programmes similaires ont montré que les médias sociaux et les groupes de discussion virtuels sont efficaces pour mettre en relation les travailleurs pairs.

Faciliter les activités d'engagement communautaire avec les dirigeants de la communauté, les prestataires de soins de santé, les parents et les partenaires afin de jeter les bases des activités de l'ambassadeur. Si l'organisation est en mesure de maintenir une présence visible dans la communauté et de travailler avec des ambassadeurs, cela peut renforcer sa crédibilité et son influence dans la communauté en démontrant que son travail fait partie d'un programme plus vaste.

Former les ambassadeurs aux procédures de réponse aux incidents critiques au sein de la communauté, en particulier :

- S'ils pensent qu'un pair ou un enfant court un risque immédiat de subir un préjudice grave
- S'ils craignent pour leur propre sécurité

Il est important de demander à chaque ambassadeur s'il s'inquiète de l'impact de ses responsabilités sur sa sécurité et de s'assurer qu'il dispose du soutien nécessaire pour gérer ces risques. Il peut s'agir de discussions informelles visant à évaluer les risques pour la sécurité et à définir des mesures de sécurité, ou d'évaluations, de plans et de formations plus formels en matière de sécurité. Il peut être nécessaire d'élaborer des procédures de réponse aux incidents critiques s'il n'en existe pas.

Reconnaître et récompenser leur travail. Les ambassadeurs sont plus enclins à poursuivre le programme s'ils sentent que leur travail est reconnu et valorisé. Cela ne signifie pas que vous devez offrir des incitations financières. Il existe de nombreuses façons de reconnaître leur travail, notamment en célébrant officiellement leur rôle, en leur fournissant du matériel supplémentaire (affiches, t-shirts, sacs, boutons, dépliants et badges), en imprimant des certificats de réussite à distribuer ou en les remerciant publiquement pour leur bon travail.

Offrir aux ambassadeurs davantage de possibilités de développement professionnel. Les programmes qui offrent aux ambassadeurs la possibilité d'approfondir leurs connaissances et leurs compétences ou de bénéficier d'opportunités de développement professionnel peuvent les aider à devenir des leaders au sein de la communauté.

Annexes

Modèle d'annuaire local de l'orientation

SERVICES DE SANTÉ	SERVICES SOCIAUX	SERVICES JURIDIQUES
(comme le dépistage du VIH, la PrEP, la PEP, la planification familiale, la contraception d'urgence, le dépistage et le traitement des IST, ainsi que les dépistages en matière de santé mentale)	(groupes de conseil et de soutien en cas de crise, aides financières et organisations communautaires pouvant fournir un accompagnement)	(informations juridiques et coordonnées d'agents des forces de l'ordre formés à cet effet, lorsqu'ils peuvent être mobilisés en toute sécurité)
[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Population desservie :	Population desservie :	Population desservie :
Heures :	Heures :	Heures :
Localisation :	Localisation :	Localisation :
.....
Point focal :	Point focal :	Point focal :
Population cible :	Population cible :	Population cible :
Téléphone :	Téléphone :	Téléphone :
Courriel :	Courriel :	Courriel :
Services disponibles :	Services disponibles :	Services disponibles :
.....
[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Population desservie :	Population desservie :	Population desservie :
Heures :	Heures :	Heures :
Localisation :	Localisation :	Localisation :
.....
Point focal :	Point focal :	Point focal :
Population cible :	Population cible :	Population cible :
Téléphone :	Téléphone :	Téléphone :
Courriel :	Courriel :	Courriel :
Services disponibles :	Services disponibles :	Services disponibles :
.....
[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	[Nom de l'organisation ou de l'installation] <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Population desservie :	Population desservie :	Population desservie :
Heures :	Heures :	Heures :
Localisation :	Localisation :	Localisation :
.....
Point focal :	Point focal :	Point focal :
Population cible :	Population cible :	Population cible :
Téléphone :	Téléphone :	Téléphone :
Courriel :	Courriel :	Courriel :
Services disponibles :	Services disponibles :	Services disponibles :
.....

Termes clés

A

Syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA)

Lorsque le VIH a gravement endommagé le système immunitaire et que l'organisme ne peut plus lutter contre les infections.

Adhésion (au traitement du VIH)

Prise régulière des médicaments tels que prescrits.

Relations sexuelles anales

Activités sexuelles impliquant l'introduction du pénis dans l'anus d'une autre personne.

Antirétroviraux (ARV)

Médicaments qui empêchent le VIH de pénétrer dans une cellule et de s'y répliquer.

Traitement antirétroviral (TAR)

Combinaison de médicaments antirétroviraux prise par les personnes séropositives pour ralentir le virus et réduire la quantité de VIH dans le sang.

B

Sexe biologique

Caractéristiques biologiques qu'une personne possède à la naissance et qui permettent de la classer en tant qu'homme, femme ou personne intersexuée.

Limites

Limites qui définissent les comportements appropriés ou non dans une relation

C

Cabotégravir

Médicament antirétroviral développé par ViiV Healthcare

Cellules CD4

Type de globules blancs qui aident l'organisme à lutter contre les infections.

Prévention combinée

Peut se référer aux deux :

- Approche de la prévention du VIH qui comprend différents types d'interventions visant à réduire la transmission du VIH au sein d'une communauté ou d'un groupe de personnes.
- Le recours à de multiples méthodes de prévention, telles que les préservatifs, le dépistage et le traitement des IST et la PrEP, afin de maximiser la protection d'une personne contre le VIH et d'autres problèmes de santé sexuelle non désirés.

Fatigue de compassion

Épuisement émotionnel et physique pouvant résulter de la prise en charge d'autrui

Préservatifs (internes et externes)

Méthode de prévention du VIH qui forme une barrière lorsqu'elle est placée sur un pénis (préservatif externe, parfois appelé préservatif masculin) ou à l'intérieur du vagin ou de l'anus (préservatif interne, parfois appelé préservatif féminin). Les préservatifs préviennent également les IST et les grossesses non désirées.

Continuation

Le fait de continuer à prendre la PrEP tout en étant vulnérable au VIH

D

Dapivirine

Médicament antirétroviral utilisé dans l'anneau vaginal à la dapivirine. Ce médicament antirétroviral est utilisé uniquement dans l'anneau et n'est pas présent dans d'autres produits de prévention ou de traitement du VIH.

F

Mutilations génitales féminines (MGF)

Procédures impliquant l'ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme ou des lésions à ces organes pour des raisons non médicales.

Féminin

Idées sociales sur les caractéristiques idéales ou acceptables définissant les femmes

G

Genre

Idées sociales sur les traits et les comportements acceptables qui définissent les personnes nées avec des caractéristiques biologiques féminines ou masculines.

Hormones d'affirmation du genre

Hormones prises par les personnes pour aligner leur biologie et leur apparence sur leur identité de genre. Les hormones d'affirmation du genre peuvent être masculinisantes, comme la testostérone, ou féminisantes, comme l'œstrogène.

Expression de genre

Manière dont une personne choisit d'exprimer son identité de genre à travers son apparence et son comportement social.

Identité de genre

Sentiment d'être un homme, une femme, une personne non binaire ou un autre genre. L'identité de genre peut correspondre ou non au sexe assigné à la naissance.

Inégalité de genre

Traitement inégal d'une personne en raison de son sexe et la répartition inégale du pouvoir et des ressources entre les femmes et les hommes

Normes de genre

Idées et attitudes sociales sur l'apparence et le comportement des personnes nées avec des caractéristiques biologiques masculines ou féminines

Violence basée sur le genre (VBG)

Violence utilisée pour maintenir et renforcer les différences de pouvoir fondées sur le genre.

Transformation des normes liées au genre

Quelque chose qui remet en question les normes ou les rôles de genre

H

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)

Virus qui attaque le système immunitaire en pénétrant dans les cellules CD4 et en les utilisant pour se répliquer.

Droits de l'homme

Protections et privilèges fondamentaux auxquels tout être humain a droit

I

Système immunitaire

Système de l'organisme qui combat les infections et les maladies ; il comprend les globules blancs et les anticorps.

Cabotégravir injectable (PrEP)

Injection contenant des médicaments antirétroviraux, administrée tous les deux mois, qui permet une prévention à long terme du VIH ; l'efficacité est meilleure lorsque les injections sont respectées.

Intersexe

Personne née avec des caractéristiques biologiques qui ne correspondent pas aux caractéristiques typiques des corps masculins ou féminins.

M

Masculin

Idées sociales sur les caractéristiques idéales ou acceptables définissant les femmes

Muqueuses

Peau fine et délicate à l'intérieur du vagin et de l'anus, vulnérable aux déchirures ; le VIH peut passer à travers les muqueuses plus facilement qu'à travers d'autres parties de la peau.

O

PrEP orale

Pilule contenant des médicaments antirétroviraux qui réduit considérablement les risques de contracter le VIH lorsqu'elle est prise conformément aux instructions.

Sexe oral

Activités sexuelles impliquant qu'une personne utilise sa bouche sur les organes génitaux d'une autre personne.

P

Pair

Personne qui appartient au même groupe social qu'une autre personne ; ce groupe social peut être fondé sur l'âge, le sexe, la classe sociale ou d'autres éléments de l'identité ou des expériences de vie d'une personne.

Transmission périnatale

Transmission du VIH d'une femme enceinte

au fœtus ou au bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Persistance (dans l'utilisation de la PrEP)

Surmonter les obstacles à l'utilisation de la PrEP et créer une habitude d'utilisation de la PrEP pendant les périodes où un individu est vulnérable au VIH.

Prophylaxie post-exposition (PEP)

Type de médicament antirétroviral qui empêche le VIH de se propager à d'autres cellules.

Prophylaxie pré-exposition (PrEP)

Médicament antirétroviral que les personnes séronégatives doivent utiliser avant toute exposition au VIH ; se présente sous différentes formes (pilule, anneau vaginal, injectable) ; agit en créant un bouclier autour des cellules CD4.

R

Anneau (PrEP)

Anneau en silicone porté dans le vagin pendant un mois qui libère lentement un ARV appelé dapivirine pour prévenir le VIH ; fonctionne mieux lorsqu'il est porté en permanence.

S

Sexe assigné à la naissance

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

Professionnels du sexe

Personnes qui reçoivent de l'argent ou des biens en échange de services sexuels, que ce soit de manière régulière ou occasionnelle.

Santé et droits sexuels et reproductifs (SRHR)

Terme utilisé pour souligner que le droit à la santé inclut la santé sexuelle et reproductive, ainsi que d'autres droits dont une personne a besoin pour jouir d'une bonne santé sexuelle et reproductive.

Orientation sexuelle

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

Sexualité

Tous les aspects de l'expérience sexuelle des personnes, leurs désirs et la manière dont elles s'identifient en fonction du sexe des personnes qui les attirent.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Infections transmises lors de rapports sexuels, notamment le VIH, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès et la chlamydia.

Normes sociales

Attentes partagées sur la manière dont les membres d'une communauté doivent agir ou penser

T

Relations sexuelles transactionnelles

Relations sexuelles fondées sur le besoin ou le désir d'obtenir un soutien matériel ou financier

Transgenre

Désigne les personnes dont le genre est différent du sexe qui leur a été assigné à la naissance.

U

Charge virale indétectable (CVI)

Lorsque les niveaux de VIH dans le sang d'une personne séropositive sont si faibles qu'ils ne peuvent pas être détectés ; si une personne a une charge virale indétectable, elle ne peut pas transmettre le VIH.

Intransmissible

Le VIH ne peut pas être transmis par voie sexuelle lorsque la charge virale est inférieure à 200 copies/ml.

V

Relations sexuelles vaginales

Activité sexuelle impliquant l'introduction du pénis dans le vagin d'une autre personne.

Traumatisme vicariant

Faire l'expérience du traumatisme d'une autre personne au point de ressentir des symptômes similaires.

Charge virale

Mesure de la quantité de VIH dans l'organisme.

