Jacques Courtejoie et Anne Cailloux

l'enfant souhaité

les naissances désirables
les grossesses à l'école

Bureau d'Etudes et de Recherches pour la Promotion de la Santé

LIVRE NUMÉRIQUE GRATUIT

Vous pouvez télécharger en ligne gratuitement et légalement ce livre numérisé d'après l'original édité par le BERPS de Kangu-Mayumbe, en République démocratique du Congo. Le livre est au format « PDF Searchable », c'est-à-dire qu'il permet de faire des recherches instantanées de mots et de phrases dans le document.

© *A noter que le Bureau d'Etudes et de Recherche pour la Promotion de la Santé (BERPS) conserve tous ses droits sur la propriété intellectuelle de ses ouvrages publiés sous forme numérique et qu'aucune exploitation commerciale ne peut être faite des fichiers mis à disposition.*

Pour soutenir le Centre pour la Promotion de la Santé :

Vous pouvez aider les médecins des régions isolées du Congo à effectuer un travail de qualité : le Centre pour la Promotion de la Santé de Kangu-Mayumbe propose une mini-bibliothèque de 28 manuels, réalisés par l'équipe du Centre, et spécialement adaptés aux conditions que rencontrent les médecins d'Afrique Centrale en région d'isolement. Disponible au Congo et en Belgique. Coût : 132 €.

Vous pouvez aussi aider les élèves infirmières/infirmiers du Congo à mieux se préparer à effectuer un travail de qualité : le Centre propose une mini-bibliothèque de 24 manuels pour étudiants. Après ses études, tout au long de sa vie professionnelle, l'infirmière / l'infirmier aura souvent l'occasion de consulter les manuels de référence de la bibliothèque reçue. Coût : 75 €.

Pour plus de détails et d'autres façons d'aider, consulter : **http://berps.afrikblog.com**

ou s'adresser à : **berps_kangu@yahoo.fr**

Numérisation et mise en ligne sur le
« Blog des Amis du Centre pour la Promotion de la Santé » par :

ASSOCIATION
"SOLIDARITÉ CONGO"

à La Hulpe (BE)

Le livre numérique a été obtenu à partir du scanning du livre original et traitement par un logiciel de reconnaissance de caractères (OCR). Des anomalies et errata peuvent subsister.
Merci de les signaler à : **tamtam_1310@yahoo.fr**

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Jacques Courtejoie et **Anne Cailloux**

avec la collaboration de

Clément Nzungu Mavinga,
Roger Mabiala Zimuangu,
Maria Hengstberger
et **Jutta Reisinger**

l'enfant souhaité

les naissances désirables
les grossesses à l'école

collection dirigée par

Jacques Courtejoie
directeur du BERPS – Kangu-Mayumbe
ancien expert de l'Organisation mondiale de la Santé

Bureau d'Etudes et de Recherches pour la Promotion de la Santé
B.P. 1800 Kangu-Mayumbe (République Démocratique du Congo)

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Edité par le
Centre pour la Promotion de la Santé
B.P. 1800 Kangu-Mayumbe, R.D.Congo
Clément Nzungu Mavinga, directeur
Roger Mabiala Zimuangu, directeur adjoint

grâce au

Ministère de la Santé Publique
de la République démocratique du Congo

Mise en page

Olivier Ngimbi Ngimbi

La publication de cet ouvrage a été
rendue possible par une assistance de

Cordaid

que le Centre pour la Promotion de la Santé
de Kangu-Mayumbe remercie vivement

© 2010 - BERPS – Kangu-Mayumbe

Dépôt légal : A1-30.904 – 57.064 en R.D. Congo

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.201

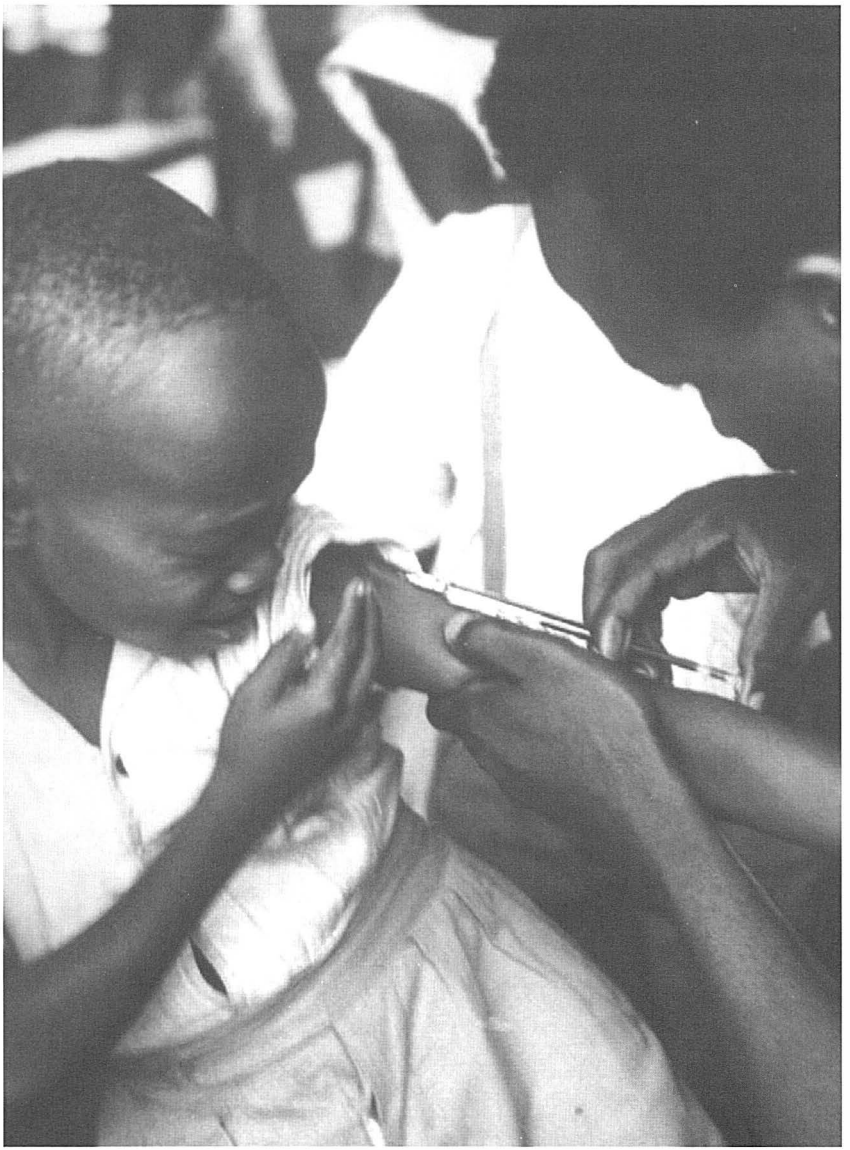
Tout couple désire normalement avoir des enfants.

Procréer un enfant c'est facile…

Le mettre au monde c'est plus difficile…

Mais l'éduquer convenablement, l'amener à l'âge adulte, c'est un problème bien plus complexe. C'est le bon Dieu qui envoie tous les enfants dans les familles mais c'est aux parents de les éduquer.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018



Avant les vaccinations, beaucoup d'enfants mouraient; les parents devaient alors avoir de nombreux enfants pour assurer leurs vieux jours. (OMS)

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

préambule

En réalité l'objectif des parents est d'avoir **des enfants épanouis**

- bien nourris
- bien scolarisés
- bien habillés

Mais les moyens sont limités. Il faut donc ne pas avoir trop d'enfants et les avoir au bon moment.

Dans les couples, la capacité de faire les enfants est bien plus grande que les possibilités matérielles de bien les éduquer. C'est ainsi que de nombreux couples ont des enfants trop rapprochés et en trop grand nombre et aussi, lorsque la maman est déjà trop âgée. Cela risque d'être un handicap pour la santé de la mère mais aussi pour l'épanouissement du couple et pour la bonne éducation de chacun des enfants. Beaucoup de femmes ont aussi des enfants trop tard alors qu'elles sont déjà fatiguées par de nombreux enfants à élever.

Il vaut mieux avoir les enfants que l'on souhaite tant que l'on a la force de les éduquer et s'arrêter de mettre au monde lorsqu'on devient plus âgée. Ceci afin de garder ses forces pour élever les enfants que l'on a déjà.

Nous voudrions aider chaque couple à avoir le nombre d'enfants qu'il souhaite, au moment où il le souhaite Nous voudrions que la dimension des familles soit le résultat d'une

décision du couple. C'est pourquoi, dans les pages qui suivent, nous avons beaucoup insisté sur la sexualité responsable.

Dans cette boîte à images « l'enfant souhaité » et dans cette brochure qui sert de mode d'emploi pour l'animatrice nous avons cherché à intégrer chaque fois les maris dans la prise de décisions. Nous avons cherché à valoriser la discussion en couple.

Le jeune garçon et la jeune fille qui arrivent à l'adolescence et sont donc capables de mettre un enfant au monde peuvent devenir parents parfois longtemps avant qu'ils ne soient capables d'éduquer cet enfant dans de bonnes conditions. C'est très souvent le cas actuellement lorsque ces jeunes désirent poursuivre les études et doivent alors retarder le moment de mettre des enfants au monde. Il arrive alors souvent que ces futurs parents, encore écoliers, cherchent à se débarrasser de cette grossesse qui survient trop tôt.

La conséquence de ces avortements ou de ces tentatives d'avortement peut être une catastrophe et entraîner des handicaps importants pour l'avenir et parfois même la mort de la fille.

Dans cette série d'images, nous avons réservé une place importante à ce grave problème.

Nous voulons proposer aux éducateurs et aux parents d'encourager les écoliers à attendre avant de mettre au monde un enfant, qu'ils soient capables de l'éduquer. C'est cette ***sexualité responsable*** que nous proposons aux jeunes.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

introduction

1. l'enfant souhaité

Quand on arrive à l'âge adulte, on désire généralement fonder une famille. Et tous le couples souhaitent que les enfants qu'ils mettront au monde grandissent et s'épanouissent dans les meilleures conditions possibles, afin de devenir à leur tour des parents et des citoyens responsables.

La première condition pour l'épanouissement d'un enfant, c'est bien sûr tout l'amour que ses parents lui donneront. Mais, pour développer harmonieusement toutes ses qualités, l'enfant aura aussi besoin d'une bonne nourriture, suffisante et variée ; il faudra aussi lui procurer des habits convenables, les médicaments s'il est malade et les vaccins nécessaires. Il faudra qu'il puisse fréquenter l'école dans les meilleures conditions et éventuellement poursuivre ses études, s'il le désire. Ses parents devront être disponibles pour les éduquer, les aider à devenir des adultes épanouis…On le voit, permettre à ses enfants de « bien » grandir, c'est un long chemin, parfois difficile.

Les anciens trouvaient la nature bonne car elle crée la vie : le ciel et la terre s'unissent pour donner naissance à l'univers, la pluie fertilise les champs, le soleil donne lumière et chaleur indispensables au développement de la vie… Il faut donc laisser faire la nature !

D'autre part, il était indispensable, autrefois, de donner naissance à un grand nombre d'enfants, car beaucoup d'entre

eux mouraient. En effet, les conditions de vie étaient dures, les soins médicaux rudimentaires. Il fallait donc que chaque femme ait de nombreux enfants afin d'assurer la survie du clan. C'est pourquoi les naissances très rapprochées et nombreuses étaient une nécessité vitale. On accueillait sans compter tous les enfants qui naissaient, parce qu'on les considérait comme un don de Dieu, une bénédiction.

Cela se passait ainsi autrefois. Mais quelle est la situation aujourd'hui ?

Grâce aux meilleures connaissances dans le domaine de la santé, notamment la découverte des vaccins et des antibiotiques, il y a beaucoup moins d'enfants qui meurent actuellement que dans le passé. Donc, si on « laisse faire la nature » comme auparavant, les enfants vont vite devenir trop nombreux dans la famille. Au fil des ans, la maman sera épuisée par ses grossesses trop rapprochées et trop nombreuses. Elle devra sans doute demander à ses enfants plus grands de s'occuper des plus jeunes… au détriment de leur scolarité ! Si beaucoup d'enfants viennent agrandir la famille, il y aura aussi des problèmes financiers : comment faire face au coût des frais scolaires, des soins médicaux, de la nourriture, etc. ?

Aujourd'hui, c'est sûr, pour avoir la possibilité de bien élever ses enfants, il faut tenir compte, entre autres, de la santé de la maman et des ressources matérielles du ménage.

Dans la société d'aujourd'hui, les couples ont à se poser ces questions : combien d'enfants pouvons-nous accueillir et élever convenablement dans notre famille ? Et à quel rythme ? La dimension de la famille peut-elle être le résultat de la décision commune de la femme et de l'homme ?

Est-il possible d'avoir le nombre d'enfants qu'on désire et quand on le désire *?*

Oui, c'est possible ! Ensemble, l'homme et la femme peuvent décider d'espacer et de limiter les naissances. La maman aura alors le temps de se rétablir complètement de sa grossesse précédente (les médecins conseillent deux ans minimum entre deux grossesses) ; elle pourra allaiter son dernier-né plus longtemps, si possible jusqu'à deux ans. Si le nombre d'enfants désirés est en concordance avec le budget du ménage, celui-ci aura les capacités matérielles d'assumer l'avenir de ses enfants jusqu'à leur âge adulte. Il ne s'agit pas ici d'un caprice égoïste, mais au contraire, d'une décision généreuse et responsable, car soucieuse du bien-être de chacun des membres de la famille.

La « nature » est bonne mais l'être humain peut et doit la guider afin qu'elle lui donne le meilleur. Les sciences et les techniques améliorent l'existence à condition qu'on les utilise avec sagesse et responsabilité. On peut en trouver des exemples dans tous les domaines de la vie, notamment dans celui de la vie sexuelle. Nous sommes responsables de notre sexualité. Nous pouvons par exemple espacer les naissances de nos enfants de telle sorte que chacun soit un « enfant souhaité ».

La sexualité responsable incite les couples à parler ensemble de leur avenir et de celui de leurs enfants. Ce n'est pas l'affaire du mari seul, ou de la maman seule. C'est à deux qu'ils peuvent choisir quand et combien d'enfants il y aura dans leur famille.

2. les grossesses à l'école

A la puberté, le corps se transforme. Les organes génitaux arrivent à maturité et deviennent donc aptes à créer la vie. Dans le même temps, les adolescents découvrent le désir sexuel. « *mon corps est attiré par lui, j'ai envie de faire l'amour avec elle* »… Souvent, dans ces moments-là, on « oublie » que même une seule relation sexuelle peut amener une grossesse.

On oublie… ou on ne le sait pas, ou pas bien ! Il se peut en effet que, par pudeur ou par respect d'une tradition, les enfants n'aient pas eu l'occasion de parler de leur sexualité avec leurs parents. Il est donc important de prévoir à l'école, avant la puberté, un temps pour l'éducation sexuelle : l'enseignant, une infirmière ou un éducateur se chargera de cette formation, apprendra aux élèves tout ce qu'ils ont le droit et le besoin de savoir, répondra à leurs questions et devinera celles qu'ils n'osent peut-être pas poser. On expliquera aux écoliers toutes les modifications physiques et psychologiques de l'adolescence, afin qu'ils connaissent leur corps, leurs organes génitaux, ce qui s'y passe et aussi les modifications de leur personnalité, de leurs sentiments. On leur parlera aussi de la force du désir, du risque d'une grossesse non désirée, des

(C) berps_kangu@yahoo.fr

dangers de l'avortement, de la manière de se protéger des IST et spécialement du VIH/sida...

Outre l'attirance sexuelle entre les adolescents, il y a aussi parfois des jeunes filles qui sont tentées de faire payer leurs études, ou recevoir des cadeaux. Des hommes riches qui ne sont parfois qu'en quête d'aventures sans lendemain, il y en a partout.

Les grossesses chez les adolescentes sont souvent sources de souffrances et de problèmes ; il faudrait les éviter car :

- ce sont presque toujours des grossesses à haut risque, tant pour la jeune maman que pour son enfant ; le bassin d'une femme de moins de vingt ans continue à grandir, ce qui signifie que, chez une très jeune fille, il est trop petit pour permettre le passage de la tête du bébé. Il faut alors pratiquer une césarienne (mais, quand on est au village, l'accès à l'hôpital est difficile, voire impossible !) ; des complications pendant la grossesse ou l'accouchement sont plus fréquentes chez les femmes très jeunes ; pour le bébé aussi les risques sont élevés : prématurité, faible poids à la naissance, et maladies ou mort plus fréquentes que chez les enfants nés de femmes ayant plus de vingt ans ;
- il peut y avoir aussi de gros problèmes financiers : comment trouver l'argent pour aller régulièrement à la « consultation prénatale » et acheter les médicaments

qui seraient nécessaires ? Une très jeune fille devrait en effet pouvoir faire surveiller sa grossesse dès le début, car elle risque, plus qu'une femme adulte, des complications. Comment payer l'hôpital si l'on prévoit un accouchement difficile ? Et, ensuite, comment assumer les frais de l'éducation de ce petit, si ni la jeune fille, ni son partenaire ne gagnent leur vie ? Ou si le futur père « disparaît » parce qu'il ne veut ou ne peut pas assumer sa paternité ?

- autre difficulté en cas de grossesse précoce : le jeune (fille ou garçon) risque de ne pas pouvoir assumer pleinement son rôle de maman ou de papa. La maturité psychologique nécessaire pour cela n'est en effet atteinte que bien plus tard que la capacité physique de procréer
- enfin, la future maman, si elle était scolarisée, sera renvoyée de l'école ; elle ne pourra reprendre sa scolarité que si elle peut, après son accouchement, confier le bébé à une autre personne, souvent à sa maman alors que celle-ci est déjà surchargée pour de nombreux enfants.

Face à tous ces problèmes, les jeunes sont parfois tentés de recourir à l'avortement, qui leur apparaît comme la seule solution. Or, l'avortement, s'il est pratiqué dans de mauvaises conditions, représente des risques très graves : infections, hémorragies, stérilité définitive, voire la mort de la jeune femme. En effet, les médecins et les infirmiers ou

(C) berps_kangu@yahoo.fr

infirmières ont souvent l'occasion de voir des écolières mourir suite à l'absorption de drogues destinées à « faire couler la grossesse » ou suite à un curetage pratiqué sans aucune hygiène par une personne incompétente.

qu'est-ce que la boîte à images « l'enfant souhaité, les grossesses à l'école »

Cette boîte à images a été créée par le Bureau d'Etudes et de Recherches pour la Promotion de la Santé de Kangu Mayumbe et a ensuite été réalisée par le Centre pour la Promotion de la Santé. Un test prolongé, mené dans plusieurs pays africains et dans divers milieux, a permis de mettre au point ce matériel éducatif.

Ce test a été réalisé par différentes animatrices de terrain, animées par Jutta Reisinger et Maria Hengstberger, toutes deux gynécologues. Elles effectuent de fréquents séjours en Afrique au Sud du Sahara, dans le cadre du problème des naissances désirables. Elles sont donc en relation avec de très nombreuses animatrices.

Cette boîte à images est constituée d'une valise en contreplaqué dans laquelle est fixée une série d'images en couleur d'un format 30 x 43 cm. Les étudiants du Mayumbe ont réalisé ces boîtes à images au cours de leurs vacances. Ils en ont assuré la mise en couleur et la mise en page.

La présente brochure accompagne chaque boîte à images et sert de mode d'emploi pour l'animatrice. Cette brochure peut aussi être obtenue séparément afin d'être utilisée dans les écoles d'infirmières ainsi que dans les écoles d'enseignement secondaire général.

(C) berps_kangu@yahoo.f

comment utiliser la boîte à images ?

Cette boîte à images peut être utilisée pour l'information des groupes de mamans, au cours de plusieurs séances. Les maris peuvent également participer à ces séances d'information.

La première séance débute par une brève introduction de l'animatrice pendant laquelle elle expose aux auditrices et aux auditeurs le motif pour lequel ils se réunissent pendant plusieurs jours. Ainsi la première séance sera consacrée à une série de questions.

L'animatrice doit préalablement expliquer le pourquoi de cet interrogatoire en disant : « *Personne au monde ne peut prétendre tout connaître. Même les plus grands savants qui inventent des machines admirables, ignorent encore beaucoup de choses. Cela pour vous dire que l'étude n'a pas de limites. Nous devons étudier à tout moment et à tout âge pour que nous puissions connaître ce que nous ignorons encore. Chacun connaît des choses qu'un autre peut-être ignore. C'est pourquoi je vais tout d'abord commencer aujourd'hui par vous poser quelques questions, pour que nous associions toutes nos connaissances, afin de mieux connaître les problèmes qui nous préoccupent et les différentes solutions que l'on peut envisager*. »

L'animatrice posera alors toute une série de questions sur la situation des familles ainsi que des enfants et

spécialement de ceux qui fréquentent l'école. Le ton du dialogue doit être amical et familier et chacun des auditeurs doit avoir l'occasion de poser ses questions et de proposer différentes solutions.

l'interrogatoire a un triple but :

1. mettre le groupe à l'aise et gagner sa confiance : celui-ci doit immédiatement reconnaître dans l'animatrice non pas un professeur mais une amie ;
2. mettre l'animatrice à l'aise : celle-ci doit apprendre à connaître son groupe pour pouvoir y adapter son enseignement ; elle doit savoir quelles sont les connaissances que les membres du groupe possèdent déjà sur le problème des naissances désirables ainsi que des grossesses à l'école ;
3. stimuler dans le groupe la curiosité et le désir d'apprendre car chaque homme est avide d'acquérir de nouvelles connaissances. En effet, devant les réponses insuffisantes ou contradictoires, les membres du groupe se rendront très vite compte eux-mêmes que leurs connaissances présentent des lacunes et ils demanderont spontanément d'être éclairés dans ces domaines.

remarque

Bien que cette première séance consiste surtout en un sondage d'opinion, l'animatrice devra fréquemment intervenir pour rectifier certaines conceptions erronées. Elle devra donc posséder les compétences voulues pour inspirer confiance et respect.

(C) berps_kangu@yahoo.

Ces compétences sont d'autant plus nécessaires que parfois des personnes instruites peuvent poser des questions plus difficiles. Elle se gardera cependant d'adopter un ton professoral et de donner l'impression qu'elle possède le secret d'une science que le groupe ignore. Le ton doit être amical. L'animatrice n'est pas un professeur mais une amie.

les questions à poser

Les questions-types qui suivent ne sont que des exemples. L'animatrice peut en poser d'autres. Elle peut également changer l'ordre des questions.

1. questions-types en rapport avec l'origine des enfants et leur survenue

- D'où viennent les enfants ?
- Qui nous les envoie ?
- Où était votre dernier enfant il y a deux ans ?
- Quand arrivera notre prochain enfant ? Sera-t-il un garçon ou une fille ?
- Pouvons-nous le décider nous-mêmes ?
- Pouvons-nous choisir le sexe de nos enfants ?
- Pourquoi les sages-femmes et les médecins disent-ils qu'il faut un minimum de deux ans avant une nouvelle grossesse ?

- Pourquoi certains couples n'ont-ils pas d'enfants alors qu'ils désirent en avoir ? La stérilité n'est-elle pas une malédiction, ou une punition ?
- Si les enfants sont un don de Dieu, n'est-ce pas aller contre sa volonté que d'essayer d'espacer leur naissance ou de limiter leur nombre ?
- Si l'on est en bonne santé, peut-on mettre au monde autant d'enfants qu'on le désire ?

2. questions-types en rapport avec la grossesse

- Combien de temps dure une grossesse ?
- Qui la déclenche ?
- Pouvons-nous la retarder ou l'éviter ?
- Arrive-t-elle trop tard ?
- Parfois n'arrive t-elle pas alors que nous le souhaitons ?
- Pourquoi a-t-on des nausées en début de grossesse ?
- Pourquoi se sent-on parfois très fatiguée ?
- Certaines femmes disent que leur grossesse a duré beaucoup plus que 9 mois (12 mois, parfois encore plus). Est-ce possible ? Pourquoi ?[1]
- Peut-on favoriser la survenue d'une grossesse ? Comment mettre toutes les chances de son côté ?
- Certaines femmes font des fausses-couches. Pourquoi ?

[1] A Bunia, cette question revient souvent. Les femmes appelaient ça « grossesse ukumu ».

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.201

- Peut-on éviter les fausses-couches ? Comment ?
- Quelle est la différence entre une fausse-couche et un avortement provoqué ?

3. questions-types en rapport avec l'accouchement

- Votre dernier accouchement était-il facile ?
- Et les autres ?
- Avez-vous déjà subi une césarienne, une ou plusieurs ?
- Savez-vous pourquoi vous avez eu une ou plusieurs césariennes ?
- L'enfant s'est-il bien présenté (par la tête ou par le siège) ?
- Avez-vous déjà accouché à la maternité, au centre de santé, à la maison, sur la route ?
- Combien d'heures a duré votre accouchement ?
- Avez-vous beaucoup souffert ?
- Le médecin a-t-il dû intervenir ? Pourquoi ?
- Quand désirez-vous l'accouchement suivant ?
- Votre accouchement s'est-il bien passé ou y a-t-il eu des problèmes ? Si oui, lesquels ?

4. questions-types en rapport avec l'allaitement

- Donnez-vous le sein à votre enfant ? Jusqu'à quel âge ?
- Combien de fois par jour ? et par nuit ?
- Est-ce que vous lui donnez d'autres aliments ?

- Lesquels ? A quel âge ?
- Votre enfant vous accompagne-t-il à la plantation pour recevoir le sein ?
- Avez-vous assez de lait ?
- Peut-on boire de l'alcool ou de la bière quand on allaite ?
- Le lait maternel est-il parfois mauvais pour l'enfant ?
- Le lait provoque-t-il parfois des maladies ?
- Doit-on continuer de donner le sein lorsque l'on a une nouvelle grossesse ?
- Peut-on allaiter si on est séropositive pour le VIH ou malade du sida ?
- Jusqu'à quel âge peut-on allaiter son enfant ? Y a-t-il un moment où le lait maternel n'est plus bon pour l'enfant ?
- Peut-on continuer à allaiter son enfant quand on est enceinte ?
- Quand l'enfant a la diarrhée, doit-on continuer à lui donner le sein ? Pourquoi ?

5. questions-types en rapport avec l'espacement des naissances

- Quel est l'espacement entre chacun de vos enfants ?
- Cet espacement est-il trop court, trop long, ou juste assez ?
- Désirez-vous que cet espacement soit plus court ou plus long ?

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

- Désirez-vous encore des enfants ? Combien ?
- Quand désirez-vous votre prochain enfant ?
- Si un couple utilise un moyen pour espacer les naissances, n'y a-t-il pas un risque que ce couple devienne stérile ?
- Peut-on, sans risque, utiliser un moyen contraceptif aussi longtemps qu'on le désire ?
- Puisque avoir de nombreux enfants en peu de temps, c'est une preuve de la virilité de l'homme et de la fécondité de la femme, que va penser la famille si l'on espace ou limite les naissances ?
- De quoi va-t-on vous accuser dans ce cas ?

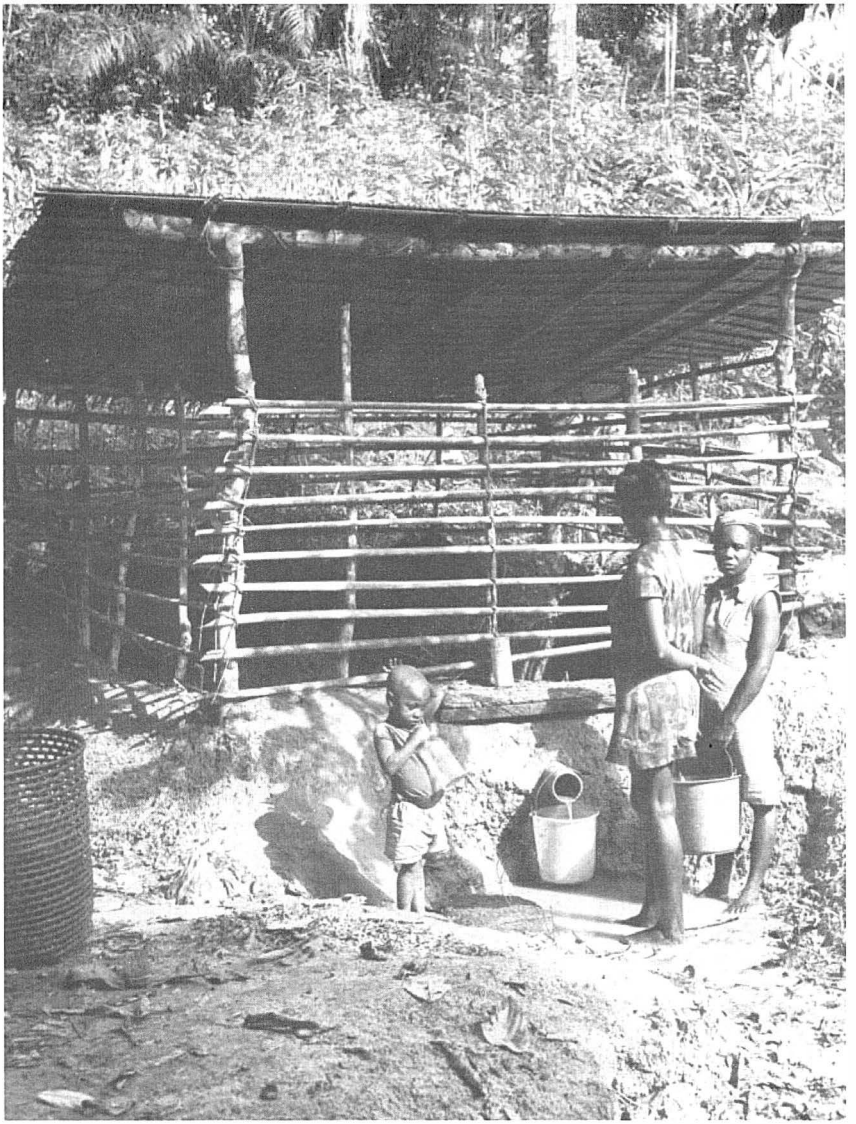
6. questions-types en rapport avec la fatigue, les maladies…

- Etes-vous fatiguée après chaque accouchement ?
- Avez-vous l'occasion de vous reposer à la fin de la grossesse et après l'accouchement ?
- Avez-vous été malade pendant votre grossesse ?
- Que faites-vous quand vous avez la fièvre, quand vous êtes malade ?
- Continuez-vous à donner le sein, à vous occuper des autres enfants ?
- Avez-vous quelqu'un pour vous aider à la maison ? Vos enfants vous aident-ils ? Les garçons ou les filles ? Et votre mari ?

- Travaillez-vous le dimanche autant que les autres jours ? Et vos amies ? Et vos voisines ?
- Prenez-vous des médicaments lorsque vous avez des fièvres, des douleurs au dos, à la tête ou au ventre ? Lesquels ? Avez-vous demandé s'ils sont sans danger pour le bébé que vous allaitez ?
- Prenez-vous parfois des remèdes traditionnels quand vous vous sentez fatiguée ou malade ? Lesquels ? Cela vous soulage-t-il ?
- Vous arrive-t-il de devoir renoncer à prendre un médicament parce que c'est trop cher ?

7. questions-types en rapport avec l'éducation et la scolarité

- Combien coûtent les frais scolaires d'un enfant, en primaire, en secondaire ?
- Combien coûtent l'uniforme, les cahiers et les autres frais pour un écolier ?
- Avez-vous assez d'argent pour payer la scolarité de tous vos enfants ?
- Avez-vous des enfants qui ne vont pas à l'école par manque d'argent ?
- Vos enfants ont-ils déjà été renvoyés de l'école pour retard de payement des frais scolaires ou pour manque d'uniforme ?



Trop souvent, la fille aînée doit aller à la source, au lieu d'aller à l'école... en effet, la maman, elle, doit s'occuper des autres enfants... et de sa nouvelle grossesse.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2013

- Trouvez-vous que c'est important que vos enfants aillent à l'école ? Est-ce aussi important pour les filles que pour les garçons ?
- Y a-t-il dans votre famille ou votre entourage des filles qui ont été renvoyées de l'école parce qu'elles étaient enceintes ?
- Trouvez-vous que c'est une bonne idée d'espacer ou de limiter les naissances afin de pouvoir payer les frais scolaires à tous vos enfants ?

8. questions-types en rapport avec les maladies des enfants

- D'où viennent les maladies des enfants ?
- Connaissez-vous la fièvre ?
- D'où vient la fièvre ?
- Vos enfants ont-ils des maux de tête, avec des fièvres ou sans fièvre ?
- Vos enfants ont-ils souvent des fièvres ?
- Comment traitez-vous la fièvre ?
- Vos enfants fréquentent-ils souvent le centre de santé ?
- Avez-vous des médicaments à la maison pour vos enfants ? Lesquels ?
- Demandez-vous conseil avant d'utiliser les médicaments ? A qui ?
- Vos enfants ont-ils déjà eu d'autres maladies ?

- Les enfants rapportent-ils parfois à la maison des médicaments provenant de leurs amis ou de l'école ?
- Achetez-vous parfois des médicaments au marché parce qu'ils sont moins chers ?
- Avez-vous déjà vu l'anémie chez un enfant ?
- L'anémie est-elle une maladie ?
- Qui a pris le sang de votre enfant en cas d'anémie ?
- Peut-il grandir normalement quand il n'a presque plus de sang ?
- Peut-il faire de bonnes études quand il a l'anémie ?
- L'anémie est-elle dangereuse ? Pourquoi ?
- Vos enfants ont-ils déjà été malades sans avoir de la fièvre ?
- Quand un de vos enfants a la diarrhée lui donnez-vous un médicament ? Lequel ? Lui donnez-vous de l'eau à boire ? Continuez-vous à lui donner le sein ?
- Avez-vous eu la possibilité de faire vacciner vos enfants au centre de santé ? Est-ce important ?

9. questions-types en rapport avec les grossesses à l'école

- A l'école de vos enfants, y a-t-il des écolières qui ont des grossesses ?
- En connaissez-vous personnellement ?
- Quelle est l'attitude des autres filles, des garçons de l'école, des professeurs, de leurs parents ?

- Qui était l'auteur de ces grossesses ?
- Connaissez-vous des écolières qui ont déjà cherché à avorter ?
- Comment ont-elles fait ?
- Quel a été le résultat ?
- Qu'en pensent leurs parents ?
- Les écolières qui ont un enfant peuvent-elles reprendre leur scolarité ?
- Donnez-vous des conseils à vos enfants au sujet des grossesses à l'école ?
- Peut-on éviter ces grossesses ?
- Expliquez-vous à vos enfants comment une fille peut se retrouver enceinte sans l'avoir voulu ? Comment un garçon peut devenir papa sans l'avoir voulu ?
- A quel âge faudrait-il expliquer cela aux enfants ? Et qui doit en parler aux filles ? Et aux garçons ?

10. questions-types en rapport avec l'argent du ménage

- Qui s'occupe de l'argent dans le ménage ?
- Avez-vous assez d'argent pour les besoins de la famille ?
- Qui paye les frais de scolarité des enfants ?
- Qui paye les soins médicaux ?
- Avez-vous des économies à la maison ? A la caisse d'épargne ?
- Avez-vous la possibilité d'emprunter de l'argent ? A qui ?

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

- Le remboursement est-il facile ?
- Avez-vous parfois des frais que vous n'aviez pas prévus ?
- Que faites-vous dans ce cas ?
- Votre fille ramène-t-elle de l'argent à la maison ?
- Savez-vous d'où provient l'argent de votre fille ?

11. questions-types en rapport avec la vie du couple

- Votre mari a-t-il du travail ? Est-il parfois sans travail ?
- Votre mari a-t-il un salaire régulier ?
- Ramène-t-il tout l'argent à la maison ? Est-il le seul à ramener de l'argent à la maison, ou y a-t-il d'autres sources de revenus ?
- Votre mari aime-t-il la bière ? Les cigarettes ?
- Passe-t-il ses soirées au bar ? Régulièrement ou de temps en temps ?
- Votre mari participe-t-il aux frais de scolarité des enfants ?
- Votre mari participe-t-il aux travaux du ménage ?
- Quels travaux prend-il à sa charge à la maison ? A la plantation ?
- Votre mari participe-t-il à l'éducation des enfants ?
- Décidez-vous ensemble d'avoir des relations sexuelles ou est-ce lui seul qui décide ?

la répartition des images

2ème séance : images **2 – 8** : **la situation de la famille et ses problèmes**

3ème séance : images **9 – 22 : les grossesses à l'école et les solutions proposées**

4ème séance : images **23 – 38 : le couple se pose des questions et cherche à s'informer**

5ème séance : images **39 – 49 : la recherche de la meilleure solution**

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06

deuxième séance (image 2 à 8)

la situation de la famille et ses problèmes

image 2

des enfants ? oui, mais quand nous le voulons !

Bonga et sa femme Kato, mariés depuis plusieurs années, ont deux enfants. Leur fille aînée fréquente l'école primaire tandis que son petit frère reste encore à la maison. Il ira à l'école dès qu'il en aura l'âge.

On comprendra, au fil des images, que c'est Bonga et Kato qui ont choisi de n'avoir que deux enfants pour le moment. Tous les couples ont cette possibilité, comme eux, d'agrandir leur famille au rythme qui leur convient. Ainsi chaque grossesse sera celle d'un « enfant du désir », vraiment attendu par ses parents, au moment où ils peuvent l'accueillir dans la joie et le prendre en charge jusqu'au bout de son éducation.

C'est cela, « L'enfant souhaité » : chaque enfant viendra au monde au meilleur moment pour ses parents, pour sa famille et pour lui-même. On décide d'espacer les naissances. Elles n'arriveront pas au gré du hasard de la nature, mais au moment choisi par le couple.

Les motifs pour espacer les naissances sont multiples. Certains sont valables pour tous les couples, d'autres raisons sont plus personnelles. Ainsi, au sein de tous les couples, la santé de la maman doit compter parmi les critères du choix. Des grossesses trop rapprochées risqueraient en effet d'altérer sa santé.

La question du coût de l'éducation des enfants se pose aussi dans chaque famille. Il est important d'être capable d'assumer financièrement l'avenir de chacun des enfants. Il faut pouvoir leur donner une bonne nourriture, indispensable à leur développement physique et intellectuel, il faut être capable d'assurer les frais de leur scolarisation, pouvoir faire face aux frais médicaux en cas de maladie, etc.

Parfois, certains couples ont des raisons personnelles d'espacer, retarder ou arrêter la venue des enfants. Par exemple :

- le désir de la femme d'exercer, en plus de sa tâche d'épouse et de mère, la profession qu'elle a choisie ;
- l'âge de la femme, très jeune (moins de 18 ans) ou âgée (plus de 35 ans) ;
- la présence d'un enfant de santé fragile qui exige que la maman lui consacre beaucoup de temps et de soins ;
- une maladie chez l'un des deux parents ;
- un chômage momentané, etc.

Un enfant qui vient au monde, c'est une aventure magnifique ! Il sera source de bonheur et de fierté. Il sera aussi le ciment qui soude le couple, construit la famille et enrichit chaque membre grâce à sa personnalité unique. Cet enfant s'épanouira au mieux s'il peut être accueilli et grandir dans les meilleures conditions matérielles, sociales et psychologiques.

des enfants ? oui, mais quand nous le voulons !

naissances désirables et grossesses à l'école

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 0

Cette brochure, destinée à l'animatrice, explique comment on peut choisir le nombre d'enfants souhaités et le moment où ils viendront agrandir la famille.

image 3

qui décide de la santé de la femme ?

Mbala aime sa femme et ses enfants ! Il en a d'ailleurs déjà six, qui se suivent tous à un an de distance ! Et voilà qu'il espère, regardant le ventre rebondi de sa femme Kisita, qu'elle accouche bientôt de jumeaux !

Or Kisita n'en peut plus, avec tous ces enfants dont il faut s'occuper ! L'avant-dernier n'avait pas encore deux ans que le suivant naissait ; toute la journée, elle doit le porter, l'emmener avec elle pour chercher le bois et l'eau, le porter encore pendant la préparation du repas, ou quand ses filles aînées sont à l'école. Elle est fatiguée, vraiment !

Si elle pouvait choisir, elle dirait : « *je ne veux plus être enceinte pour le moment, cela va achever de m'épuiser ! J'ai tellement besoin de repos !* »

Mais Mbala a l'air d'ignorer à quel point les enfants trop rapprochés sont une charge énorme pour Kisita et altèrent sa santé. Pense-t-il aussi au coût de l'école et à tous les autres frais à prévoir pour l'éducation des enfants.

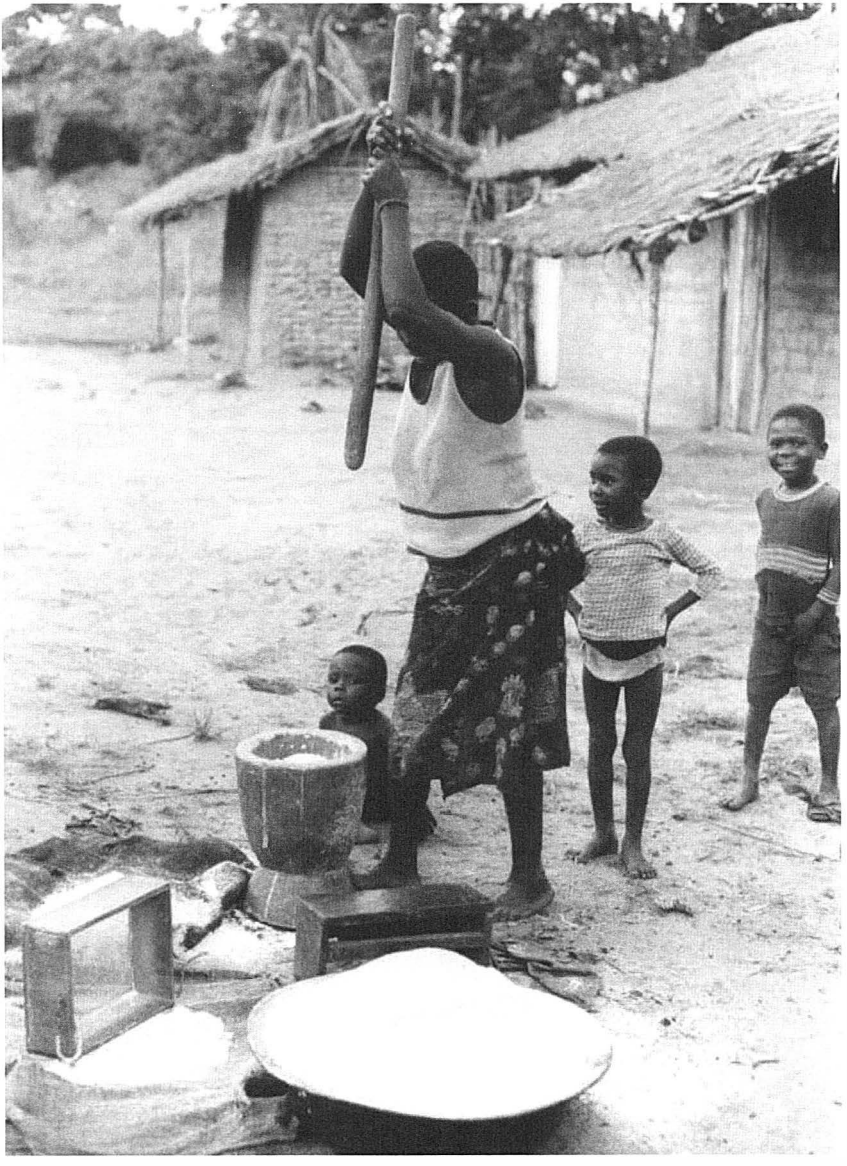
Comme n'importe quel papa, il veut un bel avenir pour tous ses enfants, mais s'il en a tellement, comment pourra-t-il

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.201

qui décide de la santé de la femme ?

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018



Pour la femme, il n'y a pas que les grossesses à répétition, il faut aussi penser à l'eau, au bois de feu, à la plantation, à la lessive, à la préparation de la nourriture de toute la famille... (Oxfam)

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

payer tout ce qui est nécessaire pour que chacun puisse grandir en bonne santé, faire des études, apprendre un métier ?

C'est ensemble que Mbala et Kisita devraient réfléchir à toutes ces questions !

image 4

les soucis dans la famille de Mbala et Kisita

Comme il a l'air cool, Mbala ! Il se repose et il rêve, adossé à un arbre, tandis que Kisita donne le sein au dernier-né … Ne voit-il pas le visage crispé de sa femme, marqué par toute la fatigue et le découragement accumulés par ses trop nombreuses grossesses et tous ces enfants dont on n'a jamais fini de s'occuper ?

Dans une famille où les naissances sont rapprochées et nombreuses, les charges qui incombent à la maman sont en effet innombrables ; ainsi, Kisita a déjà eu la fatigue des grossesses et des accouchements qui se sont suivis sans qu'elle ait pu un peu « souffler » et retrouver la santé.

Outre cette fatigue-là, elle doit aussi soigner les enfants quand ils sont malades, s'occuper du ménage, chercher le bois et l'eau, préparer les repas, faire les vaisselles, laver les habits, nettoyer la maison, travailler au champ… Les enfants eux-mêmes, on le voit sur l'image, n'ont pas l'air épanouis, heureux de vivre. Sans doute comprennent-ils que leur maman n'en peut plus, qu'elle a trop de soucis ? Ils savent peut-être aussi, du moins les plus grands, que leurs parents ont parfois des

les soucis dans la famille de Mbala et Kisita

naissances désirables et grossesses à l'école **4**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

problèmes d'argent. Il est possible aussi qu'ils ne mangent pas tous les jours des repas variés et en quantité suffisante.

Ces nombreux enfants, s'ils sont une source de bonheur, sont aussi un souci permanent : où trouver l'argent nécessaire pour les nourrir comme il faut, pour les habiller, les éduquer, les envoyer à l'école ?

Quand Mbala ramène de l'argent à la maison chaque mois, l'inquiétude diminue. Mais parfois, il n'y a pas de travail, Mbala chôme, il cherche du travail sans succès. Il lui arrive alors d'essayer d'oublier ses difficultés dans la bière. Dans ce cas, il y a encore moins d'argent pour la famille.

La situation semble vraiment difficile ! Quel est l'avenir de cette famille ? Va-t-elle pouvoir s'en sortir ?

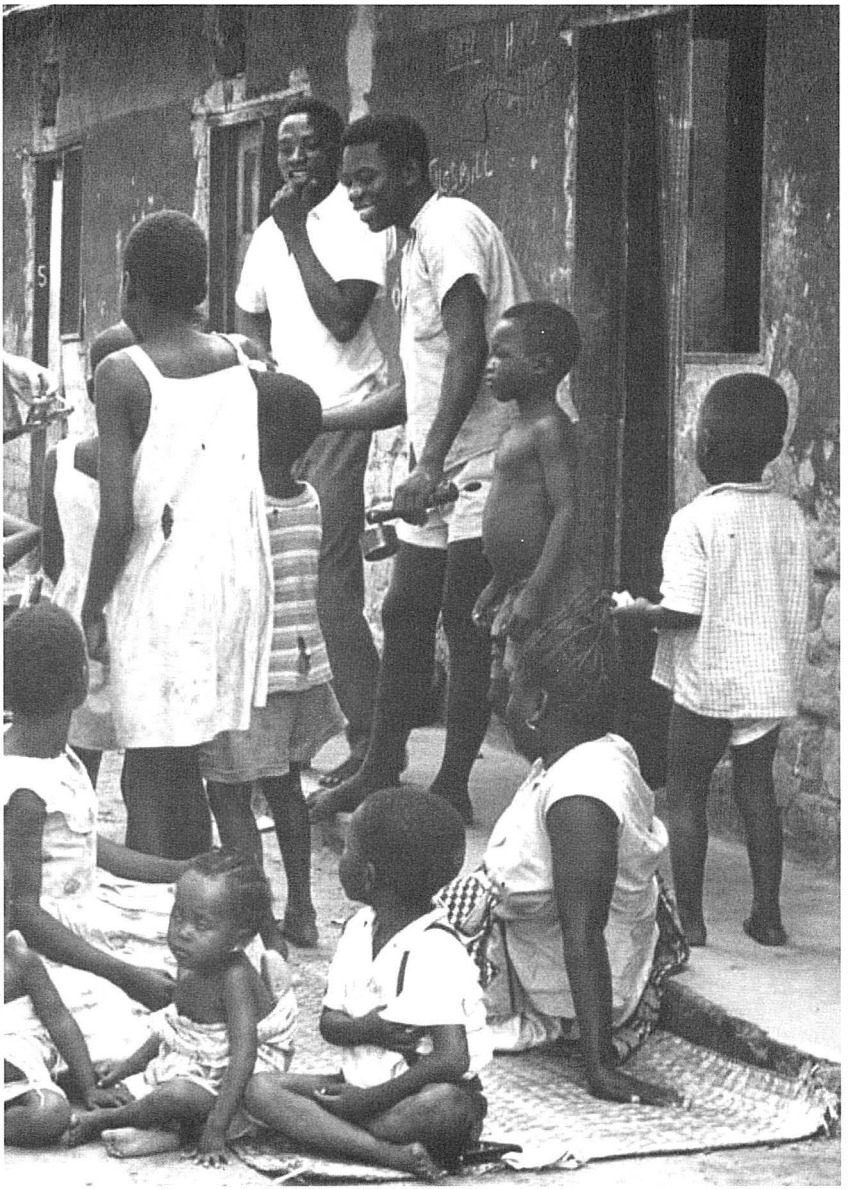
image 5

le problème de ce couple : comment espacer les naissances ?

Depuis qu'elle est mariée, c'est presque chaque année que Kisita a mis au monde un enfant ! A un tel rythme, on peut comprendre qu'elle est à bout, qu'elle ne veut et ne peut plus continuer comme ça !

On remarque que les habits des enfants sont usés et déchirés, qu'ils marchent pieds nus : il n'y a sans doute plus assez d'argent pour les habiller convenablement.

Mbala, lui, rêvait jusqu'à présent d'avoir encore des enfants, et même des jumeaux ! Les enfants ne sont-ils pas



Comment faire pour nourrir, habiller, scolariser et éduquer toute cette marmaille?

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

le problème de ce couple : comment espacer les naissances

naissances désirables et grossesses à l'école **5**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

une bénédiction du Bon Dieu, surtout s'il s'agit de jumeaux ?. Il pensait que plus il y a d'enfants, mieux c'est, et que ses enfants seraient plus tard la richesse du clan… Mais voilà qu'il semble commencer à réaliser que « trop, c'est trop » ! Il est en tout cas bien conscient que c'est lui qui est à l'origine de « toute cette marmaille ».

Comment « arrêter ça » ? Comment limiter la venue des enfants ? Comment faire pour que sa femme ne soit pas enceinte presque chaque année ?

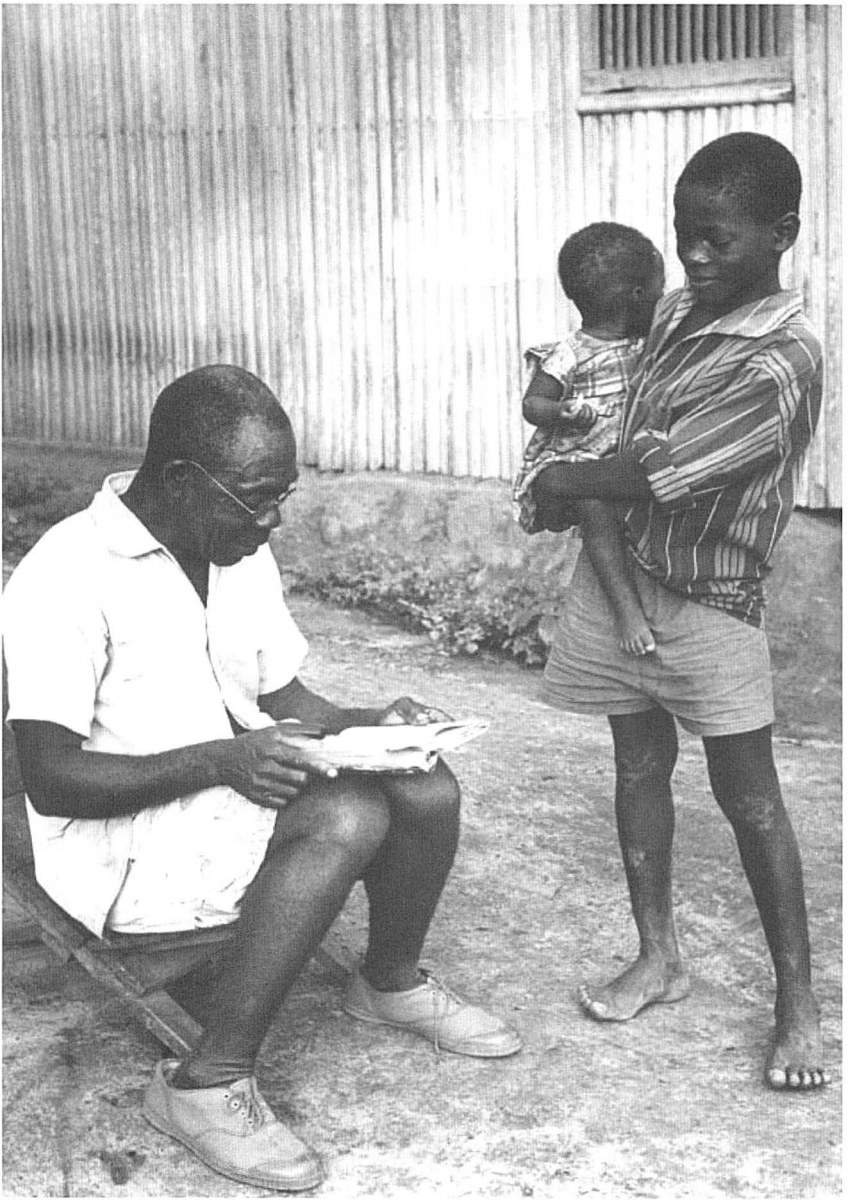
image 6

Kaba est chassé de l'école parce que son uniforme est déchiré

Kaba, le fils aîné de Mbala et Kisita, revient en pleurs de l'école ! Son instituteur lui a dit : « *ton uniforme déchiré est une honte pour la classe et pour toute l'école. Va dire à tes parents que tu ne pourras revenir à l'école que lorsque tu auras une chemise et une culotte convenables !* »

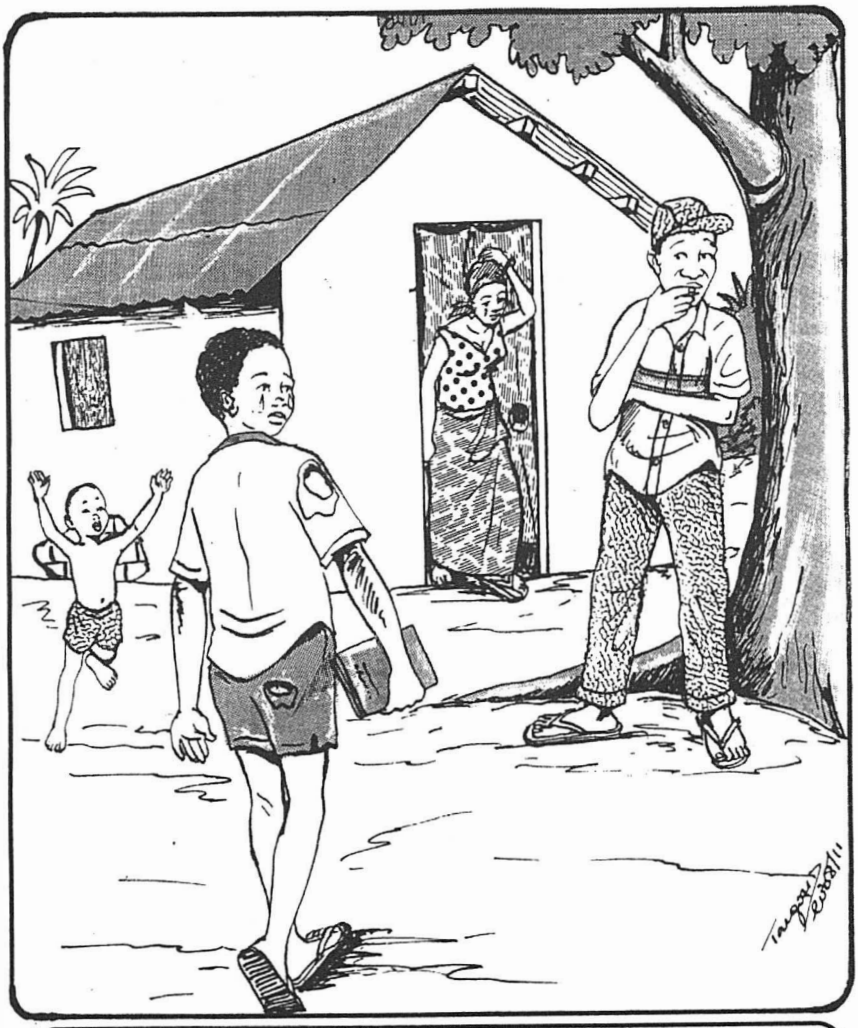
Voyez la réaction des parents et même du petit frère ! Ils prennent très mal cette mauvaise nouvelle ! Quelle catastrophe, ce renvoi de l'école !

Tous les parents, en effet, voudraient que leurs enfants fassent de bonnes études ; ils savent que cela leur apportera un mieux-être pour toute leur vie et que, plus tard, si c'est nécessaire, ils pourront aider leurs parents. Ils comptent beaucoup sur leurs enfants pour les aider dans leurs vieux jours.



Ce garçon désire fréquenter l'école mais il est requis pour s'occuper de sa petite soeur.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06



Kaba est chassé de l'école parce que son uniforme est déchiré

naissances désirables et grossesses à l'école **6**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Mais les études, cela coûte cher ! Où trouver l'argent pour les frais scolaires ?

Kaba a dû quitter l'école parce que ses parents n'avaient pas de quoi lui fournir un uniforme correct. Or il n'y a pas que l'uniforme à prévoir dans les frais scolaires ! Actuellement, les études coûtent cher. Et ce coût, il faudra le multiplier par le nombre d'enfants qui viendront agrandir la famille !

Souvent, dans le cas d'une famille très nombreuse, ce sont les filles qu'on sacrifie quand on ne peut pas payer des études à tous les enfants ! Ce sont elles alors qui doivent rester à la maison pour aider la maman dans les tâches ménagères et s'occuper des plus petits frères et sœurs. C'est vraiment triste et injuste pour elles, car elles ont, tout autant que les garçons, le droit et la capacité de faire des études, de se cultiver, d'apprendre un métier…

image 7

le chômage de Mbala

Mbala, qui n'a pas eu la chance de suivre une formation professionnelle, se retrouve parfois sans travail. C'est le cas aujourd'hui !

Or, avec tous ces enfants qui se suivent de près, le couple n'a jamais pu mettre de l'argent de côté ! Il est urgent que Mbala trouve rapidement un nouvel emploi ! Sinon, comment subvenir aux besoins de sa nombreuse famille ?

le chômage de Mbala

naissances désirables et grossesses à l'école **7**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Le petit champ que Kisita cultive ne suffit pas pour la nourriture, il faudrait de l'argent pour acheter des suppléments au marché. Et il y a aussi les frais scolaires pour les trois aînés : deux filles et un garçon, qui travaillent bien à l'école et veulent poursuivre leur scolarité. Ils voient bien le découragement de leur papa, et ont déjà bien compris l'importance des études pour apprendre un métier et espérer une vie meilleure.

image 8

cinq mois de loyer impayé

Le manque d'argent n'est pas rare dans les familles trop nombreuses ! Souvent, les soucis financiers entraînent alors ces familles dans des situations dramatiques.

Mbala et Kisita ont pu trouver une petite maison à louer dans la cité. Cela signifie que, contrairement à ceux qui ont la chance d'avoir pu construire eux-mêmes leur logement, il faut que, chaque mois, Mbala trouve de l'argent pour payer le loyer.

Aujourd'hui, ne voyant plus rien venir, le propriétaire est allé rendre visite à Mbala. Il perd patience : cela fait trop longtemps que son locataire promet de payer et ne le fait pas ! Il le menace donc de l'expulser.

cinq mois de loyer impayé

naissances désirables et grossesses à l'école **8**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.201

troisième séance (image 9 à 22)

les grossesses à l'école et les solutions proposées

image 9

la tentation est forte pour Tété, la deuxième fille de Mbala

Tété réussit très bien à l'école. Elle est la première de sa classe ! Elle est bien consciente qu'elle a de la chance de pouvoir faire des études ! Dans une famille très nombreuse, souvent, quand on n'est pas riche, ce sont les garçons qu'on envoie à l'école et les filles qui doivent rester à la maison pour aider la maman à élever les plus petits.

A cause de son grand désir de poursuivre sa scolarisation, Tété est inquiète. Elle sait que ses parents manquent d'argent et elle se sent menacée ; plusieurs fois déjà elle a failli devoir renoncer à l'école parce que ses parents n'arrivaient plus à payer les frais scolaires.

Alors, lorsqu'un riche homme d'affaires, qui l'avait repérée sur le chemin de l'école, l'appelle « chérie »!, elle s'arrête et l'écoute. Son cœur bat plus vite… Non, ce n'est pas parce qu'elle est amoureuse ! Tété, qui est si jeune, le trouve vieux, bien moins attirant que ses copains de classe. Mais… il promet des cadeaux ! Si elle cède à ses avances, elle aura de l'argent et ainsi sera sûre de pouvoir rester à l'école.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2

la tentation est forte pour Tété la deuxième fille de Mbala

naissances désirables et grossesses à l'école **9**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Il payera sans discuter si elle est gentille avec lui. D'ailleurs, elle a des copines qui font la même chose !

Il n'est pas rare que des hommes soient tentés par une aventure avec une fille très jeune. En plus, depuis l'arrivée du sida, ils se disent que, vu son âge, elle est sans doute encore vierge et donc n'est pas porteuse du VIH. Et une relation sexuelle avec une vierge, cela ne purifie-t-il pas le corps de l'homme de toutes les infections qu'il aurait attrapées ?

On comprend combien la situation de Tété est difficile ! Mais, en cédant aux avances de cet homme, sait-elle qu'elle prend de grands risques ?

Sait-elle que, même « la première fois », même « une seule fois », la relation sexuelle peut entraîner une grossesse si aucun moyen contraceptif n'est utilisé ? Sait-elle aussi qu'elle pourrait être contaminée par une IST ou le VIH, si l'homme n'utilise pas un préservatif ?

Elle ignore peut-être ces risques. A la maison, on ne parle pas de ces choses-là. Et à l'école non plus ! Elle y a appris à lire, à écrire, à calculer. Mais elle n'y a pas appris la vie : comment se transforment le corps de la fille et du garçon à la puberté ? Que se passe-t-il durant un cycle menstruel ? Peut-on décider de faire l'amour sans faire un enfant quand on n'est pas prêt à assumer une grossesse et l'éducation de cet enfant ? Avoir des relations sexuelles tout en se protégeant des IST et du VIH/Sida, est-ce possible ?

(C) berps_kangu@yahoo.fr

Chaque école devrait inscrire dans son programme un cours d'éducation sexuelle afin d'apprendre à temps aux enfants tout ce qu'ils doivent savoir pour être des adolescents responsables de leur sexualité.

image 10

la grossesse est là ! que faire ?

Depuis deux mois, Tété. ne voit plus ses règles. Le matin, elle a des nausées ; elle se sent tout le temps fatiguée ; ses seins sont plus sensibles qu'avant… Tété est enceinte !

Quand elle revoit son « Monsieur à la Mercedes », elle lui annonce la « mauvaise nouvelle ». Comment va-t-il réagir ? Que va-t-elle devenir ?

Elle pleure ! C'est en effet une mauvaise nouvelle pour elle ; elle se sent beaucoup trop jeune pour porter sur ses épaules d'écolière cette lourde responsabilité de devenir une maman. De plus, elle sait qu'elle sera exclue de l'école dès qu'on saura qu'elle est enceinte… Elle qui rêvait tant de poursuivre ses études sans problèmes !

Acceptera-t-il de l'aider ? Donnera-t-il de l'argent pour payer l'éducation de leur enfant ?

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

la grossesse est là ! que faire ?

naissances désirables et grossesses à l'école **10**

Dépôt légal A I – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

une seule solution, l'avortement

naissances désirables et grossesses à l'école **11**

Dépôt légal A 1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.201

image 11

une seule solution, l'avortement ?

Tété avait-elle espéré que l'homme qui l'aidait si bien pour ses frais scolaires l'aiderait aussi pour la surveillance de sa grossesse, pour l'accouchement et pour l'éducation de leur enfant ?

Hélas, il refuse de l'aider de cette manière-là. Il est coincé : sa femme ignore tout et il ne veut pas qu'elle apprenne son aventure ; elle n'accepterait jamais cette situation ! Il ne veut pas de problèmes avec elle.

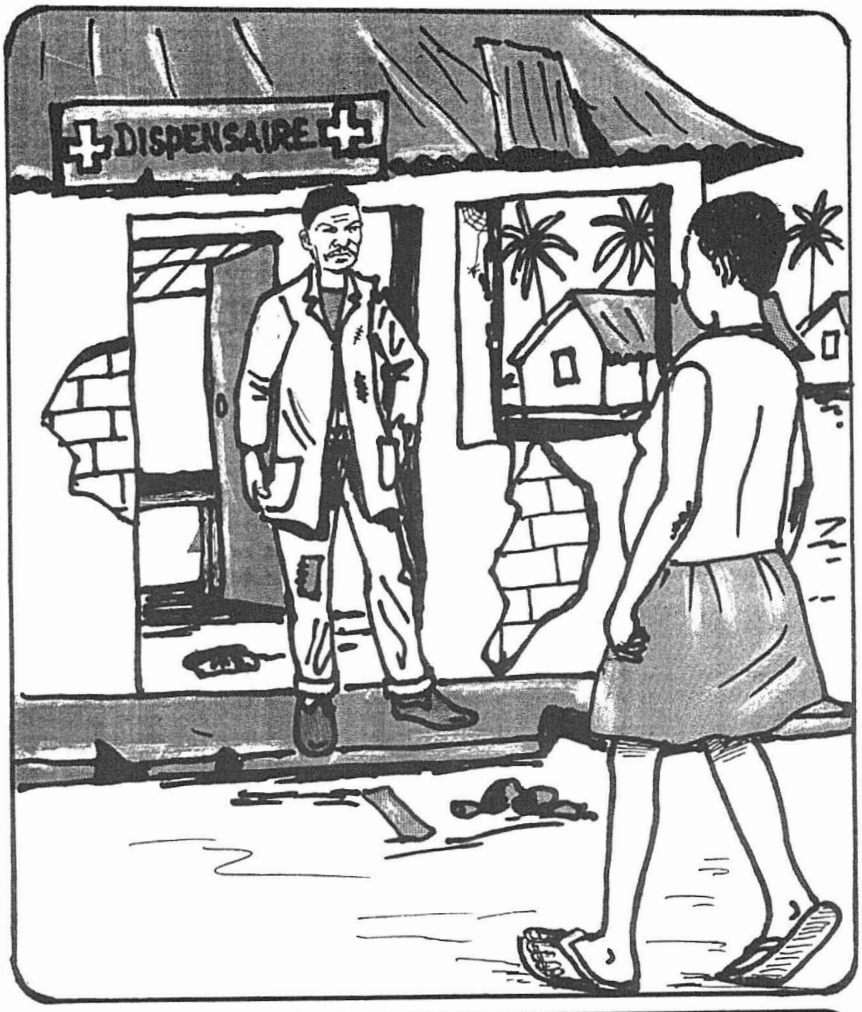
Il ordonne donc à Tété de se faire avorter et lui donne un gros paquet de billets pour payer cette intervention. C'est la seule solution qu'il propose à Tété. En fait, il veut être sûr de ne plus entendre parler de Tété et de sa grossesse. Pour lui, l'affaire est réglée. Mais pour elle ?

image 12

je ne veux pas garder cet enfant : aidez-moi !

Cet enfant qui commence à grandir en elle, Tété ne peut donc pas le garder. Elle en souffre ! Mais a-t-elle une autre solution ?

Si ses parents n'avaient pas de soucis d'argent, si elle n'avait pas déjà tant de frères et sœurs, si l'école acceptait qu'elle continue à aller en classe pendant sa grossesse, si elle avait quelques années de plus, si… Avec des si, on met Paris



je ne veux pas garder cet enfant ; aidez-moi !

naissances désirables et grossesses à l'école **12**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.201

dans une bouteille dit un proverbe ! Mais les si n'existent pas dans la vraie vie, on ne bâtit rien avec des si !

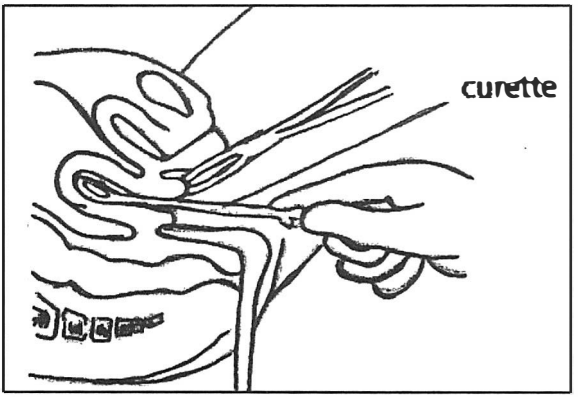
Dans sa situation, elle ne voit pas d'autre solution. Il faut qu'elle trouve rapidement quelqu'un qui pourra se charger de pratiquer l'avortement.

Heureusement, Tété connaît un infirmier qui, pense-t-elle, acceptera de faire partir cet enfant qu'elle ne peut pas garder.

image 13

un mauvais moment à passer et tout ira bien

Quand l'infirmier peu scrupuleux a vu le gros paquet de billets que Tété lui tend, il a tout de suite été d'accord pour l'aider ! Cela lui arrive souvent de voir venir des écolières qui veulent se débarrasser d'une grossesse qu'elles n'ont pas souhaitée. Grâce à ces opérations clandestines, il gagne beaucoup d'argent !



(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06

un mauvais moment à passer et tout ira bien...

naissances désirables et grossesses à l'école **13**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

Il va faire à Tété un curetage. En pénétrant par le vagin avec une curette (sorte de cuiller à long manche), il va gratter l'embryon et le placenta qui se sont implantés dans la matrice. C'est une opération délicate, qui demande une bonne hygiène et un peu de compétence. Mais cet infirmier, lui, n'est pas un « délicat », il n'a aucun scrupule à opérer la jeune fille, dans des conditions d'hygiène déplorables.

Elle a peur, mais il la rassure : « *c'est douloureux, mais ce n'est qu'un mauvais moment à passer, après, tu verras, tout ira bien* ! »

image 14

un grand risque… la perforation de la matrice !

Mais, contrairement aux belles promesses, après, cela ne va pas bien du tout ! C'est même tout le contraire de ce qu'avait prétendu l'infirmier !

Tété se sent très mal. Cet homme si peu scrupuleux, si peu soigneux, si peu digne de porter le nom d'infirmier, lui a perforé la matrice et a amené l'infection dans son ventre à cause des instruments non stérilisés.

Voyant à quel point elle est mal et combien sa température est élevée, un autre infirmier, diagnostique une péritonite. Kisita reste tout le temps au chevet de Tété, elle voudrait tant soulager sa fille. Mais, pour espérer arrêter l'infection, il faudrait des antibiotiques forts. Et il n'y a plus d'argent à la maison…

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.

un grand risque... la perforation de la matrice ! 14

naissances désirables et grossesses à l'école

Dépôt légal A1 - 30.904 - 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.

Quant à l'infirmier responsable de ce désastre, quand il a compris que son intervention tournait mal, il a disparu… Comme le « Monsieur à la Mercedes » qui lui avait fait un enfant, quelques semaines plus tôt !

Un avortement provoqué pratiqué dans de mauvaises conditions est toujours un acte à haut risque. De plus, c'est un acte illégal. Par contre, il est parfois nécessaire de recourir à l'avortement (IVG) pour des raisons médicales concernant soit la mère soit l'enfant. Ou en cas de grossesse suite à un viol. Cet avortement thérapeutique est tout à fait légal. Pratiqué dans de bonnes conditions (personne compétente et bonne stérilisation), c'est une intervention bénigne à peu près sans aucun risque.

En cas de viol, on peut éviter les graves conséquences (risques d'infection par le VIH et grossesse). On donnera alors, à titre préventif *un anti-rétroviral*[2] et *« la pilule du lendemain »* (hormones féminines, pilules contraceptives). Elle doit être prise moins de 72 heures après l'acte sexuel. En fait, le plus tôt possible car son efficacité diminue au fur et à mesure des 72 heures. Elle agit en s'opposant à l'implantation dans la paroi de la matrice d'un oeuf récemment fécondé. Si l'oeuf est déjà implanté dans l'utérus, la pilule du lendemain ne pourra pas interrompre la grossesse. Il faudra alors avoir recours, si la femme le souhaite, à l'avortement thérapeutique.

---

[2] Voir le livre « *Le sida, sa prise en charge aujourd'hui* » 2ème édition, à la page 77, Editions du BERPS – Kangu-Mayumbe, 2009.

image 15

la perforation de la matrice a entraîné la mort de Tété

Tété n'a pas résisté à la perforation de sa matrice et à la grave infection causées par un avortement pratiqué n'importe comment ! Elle est morte.

Le chagrin de Mbala et Kisita est immense. Ils sont inconsolables : « *Elle était si belle, si douce avec ses petits frères et sœurs, si serviable… Et comme elle était fière de nous montrer ses bons bulletins, comme nous rêvions avec elle d'un bel avenir grâce à ses études !* ».

Des drames comme celui-ci, où l'avortement, pratiqué n'importe comment, par n'importe qui, se termine par la mort de la jeune fille, arrivent encore trop souvent !

Cet infirmier a menti à Tété ! Non, l'avortement, ce n'est pas un acte banal, un simple mauvais moment à passer et ensuite, tout va bien ! Un avortement « médicalisé » est bénin car il est alors pratiqué dans de bonnes conditions.

Mais, quand des tentatives d'avortement ou des avortements sont pratiqués dans de mauvaises conditions, à l'aide de techniques rudimentaires, les risques sont élevés : hémorragies, stérilité définitive, perforation de la matrice, infections, voire septicémie entraînant la mort de la jeune fille. Face à tous ces dangers, ne vaut-il pas mieux prévenir qu'essayer de guérir ?

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

la perforation de la matrice a entraîné la mort de Tété

naissances désirables et grossesses à l'école 15

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

Si, pour des raisons qui lui sont personnelles, une adolescente cède à la tentation des relations sexuelles, que ce soit avec un homme plus âgé ou avec un ami de son âge, il faudrait à tout prix qu'elle sache comment éviter une grossesse non désirée.

La grossesse n'est d'ailleurs pas le seul risque possible. Si les relations sexuelles ne sont pas protégées, il y a aussi un risque de contracter des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

Or, il y a des moyens efficaces pour éviter une grossesse ou une IST : le préservatif. Le modèle le plus connu, c'est le préservatif masculin, que l'on met sur le pénis en érection, avant la pénétration. Il existe aussi un préservatif pour les femmes ; il doit être mis dans le vagin avant le rapport sexuel.

On parlera de manière détaillée des différentes méthodes pour éviter une grossesse non désirée et pour se protéger des IST, à partir de l'image 29.

image 16

Nzuzi, la fille aînée de Mbala, est enceinte suite à sa relation avec un chômeur

Après le drame arrivé à sa sœur Tété, voilà que Nzuzi se retrouve, elle aussi, enceinte ! Elle, pourtant, n'a pas eu des relations sexuelles pour qu'on lui paie ses études. Le jeune homme qu'elle a rencontré l'a en effet prévenue qu'il n'avait pas d'argent parce qu'il était chômeur.

Nzuzi, la fille aînée, est enceinte suite à sa relation avec un chômeur

naissances désirables et grossesses à l'école **16**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

Elle a cédé, tout simplement, parce qu'il insistait et qu'elle l'aimait bien. Croyait-elle que les relations sexuelles ne risquaient pas de la rendre enceinte ? Ou que « cela n'arrive qu'aux autres » ?

Sa meilleure amie lui avait dit qu'elle aussi avait un copain et qu'il n'y avait aucun risque. Du reste, plusieurs filles de sa classe avaient leurs copains et les autres trouvaient cela très bien. Pourtant, au bout de quelques mois, elle ne voit plus ses règles ! Pour être sûre que cette absence de règles est bien causée par une grossesse, elle se rend à la « consultation prénatale », où l'infirmière lui confirme qu'elle est enceinte.

Lorsqu'elle le dit à son compagnon, il a la même attitude que l'homme qui a été à l'origine de la grossesse de sa sœur : il refuse d'assumer sa paternité…

Les grossesses à l'école, cela arrive encore trop souvent, on le voit avec l'histoire de Nzuzi et celle de Tété. Ces grossesses non souhaitées, chez des filles très jeunes, peuvent arriver pour diverses raisons :

- la fille accepte parfois des relations sexuelles pour payer ses études
- elle peut aussi avoir envie de recevoir des cadeaux, une jolie robe, du parfum
- il y a aussi le cas de l'adolescente qui est curieuse de découvrir le plaisir sexuel, si nouveau pour elle ; cela

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 0(

peut être avec un homme plus âgé, ou avec un jeune de son âge dont elle est ou se croit amoureuse

- et, en tout cas, souvent, l'adolescente n'a pas vraiment une conscience claire qu'il y a un risque de grossesse à chaque rapport, que cela peut arriver très vite, parfois même dès la première relation sexuelle !

On comprend bien, en voyant ce qui est arrivé aux filles de Kisita et Mbala, combien il est important de promouvoir l'éducation sexuelle à l'école ! Il faut prévoir de le faire bien à temps, donc dès la fin de l'école primaire. Tous les adolescents se posent des tas de questions dans ce domaine de la sexualité. Ils ont besoin qu'on y réponde clairement !

On n'aura évidemment pas tout solutionné de cette manière-là, ni aplani les difficultés que les adolescents rencontrent dans leur cheminement vers l'âge adulte. Mais au moins, « un homme averti en vaut deux » ! Et une femme, ou une adolescente aussi ! Si elle sait tout ce qu'elle doit savoir concernant sa sexualité, elle sera mieux armée pour la vie de tous les jours et saura peut-être mieux résister à certaines attirances ou sollicitations, ou en tout cas, elle saura comment se protéger.

image 17

la seule solution envisagée : l'avortement

Lorsqu'il apprend que Nzuzi est enceinte, son compagnon lui dit : *« cette grossesse, je ne l'ai pas voulue ni prévue.*

la seule solution envisagée : l'avortement

naissances désirables et grossesses à l'école **17**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

Je ne veux absolument pas qu'elle continue. Avec l'argent que j'ai pu emprunter à mon oncle, tu pourras demander qu'on t'en débarrasse ; c'est un accident regrettable et tu dois avorter »

Nzuzi pense : *« le père de l'enfant n'est pas d'accord pour que je le garde. Il veut que je règle la situation au plus vite… Il n'y a pas d'autre solution, il faut absolument que je me débarrasse de cette grossesse ! »*

La seule solution envisagée est donc de faire disparaître cette grossesse non désirée[3].

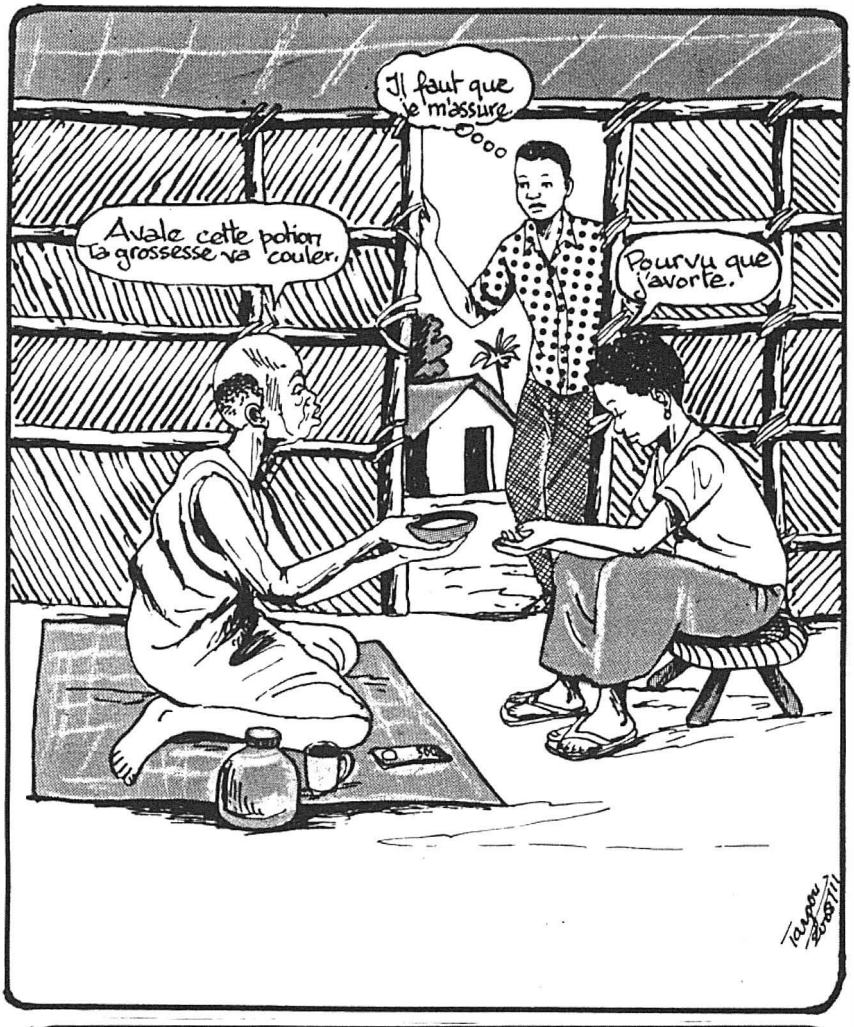
image 18

chez le guérisseur : l'avortement par la méthode traditionnelle

La première démarche du jeune couple est de consulter le guérisseur : il saura bien, lui, les tirer de ce mauvais pas. Il a la réputation d'avoir des remèdes efficaces pour « faire couler la grossesse ».

---

[3] Il arrive parfois que la grossesse disparaisse « toute seule » ; cela s'appelle alors un avortement « spontané », et cela arrive surtout lors des tout premiers mois. Spontanément et sans aucune intervention humaine, l'embryon est expulsé. C'est le plus souvent parce qu'il n'était pas viable. Quand on parle des risques élevés des avortements, il ne s'agit pas du tout de l'expulsion naturelle d'un embryon non viable, mais d'un acte provoqué par une intervention humaine. C'est ce type d'avortement-là qui est dangereux pour la femme ou la jeune fille s'il est pratiqué dans de mauvaises conditions ou par des personnes peu compétentes.



chez le guérisseur : l'avortement par la méthode traditionnelle

naissances désirables et grossesses à l'école

18

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Certes, c'est un vieux sage, il a une longue expérience de guérisseur. Mais, s'il est capable de soulager certaines maladies ou certains maux, qu'en est-il des remèdes qu'il utilise pour provoquer un avortement ? Il ne s'agit pas, en tout cas, d'une intervention bénigne ! Dès le début de la grossesse, en effet, l'embryon et le placenta sont solidement implantés dans la matrice ! C'est pourquoi les faire « couler » exige des remèdes violents, donc dangereux pour la santé et parfois pour la vie de la femme !

Il arrive parfois que la grossesse disparaisse « toute seule » ; on parle alors d'avortement « spontané », ou fausse couche et cela arrive dans la plupart des cas durant les 10 premières semaines. L'embryon est expulsé spontanément et sans aucune intervention humaine. Quand on parle des risques élevés des avortements, il ne s'agit pas du tout de l'expulsion naturelle d'un embryon, mais d'un acte provoqué par une intervention humaine, dans de mauvaises conditions.

Mais Nzuzi et son ami n'ont pas d'autre choix ! Puisqu'ils ne peuvent garder l'enfant, ils choisissent de s'adresser au guérisseur, parce que celui-ci demande beaucoup moins d'argent que cet infirmier qui faisait des curetages. La petite somme que le jeune homme a pu emprunter à son oncle suffira pour payer le guérisseur.

vomissements, douleurs abdominales

naissances désirables et grossesses à l'école **19**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

image 19

vomissements, douleurs abdominales

Tous les produits (plantes ou autres remèdes traditionnels, médicaments, substances chimiques,…) ayant pour but de provoquer un avortement sont souvent très toxiques pour la femme qui les absorbe. Ils peuvent provoquer notamment des douleurs abdominales et des vomissements violents, un état général gravement altéré, au point qu'on croit qu'on va « y passer », comme le pensent Nzuzi et son compagnon. Peut-être va-t-elle mourir ? Mais, que faire, maintenant qu'elle a avalé ce produit abortif ?

Heureusement, ils choisissent la seule solution sage : se rendre au plus vite au centre de santé. Là, l'infirmière donne tout de suite à Nzuzi un médicament qui va la soulager. En quelques jours, elle se sent revivre ! Comme elle va mieux, elle pourra bientôt retourner à l'école. Mais, le pourra-t-elle ? Car sa grossesse n'est pas « partie » et bientôt, tout le monde pourra voir qu'elle est enceinte…

image 20

Nzuzi renvoyée de l'école à cause de la grossesse

Le remède traditionnel du guérisseur n'a donc pas fonctionné comme l'espéraient Nzuzi et son ami. La grossesse est toujours là et voilà que le ventre de Nzuzi commence à s'arrondir.

Nzuzi renvoyée de l'école à cause de la grossesse

naissances désirables et grossesses à l'école **20**

Dépôt légal AI – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

Elle sait bien que fréquenter l'école quand on est enceinte n'est pas autorisé. C'était d'ailleurs aussi dans l'espoir d'échapper au renvoi que Nzuzi avait essayé d'avorter.

La directrice ne tarde pas à l'appeler : « *Nzuzi, je suis désolée pour toi, surtout que la date des examens approche, mais, tu connais le règlement, tu ne peux pas rester à l'école avec ta grossesse. J'espère que tout se passera bien pour toi. Tu pourras revenir à l'école et tu y seras la bienvenue, après ton accouchement, si tu connais une personne à qui confier ton bébé* »

Nzuzi est en larmes ! Pourtant, elle a eu, dans son malheur, beaucoup de chances de s'en sortir vivante ! Il n'est pas rare en effet que des filles perdent la vie à cause d'une tentative d'avortement. Elle le sait bien : comment pourrait-elle oublier ce qui est arrivé à sa sœur ?

image 21

un enfant en plus, le septième en charge de Mbala et Kisita

Les mois ont passé et Nzuzi a finalement accouché... Ce ne fut pas un accouchement facile ! Heureusement, la sage-femme est arrivée à temps pour l'aider. Le bébé, né prématurément, ne pesait que 2,5 kilos mais il a vite repris des forces !

Nzuzi est soulagée ! Tout est bien qui finit bien, finalement !

un enfant en plus, le septième en charge de Mbala et Kisita

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

naissances désirables et grossesses à l'école **21**

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Après quelques jours de repos, voilà que son rêve d'« avant » reprend vigueur : pouvoir reprendre le chemin de l'école ! Pendant tous ces mois où elle attendait la venue au monde de son bébé, elle n'a pas cessé d'y penser.

Mais ce rêve n'est possible que si elle peut confier son bébé à sa propre mère. Elle lui demande donc si elle veut bien s'en occuper.

Comment Kisita pourrait-elle refuser ? Elle et Mbala désirent tellement que leur fille reprenne ses études ! Mais en même temps, comment les parents vont-ils pouvoir assumer cette charge supplémentaire alors qu'ils ont déjà six enfants et de gros soucis financiers ?

image 22

les problèmes du couple s'aggravent

Le bébé sera donc confié à sa grand-mère. Nzuzi lui dit : « *Je voudrais tant reprendre mes études et obtenir mon diplôme ! Je ne pourrai y arriver que si je n'ai pas à m'occuper de mon bébé. Je te le promets, Maman, jusqu'à la fin de mes études, je serai sérieuse ! Je ne me laisserai plus séduire, j'ai bien compris maintenant que les relations sexuelles, ce n'est pas seulement un moment de plaisir sans conséquences. Puisque mon objectif, c'est de poursuivre et réussir mes études, je dois m'y consacrer à temps plein ! Cela demande des efforts, des sacrifices, mais ça vaut la peine de les faire.* »

les problèmes du couple s'aggravent

naissances désirables et grossesses à l'école **22**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Et bien sûr, le cœur de Kisita n'a pas hésité une seconde ! Elle prend son petit-enfant dans ses bras et promet à Nzuzi de bien s'en occuper. Entre « mamans », on se comprend, !

Mbala, lui, est plus réticent. Il n'a toujours pas retrouvé du travail. Les revenus manquent cruellement ! Comment vont-ils pouvoir s'en sortir avec tant d'enfants à charge ?

quatrième séance (images 23 à 38)

le couple pose des questions et cherche à s'informer

image 23

toute famille désire des enfants épanouis

Mbala et Kisita, comme tous les couples, voulaient fonder une famille, espérant être capables d'élever le mieux possible leurs enfants. Ils souhaitaient qu'ils puissent grandir et s'épanouir, bien équipés pour avoir une vie qui vaille la peine d'être vécue et leur permette de réaliser leurs projets, de devenir « quelqu'un », d'avoir leur place dans la société.

C'est le vœu de tous les couples : pouvoir donner à leurs enfants tout ce qui pourra les faire « grandir » : la santé d'abord, donc essentiellement, une bonne nourriture et, si nécessaire, des soins médicaux. Les parents veulent aussi pouvoir offrir à tous leurs enfants la possibilité de faire des études. Il faut aussi les habiller convenablement : dans notre société, il y a les habits de tous les jours, et parfois, l'uniforme obligatoire pour l'école, parfois aussi, de « beaux habits » pour les jours de fête. Il faut pouvoir faire face à toutes ces dépenses.

Comment réaliser ces objectifs ? Parfois, cela ne pose pas de problèmes. Mais, souvent, comme dans la famille de Mbala et Kisita, des difficultés surgissent, multipliées par le nombre croissant des enfants.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06

notre objectif

toute famille désire des enfants épanouis

naissances désirables et grossesses à l'école 23

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

pas de problèmes dans la famille de Bonga

naissances désirables et grossesses à l'école **24**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

Que peuvent faire Kisita et Mbala pour améliorer leur situation ?

image 24

pas de problèmes dans la famille de Bonga

Bonga est un ami de Mbala. On l'a déjà rencontré dans l'image 2, où l'on a appris qu'il avait deux enfants, une fille et un fils, beaucoup plus jeune.

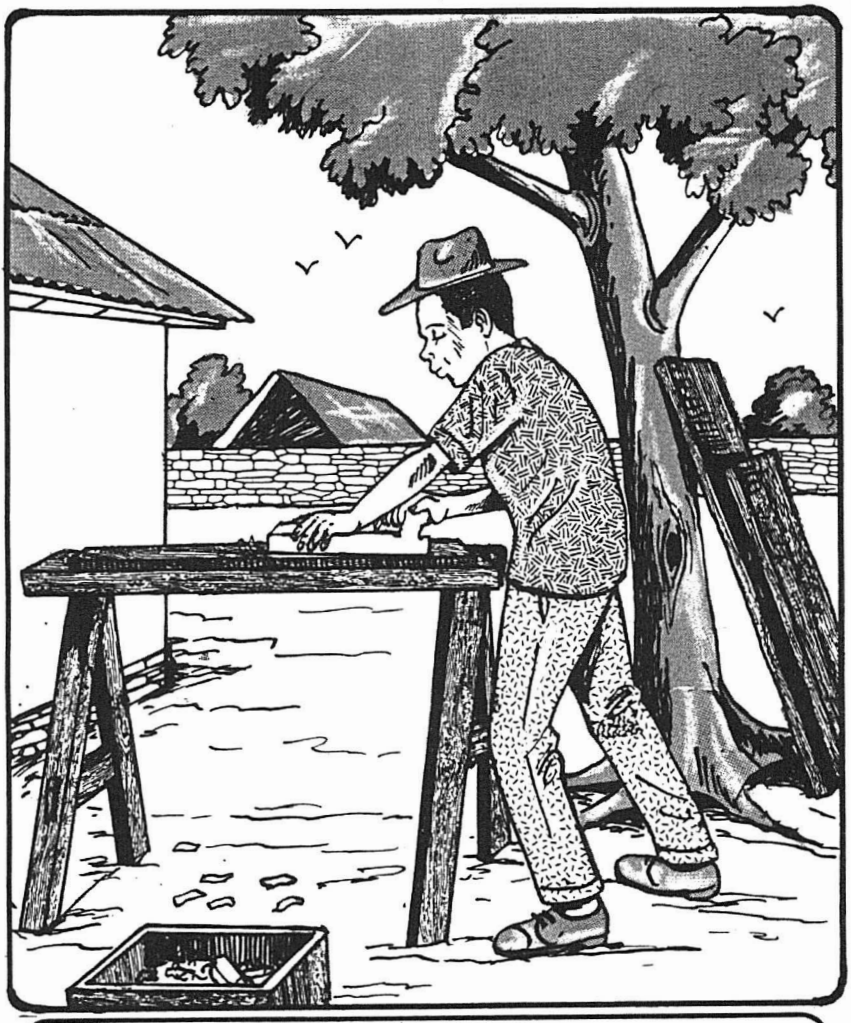
On a l'impression que c'est une famille qui vit dans la paix et l'harmonie, sans inquiétude pour l'avenir.

image 25

Bonga est menuisier

Bonga a eu la chance de pouvoir suivre la formation professionnelle qui l'intéressait : il est ainsi devenu menuisier et a eu très vite une bonne réputation car il est consciencieux et ne refuse jamais une commande parce qu'il aime travailler le bois et réaliser le mieux possible ce que ses nombreux clients lui demandent. Cela lui procure donc une source de revenus régulière. L'argent ne manque jamais dans le ménage.

Il envisage l'avenir de ses enfants avec optimisme : quel que soit leur choix : études plus longues, ou apprentissage d'un métier, il sera à même d'en assumer les frais et pourra ainsi donner à ses enfants toutes les chances de réussir dans la société.



Bonga est menuisier

naissances désirables et grossesses à l'école **25**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

image 26

Kato, la femme de Bonga a une machine à coudre

Les revenus de la menuiserie ont aussi permis à Bonga d'acheter une machine à coudre pour son épouse.

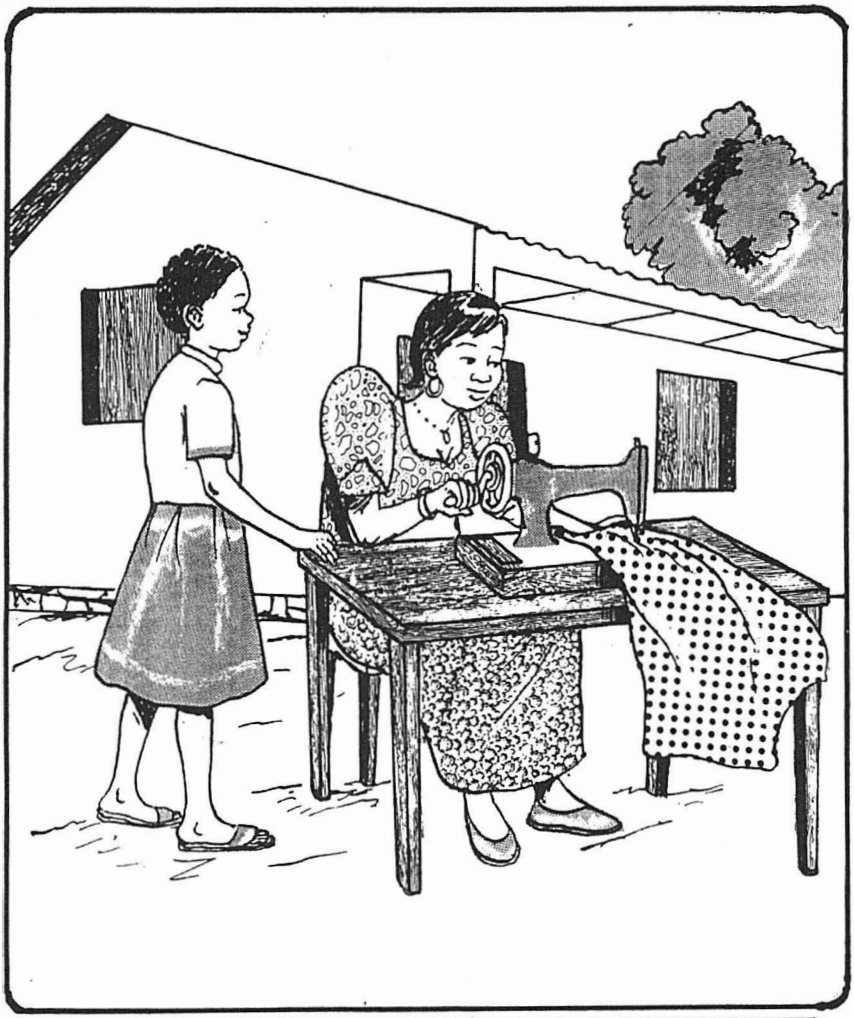
Grâce à sa machine à coudre, Kato peut facilement raccommoder les habits de toute la famille. Elle répare aussi les vêtements de ses voisins.

Comme son mari, elle a beaucoup de clients parce qu'elle peut rapidement restituer dans un état impeccable les vêtements qu'on lui a confiés.

Elle est douée aussi pour créer de nouveaux habits : robes, blouses, et même les jupes et culottes d'uniforme pour les écoliers ! Ce sont là des sources de revenus supplémentaires pour le bien-être de toute la famille !

Autrefois, les mamans n'avaient que rarement la possibilité d'exercer un métier. A cause de leurs grossesses nombreuses, elles étaient « employées à plein temps » par leurs occupations d'épouses et de mères.

Aujourd'hui, on a besoin de plus d'argent pour vivre décemment. Dans le même temps, plus de filles vont à l'école, ce qui leur permet d'espérer exercer plus tard un métier. Ainsi, elles pourront s'y épanouir et apporter un supplément d'argent dans le ménage mais aussi éventuellement avoir leur propre argent. Cela leur permettra souvent de créer leurs propres



Kato, la femme de Bonga, à une machine à coudre

naissances désirables et grossesses à l'école **26**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr

activités (élevage, petit commerce…). A condition que, comme leur mère ou leur grand-mère, ou comme Kisita, elles ne soient pas surchargées par un nombre d'enfants qui dépasse leurs ressources physiques et les empêchent d'exercer un métier !

image 27

Mado, la fille de Bonga va à l'école en uniforme

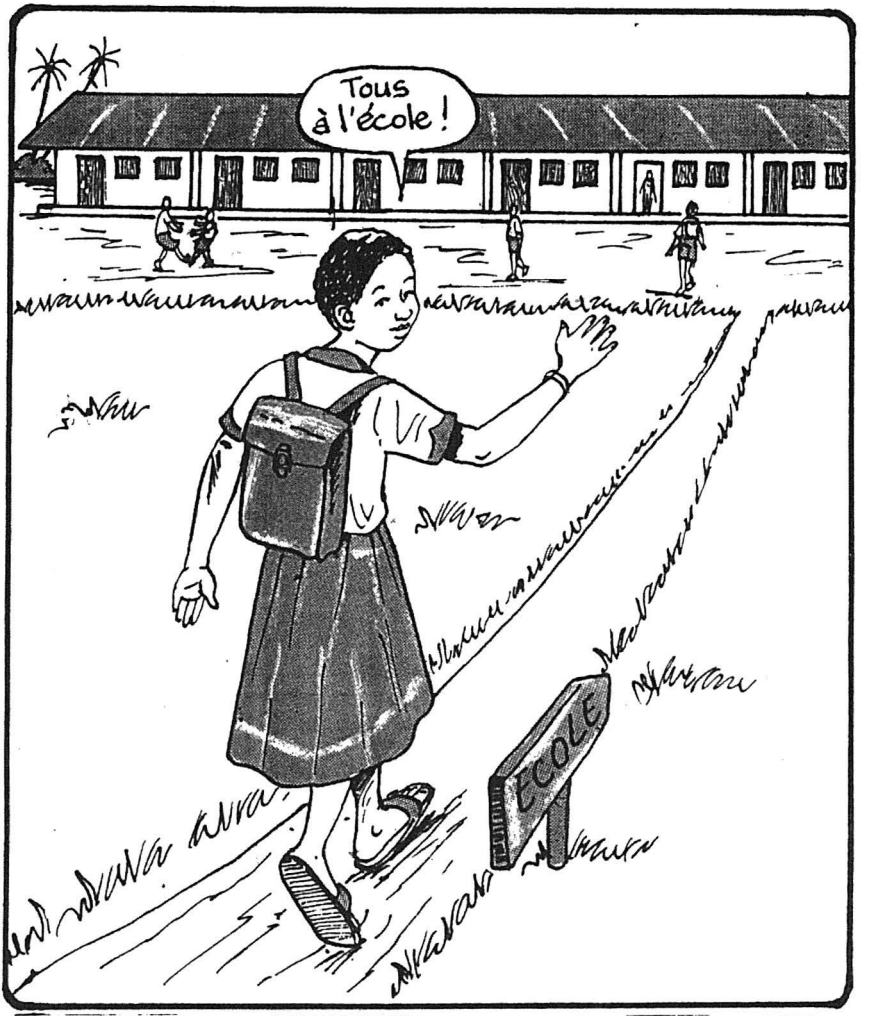
Mado est une écolière sans souci ! Elle s'en va chaque jour à l'école, le cœur léger : son uniforme, grâce aux soins de sa maman, est toujours impeccable ; à la maison, elle est au calme ; elle a sa propre chambre pour faire ses devoirs et étudier ses leçons.

Elle n'a aucun souci quant à son avenir d'étudiante : ses parents pourront payer ses études aussi longtemps que ce sera nécessaire pour qu'elle apprenne un métier qui lui permettra de vivre une vie intéressante.

Elle mesure bien sa chance : dans sa classe, il y a des filles qui ont été obligées d'interrompre leurs études parce que leurs parents ne pouvaient plus payer les frais scolaires ou parce qu'elles avaient une grossesse non souhaitée.

Elle s'efforce donc de bien réussir ses études pour pouvoir un jour devenir une personne épanouie, utile à la société et capable d'assurer à son tour un bel avenir à ses enfants. Elle est aussi très prudente et ne prend pas de risques inutiles.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 0(



Mado, la fille de Bonga, va à l'école en uniforme

naissances désirables et grossesses à l'école **27**

Dépôt légal AI – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Bonga rend visite à son ami Mbala

naissances désirables et grossesses à l'école **28**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2

image 28

Bonga rend visite à son ami Mbala

Bonga et Mbala étaient des amis d'enfance. Les années ont passé, ils se sont mariés et perdus de vue. Mais Bonga, quand il a appris les difficultés de son ami, décide de lui rendre visite avec sa femme et ses enfants. Peut-être pourra-t-il l'aider, lui donner l'un ou l'autre conseil ?

Au moment des retrouvailles, chaque couple est étonné ! Ils se sont mariés la même année, mais Bonga et son épouse n'ont que deux enfants, alors que Mbala et Kisita en ont sept ! Mbala n'en revient pas : comment leurs amis ont-ils pu n'avoir que deux enfants, pendant tout ce temps où ils étaient mariés ?

image 29

le problème est posé

Mbala et Kisita ne comprennent pas comment il se fait que leurs amis n'ont que deux enfants. Chez eux, les enfants sont nés les uns après les autres, presque chaque année…

« *Nous aimons chacun de nos sept enfants, mais nous voyons bien que cela pose des problèmes d'en avoir tellement en quelques années ! L'argent manque souvent et Kisita n'est plus en bonne santé avec tant de fatigues et de travail pour élever une famille si nombreuse !*

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06

le problème est posé

naissances désirables et grossesses à l'école **29**

Dépôt légal A I – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr -

Mais vous, chers amis, comment vous êtes-vous débrouillés ? Est-ce à cause du hasard que vous n'avez que deux enfants ? Ou bien, utilisez-vous un moyen pour limiter les grossesses ? Pour nous, c'est mystérieux ! Pouvez-vous nous dire comment vous avez fait ? »

image 30

une méthode : le stérilet

Bien sûr, Bonga et Kato sont prêts à aider leurs amis par leurs conseils !

La belle-sœur de Bonga est infirmière et, dès leur mariage, ils lui ont parlé de leur désir de pouvoir choisir combien d'enfants ils auraient ensemble et à quel moment. Ils voulaient être prêts à les accueillir et les élever dans les meilleures conditions.

La belle-sœur, infirmière, leur a proposé le stérilet. Bonga et sa femme ont trouvé que cette méthode était pratique et ils l'ont adoptée ! Cela leur a permis d'avoir leurs deux enfants au moment où ils le souhaitaient. Ils espèrent en avoir bientôt un troisième. Dès que leur fils sera un peu plus âgé, ils iront au centre de santé pour faire enlever le stérilet.

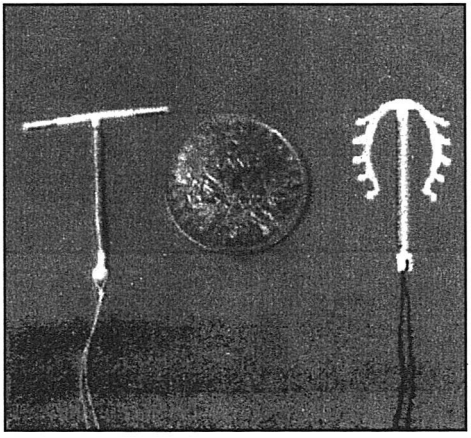
Le stérilet ou « *dispositif intra-utérin* » (DIU) est un petit objet d'environ 3 cm de forme variée (S,T,7, spirale, boucle), en plastique souple. Il est placé par un médecin ou une infirmière à l'intérieur de l'utérus (matrice). Sa présence ne sera ressentie ni par la femme ni par l'homme lors des rapports.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.20

une méthode : le stérilet

naissances désirables et grossesses à l'école **30**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064



Il y a cependant un moyen de vérifier que le stérilet est bien toujours là ; en effet, il se termine par un fil qui, lui, dépasse dans le vagin. La femme doit vérifier une fois par mois la présence du fil. Si elle ne le sent plus, il se peut qu'il soit remonté dans l'utérus, mais il se peut aussi que le stérilet ait été expulsé. Une visite au centre de santé ou à l'hôpital s'impose alors.

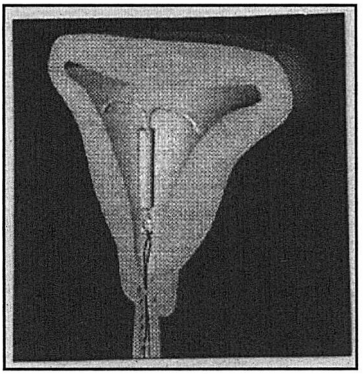
Dès qu'il est introduit dans l'utérus, le stérilet a pour effet d'empêcher la grossesse. Cet effet dure pendant tout le temps où il reste dans l'utérus. Il peut y demeurer durant une période allant jusqu'à 5 ans (la durée varie selon le modèle).

Quand le couple désire un enfant, il suffit de demander à l'infirmière de retirer le stérilet. La fécondité normale est immédiatement rétablie. Le stérilet est donc une méthode de contraception très pratique puisque, une fois qu'il est dans l'utérus, il ne faut plus s'occuper de rien (sauf, de temps en temps, vérifier la présence du fil).

On déconseille cependant cette méthode aux adolescentes parce, parfois, la présence du stérilet peut entraîner une inflammation de l'utérus. On conseille en

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

général le stérilet aux femmes ayant déjà eu des enfants et souhaitant rester plusieurs années sans grossesse.



Très efficace pour éviter une grossesse, le stérilet ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles et le VIH/sida.

Lors de rapports sexuels à risque (quand on n'est pas sûr de son ou de sa partenaire ou si l'on souffre soi-même d'une infection sexuellement transmissible), il faut donc que le couple se protége contre ce risque d'IST en utilisant un préservatif. Le préservatif est présenté dans les images 37 et 38.

image 31

Kisita veut s'informer, Mbala préfère attendre

Kisita est intéressée par cette méthode du stérilet et aimerait donc que son amie, la femme de Bonga, lui donne plus de détails.

Mais cela ne plaît pas trop à Mbala : peut-être n'aime-t-il pas l'idée qu'on introduise un objet dans la matrice de sa femme ? Peut-être est-il un peu gêné d'en parler en présence de ses amis ? Alors, il préfère qu'on change de sujet ! D'ailleurs, il n'est pas encore vraiment convaincu que c'est bien de limiter le nombre d'enfants dans une famille !

Kisita veut s'informer, Mbala préfère attendre

naissances désirables et grossesses à l'école **31**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2

Pour lui, les enfants sont un don de Dieu ! Plus il y en a, mieux c'est ! Ce n'est pas à nous de les refuser. Il ne faut rien faire pour retarder leur arrivée.

D'autre part, il se rend bien compte que sa femme n'en peut plus, et qu'il est directement responsable des difficultés dans lesquelles vit sa famille. Ne faudrait-il pas quand même chercher une solution à leurs problèmes ?

La femme de Bonga a bien compris la réticence de Mbala. Aussi suggère-t-elle à ses amis qu'ils se renseignent de manière plus complète auprès de l'infirmier ou de l'infirmière du centre de santé.

image 32

une pilule chaque jour : une solution facile

Petit à petit, la prise de conscience de Mbala commence à se faire. Il voit bien que sa femme ne peut plus supporter tant de fatigues. C'est évident, il faudrait pouvoir mettre un terme à ces grossesses nombreuses et rapprochées. Mais comment faire ?

Le couple décide de poursuivre ses recherches auprès des amis, des voisins, des membres de la famille... Qui donc va les aider valablement ?

Des voisines leur disent qu'elles prennent chaque jour une pilule. Quand elles désirent un enfant, il suffit d'arrêter de prendre la pilule ! Elles sont satisfaites de cette méthode.

une pilule chaque jour : une solution facile

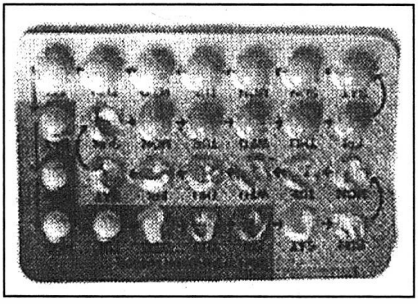
naissances désirables et grossesses à l'école **32**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

Mais…encore une fois, Mbala trouve que ça ne convient pas à son épouse ! « *Pourquoi devrait-elle prendre des médicaments alors qu'elle n'est pas malade ? N'y a-t-il pas d'autres moyens pour arrêter les grossesses ?*

Kisita commence à se décourager : « *Pourquoi mon mari refuse-t-il le stérilet et la pilule ? Moi, en tout cas, je ne veux plus être enceinte ! Il faut donc qu'on continue à se renseigner.* »

La pilule est un moyen contraceptif très efficace pour arrêter les grossesses, à condition que la femme ne soit pas une distraite ! Il faut qu'elle pense à prendre une pilule chaque jour, à la même heure si possible, même si elle n'a pas de relations sexuelles.

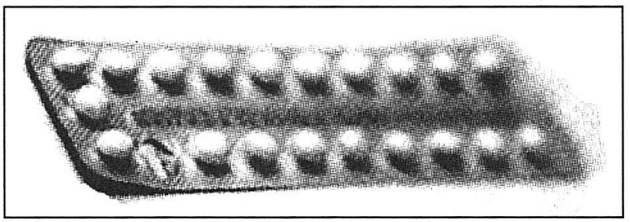


Par exemple, si son mari est absent pendant quelques jours, pas question de vouloir « épargner » la pilule parce qu'il n'y a pas de relations sexuelles ces jours-là !

Ou, si elle est malade et n'a pas envie de rapports pendant une semaine, il faut quand même qu'elle continue à prendre sa pilule chaque jour.

L'idéal, pour ne pas oublier, c'est de la prendre chaque jour à la même heure et de laisser la plaquette toujours au même endroit, un endroit où l'on sait qu'on passera chaque jour. Par exemple à côté de sa brosse à

dents, ou près de son lit. Mais, évidemment, il faut faire attention à ce que les petits enfants n'y aient pas accès !



Comme il est important de prendre sa pilule chaque jour, ce serait bien que l'homme le rappelle à sa femme. Ils ont choisi ensemble ce moyen de contraception et en sont donc responsables à deux !

Notons que, la pilule (comme le stérilet) empêche la grossesse, mais ne protège pas contre les IST et le VIH/sida.

image 33

Mpaka vient en visite

Heureusement, c'est à ce moment-là que Mpaka vient rendre visite à Mbala et Kisita. Ils vont pouvoir lui exposer leur problème !

Ils sont tous les trois heureux de ces retrouvailles. Mpaka a vécu autrefois dans le même village que Mbala ; il est ensuite parti en ville pour étudier ; c'est là qu'il a trouvé un emploi et... sa future épouse ! Mais il n'a pas oublié son ami ! Il ne l'avait plus revu depuis son mariage et imaginait que maintenant, il devait avoir deux ou trois enfants…

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Mpaka vient en visite

naissances désirables et grossesses à l'école **33**

Dépôt légal A I – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Mbala le détrompe : « *nous en avons déjà sept mais maintenant, Kisita est vraiment épuisée ! Comment pouvons-nous faire pour que ma femme ne soit plus enceinte chaque année ? Peux-tu nous aider de tes conseils ?* »

image 34

une injection tous les trois mois cela n'est vraiment pas douloureux

Mpaka explique à ses amis que son épouse se rend tous les trois mois (13 semaines environ) au centre de santé pour y recevoir une injection. La piqûre n'est pas douloureuse et sa femme est très satisfaite de cette méthode pour espacer les naissances.

Kisita est intéressée ; les injections, cela ne lui fait pas peur ! Et puis, c'est seulement tous les trois mois, Elle a aussi appris d'une amie que le produit injecté était facile à supporter. Mbala, lui, paraît hésitant. Il trouve que les injections, c'est pour les malades ! Le couple va donc poursuivre sa recherche de renseignements et essayer de trouver d'autres avis ailleurs.

Le nom le plus courant de ce produit injectable est *Depo-Provera®*. Il s'agit d'une hormone analogue à l'une de celles que produit naturellement le corps féminin. Injectée dans le muscle du bras ou de la fesse, cette hormone est libérée lentement dans le sang, ce qui a pour effet d'empêcher la grossesse. Cette méthode est très efficace, à condition que la femme n'oublie pas ses quatre rendez-vous par an ! Une date

une injection tous les trois mois cela n'est vraiment pas douloureux

naissances désirables et grossesses à l'école 34

Depôt légal A1 – 30.904 – 57.064

très précise n'est pas nécessaire : cela peut être jusqu'à 2 semaines avant ou 2 semaines après les 3 mois.

Lorsque le couple désire un enfant, il suffit d'arrêter les injections. Mais il faudra alors patienter quelques mois pour que la fécondité revienne. Comme la pilule ou le stérilet, l'injection ne protège pas contre les IST et le VIH/sida.

image 35

la méthode pour les femmes qui allaitent : une injection tous les 6 mois

Les femmes qui viennent d'accoucher et qui allaitent leur bébé sont-elles assurées de ne pas se retrouver tout de suite enceintes ? L'allaitement, est-ce une méthode naturelle permettant d'éviter une nouvelle grossesse ? Oui, mais pendant 6 mois seulement et à certaines conditions.

Pour que cette méthode soit efficace, il faut :

- que le bébé tète au moins 8 fois par jour (donc, environ toutes les 4 heures (la nuit, on peut accepter 6 heures)
- que le bébé ait moins de 6 mois
- que l'allaitement soit complet (le bébé ne reçoit aucun autre aliment)
- que les règles de la maman ne soient pas encore revenues

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06

la méthode pour les femmes qui allaitent : une injection tous les 3 mois

naissances désirables et grossesses à l'école 35

Dépôt légal AI – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

L'allaitement maternel exclusif toutes les 4 heures pendant les 6 premiers mois provoque une suspension de l'ovulation. Il n'a donc besoin ni d'injection ni d'autres médicaments. Il s'agit d'une méthode tout à fait naturelle.

Lorsque les règles ont repris, même si elles sont encore irrégulières, ou quand le bébé a atteint 6 mois, il faut alors choisir une autre méthode de contraception si la maman veut attendre avant d'être à nouveau enceinte. Par exemple, à ce moment, la maman pourra recevoir une injection de Dépo-Provera® tous les trois mois.

image 36

Matobo, l'instituteur, vient en visite

Matobo est un ami de la famille ! Mbala et Kisita sont contents de sa visite. Il sera sûrement de bon conseil, car c'est quelqu'un qui a fait de bonnes études, il leur donnera sûrement un avis éclairé.

image 37

l'instituteur propose le préservatif : une autre méthode

C'est donc maintenant à son ami Matobo que Mbala explique une nouvelle fois leur problème. L'instituteur leur dit qu'il y a un bon moyen contraceptif : le préservatif. Il l'utilise depuis ses études secondaires. Et il a continué à s'en servir depuis son mariage. Son épouse n'y voyait aucun inconvénient.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Matobo, l'instituteur, vient en visite

naissances désirables et grossesses à l'école **36**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

l'instituteur propose le préservatif : une autre méthode

naissances désirables et grossesses à l'école **37**

Dépôt légal AI – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Au contraire, elle trouvait cette méthode pratique et facile à utiliser. Elle a donc encouragé son mari à en poursuivre l'usage.

Grâce au préservatif, ils n'ont que deux enfants, ceux qu'ils ont désiré avoir, au moment où ils le souhaitaient. S'ils désirent d'autres enfants, il leur suffira de ne plus utiliser les préservatifs.

image 38

protection contre les grossesses, le VIH/sida et les IST… : le préservatif

Matobo, à un moment où il est seul avec Mbala, lui explique que, pendant les vacances, il se rend souvent à Matadi et même parfois à Kinshasa. Il sait que le risque est important d'être contaminé par le VIH/sida ou par d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). Son épouse a confiance en lui, mais enfin… On ne sait jamais ! Parfois, la tentation est trop forte ! Elle met donc, par prudence, une boîte de préservatifs dans la sacoche de son mari avant chacun de ses séjours en ville et elle lui conseille de les donner à ses amis !

Matobo explique aussi à Mbala qu'il parle du préservatif à ses élèves. En effet, l'an dernier, une écolière de sa classe a attrapé une grossesse non désirée et a essayé d'avorter. Cela a mal tourné : elle est décédée quelques jours après la tentative d'avortement. Outre ces drames liés aux grossesses non désirées, il a aussi une grande crainte : que ses élèves n'attrapent

protection contre les grossesses, le VIH/sida et les IST... : le préservatif

naissances désirables et grossesses à l'école **38**

Dépôt légal AI – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.

pendant les vacances le VIH/sida ou une autre infection sexuellement transmissible.

« *Je leur conseille donc de ne jamais avoir de relations non protégées. A condition de l'utiliser correctement, le préservatif est une bonne protection contre les grossesses non désirées et contre les IST, y compris le VIH/sida. J'ai plusieurs fois trouvé des préservatifs dans le cartable de mes élèves et je ne leur fais aucune remarque.*

Mes élèves ont bien retenu la leçon ! Ils étaient d'ailleurs au courant du danger du sida ; ils savaient que le directeur de leur école en était mort et qu'un professeur avait pu, lui, être sauvé in extremis grâce à la trithérapie. Conscient des risques de transmission du VIH, ce professeur, VIH positif, utilise systématiquement le préservatif pour protéger ses partenaires. »

Matobo a exposé à son ami tous les avantages du préservatif. Mais Mbala est hésitant, une fois de plus. Il craint qu'on pense qu'il en a besoin parce qu'il a une maladie, ou parce qu'il a des aventures, ou encore parce qu'il n'a pas confiance en la fidélité de Kisita !

Voyant qu'il n'a pas convaincu son ami, Matobo lui conseille d'aller avec Kisita au centre de santé où ils pourront recevoir d'autres conseils auprès de l'infirmière.

- **Le préservatif masculin** (appelé aussi condom, ou capote ou encore « *prudence* ») est un petit cylindre semblable à un doigt de gant, en latex, enroulé sur lui-même dans un

emballage scellé. On le déroule sur le pénis en érection, afin d'empêcher que les sécrétions, notamment le sperme, n'entrent dans le vagin.

C'est une méthode efficace pour éviter les grossesses non désirées et c'est aussi une bonne protection contre la transmission des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH/sida. Contrairement à certaines rumeurs, le préservatif est une méthode vraiment efficace. Mais… à certaines conditions ; il faut :

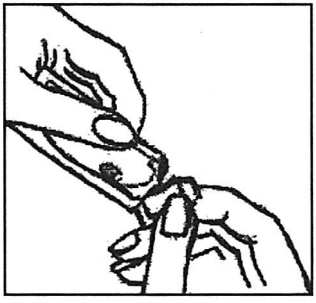
- <u>contrôler la qualité du préservatif</u>
  - il doit avoir été conservé à l'abri de la forte chaleur ; il faut veiller à le stocker dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil
  - il doit être emballé dans un sachet scellé et en bon état
  - il ne doit pas être périmé ; la date-limite d'utilisation est indiquée ; il faut se méfier des préservatifs vendus en vrac pour un prix minime
  - quand on le déballe, s'il a l'air abîmé (sec, raide ou collant), il faut le jeter et en prendre un autre.
- <u>bien suivre le mode d'emploi</u>
  - ouvrir l'emballage avec précaution, afin de ne pas endommager le préservatif (pas avec des ciseaux ou un autre instrument coupant, mais avec les

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06

mains, en faisant attention à ne pas abîmer le préservatif avec les ongles) ;

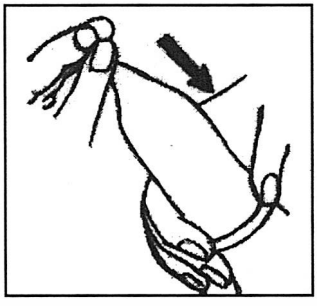
- enduire éventuellement le préservatif de spermicide afin d'augmenter son efficacité
- si le préservatif n'est pas lubrifié, il est conseillé de lubrifier l'extérieur et à l'intérieur avec un lubrifiant à base d'eau ; il faut se le procurer à la pharmacie ou au centre de santé. Les produits gras qu'on a parfois à la maison (huile, vaseline, margarine…) ne conviennent pas parce qu'ils rendent le préservatif poreux ; même remarque pour les femmes qui mettraient de l'huile dans leur vagin avant le rapport : il faut utiliser un lubrifiant non gras pour éviter que le préservatif devienne poreux
- placer le préservatif enroulé sur l'extrémité du gland, bien en chasser l'air et le dérouler jusqu'à la base du pénis, dès qu'il est en érection ; il ne faut pas attendre car du liquide séminal est déjà secrété avant la pénétration et l'éjaculation
- dans la plupart des modèles, le préservatif est muni à son extrémité d'un petit réservoir destiné à recevoir le sperme ; si ce n'est pas le cas, il faut laisser, au bout du préservatif, un espace d'1 cm ; sinon, au moment de l'éjaculation, il risque, sous la pression, d'éclater

- après l'éjaculation, dès que l'érection diminue, maintenir le préservatif contre la base du pénis pendant qu'on se retire
- enlever le préservatif, en veillant à ne pas laisser échapper le sperme ; le fermer par un nœud et le jeter dans les latrines ; il ne peut en effet servir qu'une fois ! Pour chaque nouveau rapport, il faut un nouveau préservatif.

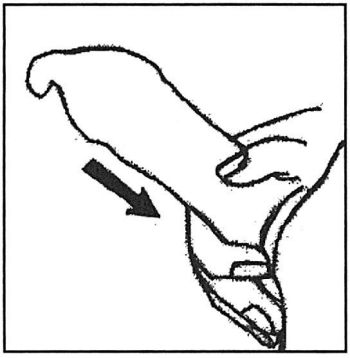


Ouvrir l'emballage du préservatif délicatement et avec précaution. Ne pas utiliser des ciseaux et encore moins les dents. Ceci pourrait abîmer le préservatif, ou même le déchirer le rendant ainsi tout à fait Inefficace.

Placer le préservatif sur le pénis en érection tout en pinçant son extrémité ou son réservoir s'il en possède un afin de créer un petit espace supplémentaire d'environ un centimètre, qui pourra accueillir le sperme émis lors de l'éjaculation.



(C) berps_kangu@yahoo.f

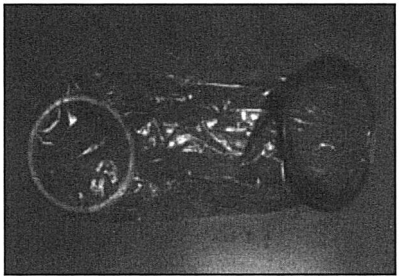


Dérouler ensuite le préservatif sur le pénis jusqu'à le recouvrir entièrement. Il est impératif de ne pas le faire avec les ongles qui pourraient le déchirer. Si le préservatif n'est pas déjà lubrifié, il est possible d'utiliser un lubrifiant à condition qu'il soit à base d'eau et non pas à base de corps gras qui ont tendance à rendre le latex poreux

Si l'on n'a jamais utilisé de préservatif, il vaut mieux s'entraîner avant ! Cela permettra d'acquérir une certaine assurance et ainsi d'éviter de faire le mauvais choix, de s'abstenir de protection le jour du premier rapport, par peur d'une perte d'érection / ou tout simplement par manque de confiance.

On le voit, il faut savoir utiliser correctement le préservatif pour qu'il puisse remplir réellement son rôle de barrière physique. Dans « la vraie vie », on peut commettre des erreurs qui expliquent qu'il n'est pas efficace à 100%. On conseille d'ailleurs d'enduire le préservatif d'un spermicide, afin d'augmenter son efficacité. Ce produit existe dans les pharmacies.

- **Le préservatif féminin** est le pendant du préservatif masculin, mais adapté au vagin. C'est une gaine de fin plastique, de forme cylindrique, munie à ses deux extrémités d'un anneau souple.



Une fois mis en place dans le vagin, ce préservatif agit comme une barrière : il empêche le sperme d'entrer en contact avec le vagin, ce qui permet d'éviter une grossesse. Il empêche aussi que les infections sexuellement transmissibles qui seraient présentes sur le pénis ou dans le vagin ne viennent infecter l'autre partenaire.

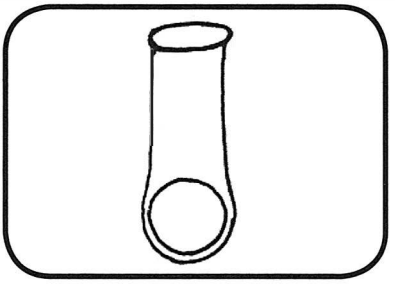
Le préservatif féminin est une méthode efficace pour prévenir les grossesses mais aussi le VIH-sida et les autres IST, à condition de savoir l'utiliser correctement, ce qui demande une certaine pratique ; cela devient plus facile au fur et à mesure qu'on acquiert de l'expérience.

Mode d'emploi du préservatif féminin

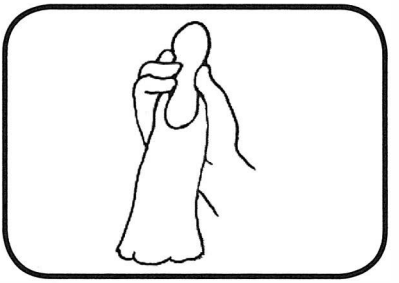
- il peut être posé à l'avance (plusieurs heures), ou peu de temps avant le rapport ; mais il ne faut pas attendre que le pénis entre en contact avec le vagin
- on déchire la pochette du préservatif en faisant attention de ne pas l'abîmer (pas de ciseaux ou d'autres instruments coupants, et attention aux ongles ! ne pas utiliser les dents non plus)
- on l'enduit d'un lubrifiant à base d'eau (pas de corps gras !), à l'extérieur et à l'intérieur

(C) berps_kangu@yahoo.fr - (

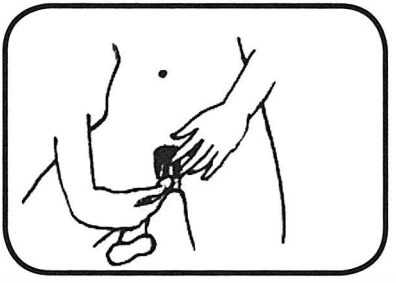
- le plus petit des anneaux (du côté fermé de la gaine) doit être aplati en le serrant, pour qu'il devienne long et étroit ; cela permet de l'introduire jusqu'au fond du vagin
- on le dispose bien dans le vagin avec un doigt inséré dans le préservatif
- le plus grand anneau est placé sur les lèvres externes et maintenu en place lorsque le pénis s'introduit dans le vagin ;
- la femme guide le pénis de l'homme afin qu'il s'introduise bien à l'intérieur du préservatif ;
- après le rapport, il n'est pas nécessaire de retirer tout de suite le préservatif mais il faut le faire avant de se lever, pour éviter que du sperme ne se répande
- pour enlever le préservatif, on tord l'anneau extérieur afin que tout le sperme restent à l'intérieur du préservatif ; on le retire ensuite doucement, on fait un nœud et on le jette dans les latrines.
- Le préservatif féminin ne peut servir qu'une fois, comme le préservatif masculin.



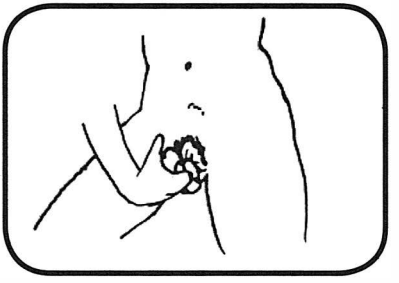
1. Frotter le préservatif avec le lubrifiant pour bien le répartir



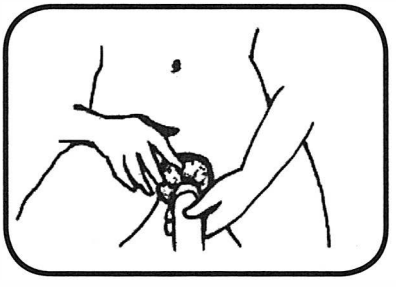
2. Maintenir le petit anneau et le pincer



3. Introduire le préservatif aussi loin que possible dans le vagin



4. Pousser vers le haut. Veiller à ce que le préservatif ne soit pas tordu



5. Pendant le rapport sexuel, guider le pénis à l'intérieur du préservatif

6. Pincer l'anneau extérieur en le faisant tourner. Jeter le préservatif dans les latrines

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

cinquième séance (images 39 à 49)

la recherche de la meilleure solution

image 39

la visite au centre de santé

Maintenant, Mbala a compris qu'il faut trouver une solution pour que son épouse ne retombe plus enceinte pour le moment. Il voit bien que la jeune femme qu'il a épousée en pleine santé il y a quelques années est maintenant à bout. Il voudrait qu'elle retrouve sa santé d'avant, et il comprend que ce ne sera possible que s'ils peuvent choisir une méthode d'espacement des naissances qui pourra les satisfaire tous les deux.

On leur a déjà parlé du stérilet, de la pilule, de l'injection et des préservatifs. Pour chacune de ces méthodes, Mbala se montrait hésitant, parfois même carrément opposé, alors que Kisita, elle, était prête à adopter n'importe quelle méthode pour être soulagée de ces grossesses à répétition.

Mais, puisque les naissances désirées, c'est avant tout une affaire de couple, c'est ensemble qu'ils décident d'aller au centre de santé dans l'espoir d'y recevoir des explications claires et complètes. Ils espèrent qu'on va pouvoir leur conseiller la méthode idéale pour eux.

la visite au centre de santé

naissances désirables et grossesses à l'école **39**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

image 40

à la recherche de la meilleure solution

Mbala dit à l'infirmière que Kisita et lui désirent espacer les naissances. On leur a parlé de plusieurs méthodes, on leur a donné beaucoup de conseils. Mais nulle part ils n'ont trouvé la solution qui leur convenait à tous les deux. Ils voudraient faire le point avec elle. Pourra-t-elle les aider ? Y a-t-il d'autres solutions que celles dont on leur a déjà parlé ?

image 41

une pilule chaque jour : une solution facile

L'infirmière désire leur réexpliquer les méthodes contraceptives les plus courantes.

Elle leur parle d'abord de la pilule.

C'est une méthode facile. Kisita partage cet avis.

Mbala, lui, estime que la pilule ne convient pas à son épouse. Il craint peut-être qu'elle ne l'oublie? Et, en tout cas, il ne comprend pas pourquoi elle devrait prendre un « médicament » chaque jour, alors qu'elle n'est pas malade !

Là, Kisita commence à perdre courage ! « *Pourquoi refuse-t-il toutes les méthodes qu'on nous propose ? Pourtant, moi, je n'ai pas envie d'avoir encore un enfant cette année !* »

à la recherche de la meilleure solution

naissances désirables et grossesses à l'école **40**

Dépôt légal A I – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

une pilule chaque jour : une solution facile

naissances désirables et grossesses à l'école **41**

Dépôt légal Al – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

image 42

le stérilet ne cause pas de problème

Voyant que Mbala n'est pas d'accord avec la pilule, l'infirmière suggère une autre méthode, celle du stérilet. Elle est prête à le placer dans la matrice de Kisita dès la prochaine visite du médecin.

C'est la méthode la plus simple parce que, une fois que le stérilet est dans l'utérus, il n'y a plus de souci, on n'a pas de médicament à prendre, on ne risque plus une grossesse non désirée. Beaucoup de couples en sont satisfaits, surtout ceux qui ont déjà des enfants et qui souhaitent arrêter les grossesses pendant un temps assez long. Le jour où l'on souhaite une nouvelle grossesse, il suffit de faire enlever le stérilet.

Malheureusement, le stérilet ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles, ni contre le VIH/sida.

Une fois encore, Mbala n'apprécie pas cette méthode ! L'idée qu'on va introduire un objet dans le ventre de sa femme lui déplaît vraiment. Son refus est catégorique !

Y a-t-il d'autres méthodes ?

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

le stérilet ne cause pas de problème

naissances désirables et grossesses à l'école **42**

Dépôt légal AI – 30.904 – 57.064

image 43

le préservatif : protection contre la grossesse mais aussi contre le sida

L'infirmière propose alors le préservatif. Il a l'avantage de protéger à la fois des grossesses non désirées et des infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH/sida.

Mbala en a entendu longuement parler par son ami l'instituteur. Il sait que celui-ci en a toujours dans sa poche lorsqu'il se promène. Comme il se rend souvent à Matadi ou à Kinshasa, il applique ce principe : *« sois sage ou... sois prudent ! ».* Il connaît en effet les dangers du sida ! Certains de ses amis en sont morts et d'autres... survivent grâce à la trithérapie. Malheureusement, pour le moment, il n'existe aucun médicament pour guérir du sida. Matobo ne veut donc prendre aucun risque.

Mbala aime sa femme et ne voudrait pas la laisser veuve avec tous leurs enfants à sa charge... Il réfléchit donc sérieusement.

image 44

la ligature des trompes, pour les femmes qui ne veulent plus d'enfant

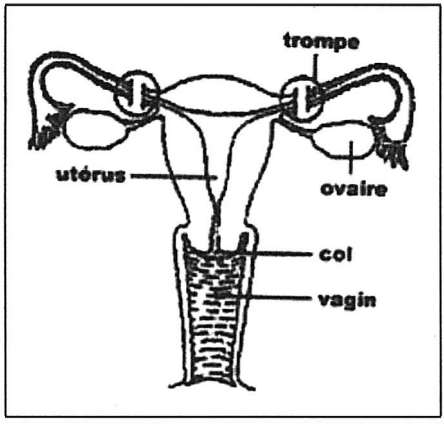
L'infirmière explique encore au couple qu'il existe une méthode pour les femmes qui ne veulent plus d'enfants : on ligature les trompes. Il s'agit d'une stérilisation définitive.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

le préservatif : protection contre la grossesse mais aussi contre le sida

naissances désirables et grossesses à l'école **43**

Dépôt légal A I - 30.904 - 57.064



Les trompes de Fallope sont les deux petits tuyaux qui amènent chaque mois un ovule, depuis l'un ou l'autre des deux ovaires jusqu'à l'utérus.

Une fois que le « chemin » est fermé (par une petite intervention chirurgicale), les ovules n'atteignent plus l'utérus et ne peuvent donc plus entrer en contact avec les spermatozoïdes. La fécondation est devenue impossible.

C'est la méthode contraceptive la plus efficace. Mais, puisqu'elle est définitive, elle n'est proposée qu'aux femmes qui sont sûres de ne plus jamais vouloir d'enfants ou à celles pour qui il serait dangereux d'en avoir encore (si elles sont âgées ou souffrent d'une maladie chronique) ou encore si elles ont déjà subi trois césariennes, par exemple…).

La stérilisation ne modifie pas les cycles menstruels, qui continuent comme avant ; elle n'altère pas la santé de la femme qui ne ressent et ne voit aucun changement dans son corps.

Kisita est très intéressée car la charge de tous leurs enfants est devenue trop lourde pour elle. « *J'ai assez donné ! Maintenant, je voudrais être tranquille et pouvoir m'occuper de l'éducation des enfants, les voir grandir sans*

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

la ligature des trompes : pour les femmes qui ne veulent plus d'enfant

naissances désirables et grossesses à l'école **44**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

craindre de nouvelles grossesses ; je n'aurais plus la force de mettre encore des enfants au monde ». Le couple va réfléchir à cette proposition de ligature des trompes.

image 45

la méthode naturelle : il vous faut être attentifs !

Pour terminer, l'infirmière dit au couple qu'il y a encore ce qu'on appelle **la méthode naturelle**.

Plusieurs de ses patientes du centre de santé l'utilisent depuis quelques années et en sont satisfaites.

Elle pense que cette méthode pourrait convenir à Kisita et à Mbala car elle ne coûte rien et n'a pas certains des inconvénients liés à d'autres méthodes.

image 46

la chaîne de contrôle : une méthode naturelle[4]

La chaîne de contrôle est un moyen moderne et pratique pour repérer, à chaque cycle menstruel, les jours stériles et les jours féconds de la femme.

Pour qu'il y ait un bébé, il faut qu'un spermatozoïde rencontre un ovule et le pénètre : c'est la *fécondation.* L'homme

[4] Les infirmières ou les animatrices qui s'intéressent à la méthode naturelle peuvent contacter le docteur Maria Hengstberger (Aktion Regen) Rußbregestraße 13/13/R2, A-1210 Vienne – Autriche, Tél.0043 1 720 66 20, e-mail : « aktion.regen@netway.at »

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

la méthode naturelle : il vous faut être attentifs !

naissances désirables et grossesses à l'école **45**

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

est fécond tout le temps. A chaque rapport, l'homme éjacule du sperme contenant des spermatozoïdes aptes à féconder un ovule.

Par contre, la femme ne produit qu'un ovule par cycle menstruel : c'est ce qu'on appelle *l'ovulation.* Donc, une grossesse n'est possible qu'à un certain moment du cycle menstruel.

Si l'on ne veut pas de grossesse il faut éviter les relations sexuelles avec pénétration vaginale pendant la période féconde de la femme. Pendant sa période stérile, les rapports n'entraînent pas de risque de grossesse.

Pourquoi parle-t-on de « période » féconde, et non pas d'un seul jour, celui de l'ovulation ? Parce que :

1. l'ovule est vivant dans l'utérus pendant 24 heures environ (parfois un peu plus) mais les spermatozoïdes, une fois dans le vagin, peuvent vivre plusieurs jours en attendant que l'ovule arrive dans l'utérus (même si la femme se lave après le rapport)
2. il est difficile de repérer le jour exact de l'ovulation. Elle a lieu environ au milieu du cycle. Par exemple, vers le 14ème jour pour un cycle de 28 jours, vers le 16ème jour pour un cycle de 32 jours… Mais les cycles ne sont pas toujours réguliers !

Pour ces raisons, les couples qui veulent éviter une grossesse doivent donc calculer la période féconde avec une large marge de sécurité.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

la chaîne de contrôle : une méthode naturelle

naissances désirables et grossesses à l'école **46**

Dépôt légal A I – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Kisita et Mbala discutent entre eux des avantages de cette méthode. Ils concluent qu'elle leur convient à tous les deux, mais comprennent qu'ils vont avoir besoin qu'on leur apprenne à s'en servir.

Comme le couple semble fort intéressé, l'infirmière va donc lui expliquer en détail comment on utilise la chaîne. Elle prévient qu'il faudra quelques mois pour réussir à bien maîtriser la connaissance des cycles menstruels. C'est un long apprentissage, mais ça vaut la peine d'en faire l'effort ! Vu que Kisita et Mbala sont motivés, l'infirmière ne doute pas qu'ils y arriveront.

Mbala, pour la première fois, n'a aucune critique ! Il est d'ailleurs prêt à aider sa femme parce qu'il veut, autant que son épouse, que la méthode réussisse. D'ailleurs, outre son désir de ne plus faire d'enfants à sa femme pour le moment, il est aussi directement intéressé : il s'agit de savoir quand « *il peut* » et quand « *il ne peut pas* » !

image 47

on commence le premier jour des règles, on glisse l'anneau tous les jours à la même heure

comment se servir de la chaîne de contrôle ?

Puisque la femme n'est féconde que durant certains jours de son cycle menstruel, la chaîne de contrôle permettra de repérer ces jours fertiles, pendant lesquels les rapports sexuels pourraient entraîner une grossesse ; la chaîne permet

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

on commence le premier jour des règles,
on glisse l'anneau tous les jours
à la même heure

Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

aussi de repérer également les jours stériles où il n'y a pas de risque de tomber enceinte.

Les perles de couleurs différentes représentent les jours d'un cycle menstruel ; il y a une perle rouge, des perles rouge et jaune, des jaunes, des bleu et jaune et des bleues.

Le 1er jour des règles, l'anneau est placé sur la perle rouge ; ensuite, chaque jour à la même heure, on fait glisser l'anneau sur la perle suivante. Le faire toujours à la même heure aide à ne pas oublier d'avancer l'anneau ; par exemple, le matin, dès qu'on se lève.

Le nombre de perles correspond au nombre de jours d'un cycle moyen (30 jours). Si l'on a un cycle plus court, il faudra, à la fin du cycle, faire glisser l'anneau sur plusieurs perles jaunes pour arriver à la perle rouge le 1er jour des règles suivantes ; pour un cycle dépassant 30 jours, on laissera l'anneau à la dernière perle jaune, le temps de voir arriver ses nouvelles règles ; ce jour-là, on glisse l'anneau sur la perle rouge.

Les trois couleurs des perles représentent chacune un symbole :

- le rouge comme *« le sang des règles »*
- le jaune comme *« le sable du désert »* donc la stérilité
- le bleu comme *« la pluie »* donc la fécondité

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

image 48

la chaîne pour contrôler les naissances

La place de l'anneau sur la perle de telle couleur va indiquer :

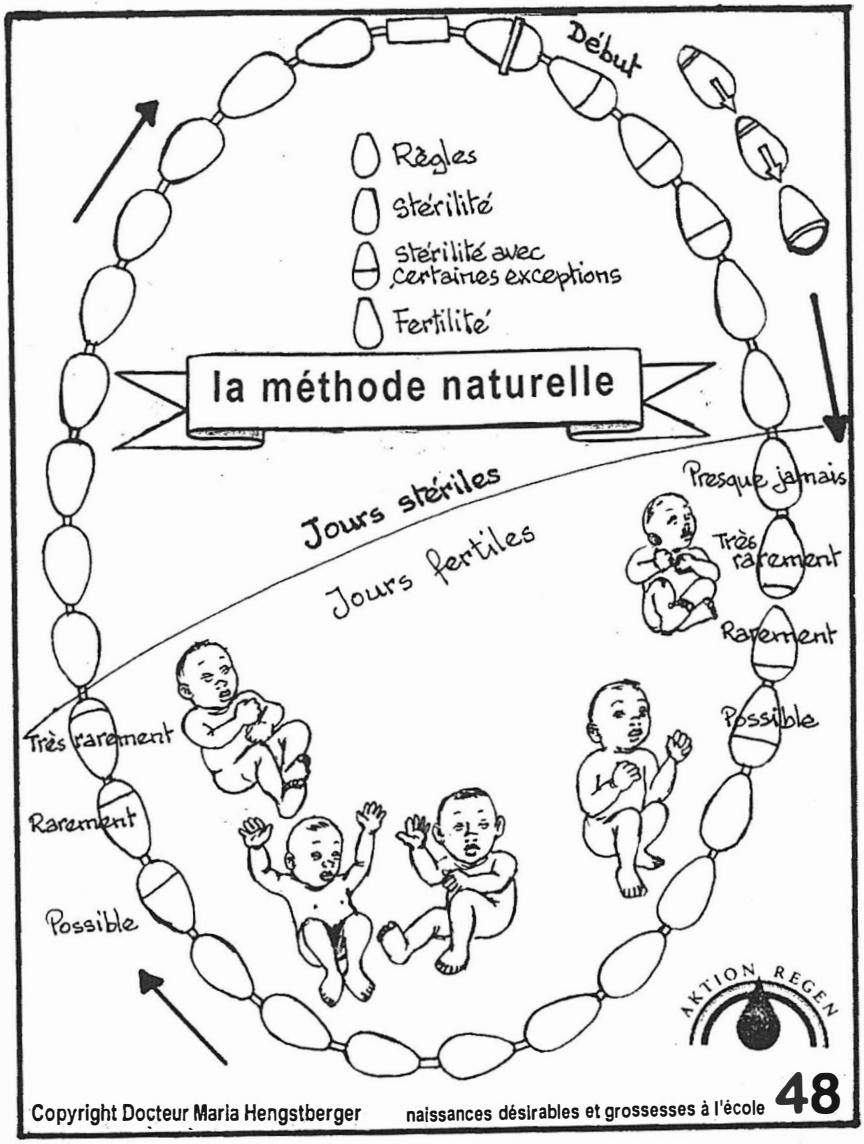
- qu'on est dans un jour à risque (jour fécond possible), qui ne permet pas de rapports si l'on veut éviter une grossesse ou
- qu'on est dans un jour sans risque (jour stérile), où les rapports sont permis parce qu'ils n'entraîneront pas une grossesse.

On arrête la méthode dès qu'on souhaite un enfant. Il suffit de mettre la chaîne de contrôle dans un tiroir! Les périodes de continence peuvent être oubliées ! On peut avoir des rapports quand on veut… Il n'y a plus qu'à attendre la venue de l'enfant souhaité !

La méthode de la chaîne de contrôle est intéressante parce que la femme apprend à découvrir son corps, à repérer quand elle est féconde et quand elle ne l'est pas. Elle n'est plus passive car c'est elle qui peut choisir d'avoir des relations sexuelles quand il n'y a pas de risque de procréation. *« Faire l'amour »*, ce n'est pas seulement pour faire des enfants mais aussi pour se dire qu'on se désire et qu'on s'aime !

Cette méthode, basée uniquement sur les cycles menstruels, peut cependant connaître des échecs. Pour qu'elle soit efficace, il faut que la femme :

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018



Dépôt légal A1 – 30.904 – 57.064

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

- note, pendant plusieurs mois, les dates de ses règles
- puisse repérer, en fonction de ces dates, les jours « *permis* » pour les relations sexuelles et les jours « *interdits* »
- comme son mari ou son partenaire est concerné, il sera, lui aussi, attentif et aidera sa femme ou son amie à découvrir le fonctionnement de son corps ; à deux, ils apprendront ainsi à reconnaître les jours fertiles et les jours stériles
- la réussite de la méthode dépend aussi de la discipline du couple. S'il veut éviter une grossesse, il ne peut pas céder au désir un jour fertile (à moins d'utiliser ce jour-là un autre moyen contraceptif). Beaucoup de compréhension et de coopération sont donc nécessaires de part et d'autre, parce que la méthode exige des périodes de continence ; ce n'est pas facile, pour un couple, de renoncer aux relations sexuelles pendant de longues périodes.

Même si toutes ces conditions sont remplies, il peut arriver qu'une grossesse survienne. Par exemple, alors que d'habitude, la femme a des cycles réguliers, un stress, un problème de santé, un voyage, un événement bouleversant peuvent perturber son cycle et fausser le calcul des jours féconds et des jours stériles. Aussi est-il conseillé, pour plus de sûreté, d'associer la méthode naturelle avec une autre méthode, le préservatif par exemple.

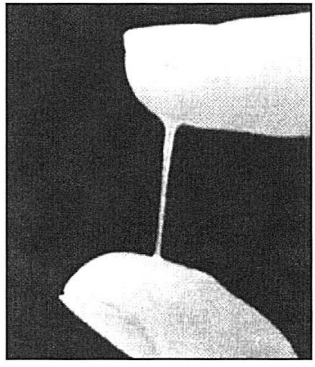
(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

Une de ces méthodes est celle de la **glaire cervicale**. C'est aussi une méthode naturelle, elle est basée sur l'auto-observation.

La glaire cervicale est une substance sécrétée par le col de l'utérus pendant le cycle menstruel ; son aspect et sa quantité varient tous les jours.

Voici ce que la femme peut sentir et voir en introduisant un doigt dans son vagin (bien se laver les mains avant) :

- ***le 1er jour des règles*** : début du cycle menstruel ; il n'y a pas de glaire ; le vagin est sec, c'est un jour stérile
- ***du 2ème au 6ème jour*** (environ) : la glaire est toujours absente ; le vagin est sec ; cette période est également sans risque de grossesse
- ***à partir du 7ème jour*** *(environ),* la glaire va commencer à devenir présente au fond du vagin ; dès son apparition, une grossesse pourrait survenir ; au début, elle est peu abondante, épaisse et collante, comme du blanc d'œuf à moitié cuit. De jour en jour, elle devient plus abondante, élastique, filante et transparente, comme du blanc d'œuf cru ; elle donne une



(C) berps_kangu@yahoo.fr - 0

sensation d'humidité dans le vagin, où elle coule plus facilement ; elle peut s'étendre entre deux doigts sans se rompre (formant un fil) ;

- ***vers le 15^{éme} jour*** (jour de l'ovulation pour un cycle de 30 jours), la glaire est au maximum ; le fil qu'elle forme entre 2 doigts est le plus long ; c'est un jour à haut risque de grossesse ;
- ***à partir du 16ème jour***, la glaire va redevenir peu à peu plus épaisse, visqueuse et blanchâtre ; elle diminue progressivement, jusqu'à disparaître. Tant qu'on peut sentir un peu de glaire, il y a possibilité de grossesse:
- ***vers le 19ème jour***, la glaire a disparu et la période sans risque de grossesse recommence ; cette période stérile se prolonge jusqu'à quelques jours après la réapparition des règles.

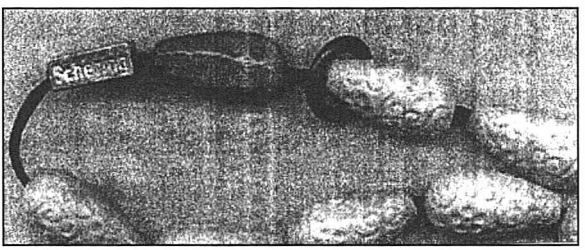
vagin sec (sans glaire) = jours stériles = pas de risque de grossesse
vagin humide (avec glaire) = jours féconds = grossesse possible

S'il est impératif pour le couple qu'il n'ait pas d'enfant pour le moment, il serait prudent d'utiliser en plus un préservatif (masculin ou féminin), notamment si l'on n'est pas certain à 100% d'être dans un jour stérile.

Correctement utilisé, le préservatif est efficace. Il a en plus l'avantage de permettre au couple de faire parfois exception à la règle de la continence. Et, enfin, il protège contre

le risque d'infection sexuellement transmissible et contre le VIH/sida, ce qui n'est pas le cas des méthodes naturelles.

Vous trouverez, à la page suivante, un tableau reprenant les différentes observations basées sur les deux méthodes naturelles qui viennent d'être expliquées (le cycle menstruel et la glaire cervicale). Ce tableau commence au 1er jour des règles.



A partir du premier jour des règles, on avance chaque jour le petit anneau d'une perle

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

observation du cycle menstruel et de la glaire cervicale

jour	perle	vagin	grossesse ?	remarques
1er	rouge	glaire absente	NON	période sûrement stérile
2ème	jaune-rouge	glaire absente	NON	
3ème	jaune-rouge	glaire absente	NON	
4ème	jaune-rouge	glaire absente	NON	
5ème	jaune	glaire absente	NON	
6ème	jaune	glaire absente	NON	
7ème	jaune-bleu	début glaire	presque jamais	perles jaune-bleu = jours à risque augmentant : de « presque jamais » à possible
8ème	jaune-bleu	glaire de + en + abondante, liquide, élastique (forme un fil), claire (transparente)	très rarement	
9ème	jaune-bleu		rarement	
10ème	jaune-bleu		possible	
11ème	bleu		OUI	- un ovule reste vivant pendant 1 jour (24 heures), parfois un peu plus longtemps - les spermatozoïdes restent vivants pendant 3 à 4 jours, parfois un peu plus longtemps
12ème	bleu		OUI	
13ème	bleu		OUI	
14ème	bleu		OUI	
15ème	bleu	après l'ovulation, la glaire diminue peu à peu, devient plus épaisse, collante et blanchâtre	OUI	
16ème	bleu		OUI	
17ème	bleu		OUI	
18ème	bleu		OUI	
19ème	jaune-bleu		possible	perles jaune-bleu = jours à risque diminuant : de « possible » à « très rarement »
20ème	jaune-bleu		rarement	
21ème	jaune-bleu		très rarement	
22ème	jaune	glaire absente	NON	période sûrement stérile
23ème	jaune	glaire absente	NON	
24ème	jaune	glaire absente	NON	
25ème	jaune	glaire absente	NON	
26ème	jaune	glaire absente	NON	
27ème	jaune	glaire absente	NON	
28ème	jaune	glaire absente	NON	
29ème	jaune	glaire absente	NON	
30ème	jaune	glaire absente	NON	

Il existe aussi une autre méthode naturelle, celle de « *l'allaitement exclusif* ». On en a parlé à l'image 35. La femme après son accouchement, peut utiliser cette méthode pendant 6 mois, à condition qu'elle allaite son enfant toutes les 4 heures, qu'elle ne lui donne aucune autre nourriture et que ses règles ne soient pas revenues.

Mais les règles sont le signe qu'une ovulation a eu lieu une quinzaine de jours auparavant. Il est donc conseillé aux femmes d'examiner régulièrement l'état de leur vagin. S'il est toujours « *sec* », les rapports sont sans risque. Par contre, dès que la glaire cervicale réapparaît, il faut choisir un autre moyen de contraception, même si l'enfant a moins de six mois et que sa maman continue à l'allaiter 8 fois par 24 heures.

image 49

le risque du sida n'est jamais loin ! soyons prudents !

L'infirmière a bien expliqué à Kisita et Mbala que toutes ces méthodes, sauf le préservatif, ne protègent pas contre le sida.

Mbala est donc bien convaincu qu'il doit être sage lorsqu'il se rend à Kinshasa. Il renonce aux tentations qui se présentent. D'ailleurs, il aime sa femme et désire lui rester fidèle.

Beaucoup d'hommes aiment leur femme ! Mais la tentation arrive parfois par surprise. Si l'on n'est pas sûr de

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

le risque du sida et des IST n'est jamais loin! soyons prudents!

naissances désirables et grossesses à l'école **49**

Dépôt légal A.I. – 30.904 – 57.064

pouvoir y résister, il faut à tout prix se protéger avec un préservatif. Utilisé correctement, il est une barrière efficace contre les infections sexuellement transmises, y compris le VIH/sida.

« Vingt-cinq ans ont passé, le sida est resté » titrait un journal en novembre 2009. Un quart de siècle après l'identification du VIH; celui-ci continue à se transmettre. Et on n'en guérit toujours pas ! Quant à la trithérapie, elle reste un traitement lourd et pénible, avec des effets secondaires importants. Il est donc essentiel d'éviter d'être contaminé par le VIH !

Trois moyens de protection existent :

- la fidélité, pour un couple dont aucun des deux n'est infecté. Cette fidélité doit être sans aucune exception (un seul rapport non protégé avec un(e) partenaire occasionnel(le) peut être contaminant)
- l'abstinence : tant qu'il n'y a pas de rapports avec pénétration, il n'y a pas de risque de contamination par voie sexuelle
- le préservatif : il protège les deux personnes du couple.

(C) berps_kangu@yahoo.fr -

notes pour l'animatrice

Il existe plusieurs méthodes qui permettent d'avoir les enfants que l'on désire et quand on le désire. Chaque méthode a ses avantages et ses inconvénients. C'est à l'animatrice de juger ce dont il faut parler et comment en parler. Cela dépend du public qu'elle a en face d'elle.

les différentes méthodes

- ***l'abstinence***

Il s'agit de l'absence de rapports sexuels avec pénétration vaginale. L'abstinence peut être choisie pour des raisons religieuses (pas de relations sexuelles avant le mariage par exemple), traditionnelles (abstinence durant un certain temps après la naissance du bébé), ou médicales (problème de santé interdisant les rapports pendant un certain temps).

avantages

- s'il n'y a pas de rapports il n'y aura pas de grossesse
- pas de risque pour la santé
- ne coûte rien.

inconvénients

- l'abstinence peut être difficile à appliquer, surtout si c'est pour un long temps
- peu agréable pour le couple.

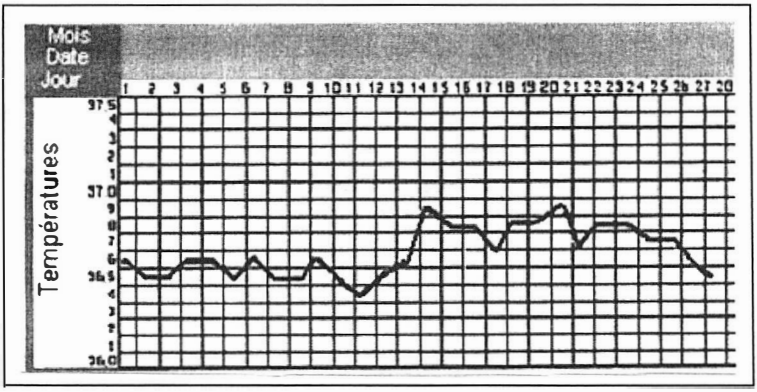
- ***les méthodes naturelles basées sur l'auto-observation (abstinence périodique)***

Puisque la femme n'est féconde que certains jours de son cycle menstruel, elle peut, en observant différents signes de son corps, repérer cette période féconde. Si le couple ne désire pas d'enfants, il s'abstiendra de rapports durant cette période.

- *Observation du cycle menstruel* : nous en parlons dans le commentaire des images.
- *Examen de la glaire cervicale* : nous en parlons dans le commentaire des images.
- *Relevé quotidien de la température* :
  - la femme commence à noter sa température le 1er jour de ses règles, elle la prend tous les jours, dans la bouche, l'anus ou le vagin ; sous le bras ce n'est pas assez précis
  - la température doit être prise le matin avant de se lever et de manger (la moindre activité modifierait le résultat)
  - il faut utiliser tous les jours le même thermomètre.

Juste après l'ovulation, la température monte de 0,2 à 0,4 degré (par exemple de 36°6 à 37°). Deux jours après cette montée de température, les rapports sexuels sont en principe sans risque de grossesse et ce, jusqu'aux règles suivantes.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018



Par exemple, pour un cycle de 28 jours :

- règles le jour 1,
- décalage de température le jour 15
- ovulation probable le 13ème ou 14ème jour.

avantages des méthodes naturelles

- elles apprennent aux femmes à mieux connaître leur corps et leur fécondité ~ elles ne coûtent rien
- permettant de repérer les jours féconds, elles donnent au couple la possibilité d'éviter une grossesse non désirée ou, au contraire, de favoriser une grossesse souhaitée
- efficacité renforcée si l'on combine plusieurs méthodes naturelles
- pas d'effets secondaires ni de risques pour la santé.

inconvénients

- chacune de ces méthodes peut connaître des échecs ; une grossesse peut alors survenir si l'on a des rapports

un jour qu'on croyait sans risque. Il peut arriver qu'on interprète mal certains signes, et de toute façon, le corps n'est pas réglé comme une machine

- certaines femmes ont des cycles menstruels irréguliers, ce qui rend difficile l'évaluation des périodes fécondes et des périodes stériles
- la glaire cervicale peut être confondue avec d'autres sécrétions (présence de sperme dans le vagin ou de sécrétions vaginales autres que la glaire)

- la température peut se modifier pour des tas d'autres raisons que l'ovulation
- cette méthode, utilisée seule, n'est pas conseillée comme moyen contraceptif puisque c'est après coup (lorsqu'on a constaté la montée de la température) qu'on sait que l'ovulation a eu lieu ; par contre, si l'on désire être enceinte, le jour de l'élévation de la température est un bon jour
- l'obligation des périodes d'abstinence est souvent difficile à supporter pour le couple
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***l'allaitement maternel exclusif***

Nous en parlons dans le commentaire des images.

avantages

- méthode naturelle
- ne coûte rien

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

- les rapports sont permis, selon le rythme désiré par le couple, tant que la glaire cervicale (vagin humide) n'est pas réapparue ; elle annonce que l'ovulation a recommencé et que les règles vont réapparaître.

inconvénients

- obligation d'allaiter toutes les 4 heures, même la nuit
- cette méthode n'est sûre que pendant quelques mois après l'accouchement
- dès que le bébé a 6 mois, la méthode n'est plus sûre
- il faut l'associer à l'examen du vagin (absence de glaire cervicale) pour être sûr que l'ovulation n'a pas recommencé
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***le retrait ou coït interrompu***

L'homme se retire du vagin et éjacule à l'extérieur en veillant à ce que le sperme n'entre pas en contact avec les parties génitales externes de sa femme.

C'est une méthode connue depuis les temps les plus anciens. Elle est encore pratiquée aujourd'hui par ceux qui ne connaissent pas les méthodes modernes de contraception, ou qui ne veulent pas les utiliser.

avantages

- méthode naturelle
- ne coûte rien

- si le couple n'a pas d'autres moyens contraceptifs à sa disposition au moment du rapport, c'est mieux que rien !

inconvénients

- le taux d'échec est élevé ; c'est une des méthodes les moins efficaces
- ce n'est pas agréable, pour l'homme, de devoir se retirer au moment maximum du plaisir
- pour la femme, cette interruption et cette séparation brutales ne sont pas agréables non plus
- on ne peut pas toujours sentir si l'éjaculation est sur le point de survenir
- les hommes qui ont des éjaculations précoces auront du mal à utiliser le retrait
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***le diaphragme***

Il s'agit d'un petit capuchon en caoutchouc mince et souple, à insérer dans le vagin pour couvrir le col de l'utérus avant un rapport sexuel ; le rebord contient un élastique qui garde le diaphragme en place.

Il constitue une barrière qui arrête la progression des spermatozoïdes. Pas de grossesse si le sperme ne peut atteindre l'utérus. Pour garantir son efficacité, on lui adjoint une crème spermicide.

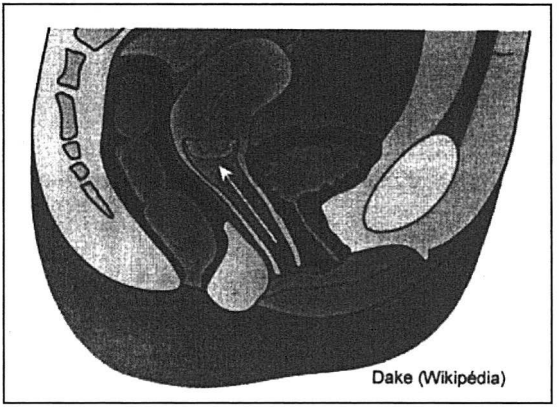
Un examen gynécologique est nécessaire afin que le diaphragme s'adapte bien au col. La bonne taille est importante

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

car s'il est trop petit, il ne restera pas bien en place et s'il est trop grand, il peut donner une sensation gênante.

La mise en place du diaphragme exige de la femme une bonne connaissance de son anatomie et de l'expérience.

Si l'on souhaite une grossesse, il suffit de ne plus mettre le diaphragme ; la fécondité est rétablie immédiatement.



mode d'emploi du diaphragme

- bien se laver les mains (à l'eau propre et au savon)
- avant d'insérer le diaphragme, vérifier qu'il n'est pas abîmé (trou, déchirure, craquelure) en le tenant à la lumière)
- mettre du spermicide sur toute la surface intérieure et sur le pourtour du diaphragme afin de renforcer la protection contre les spermatozoïdes ; vérifier que le spermicide n'est pas périmé
- on place le diaphragme au fond du vagin, au moins 20 minutes et au maximum 4 heures avant le rapport sexuel
- s'il y a une deuxième relation sexuelle plus d'une heure après la première, on ne doit pas retirer le

diaphragme mais il faut vérifier qu'il est toujours bien ajusté sur le col de l'utérus et appliquer une dose supplémentaire de spermicide dans le vagin

- après le rapport sexuel il faut laisser le diaphragme en place au moins 6 heures sans faire de toilette pendant ce temps
- pour le retirer, il suffit de l'attraper au fond du vagin, avec l'index, et de tirer doucement
- le diaphragme peut être réutilisé à condition de le laver soigneusement après chaque utilisation (eau + savon), le talquer et le ranger dans sa boîte, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

avantages

- efficacité satisfaisante quand la pose du diaphragme est maîtrisée ; lors des premiers rapports sexuels avec un diaphragme, il est donc conseillé d'utiliser un autre mode de contraception en parallèle, jusqu'à ce que son utilisation soit sûre
- convient pratiquement à toutes les femmes
- pas de manipulation « juste avant » puisque le diaphragme peut être placé dans le vagin quelques heures avant le rapport sexuel
- habituellement, le diaphragme n'est pas senti par l'homme ou la femme durant les relations sexuelles
- bien entretenu, il peut être réutilisé.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 0

inconvénients

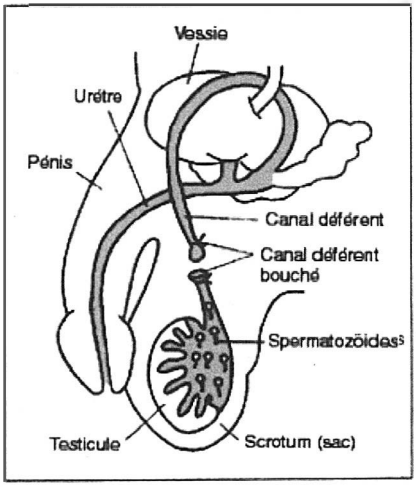
- une bonne connaissance de son anatomie et un temps d'apprentissage sont nécessaires ; des échecs sont constatés principalement lors des premières utilisations à cause du manque d'habitude quant à la pose
- la taille du diaphragme doit être adaptée à l'anatomie de chaque femme
- il ne peut s'utiliser seul : il doit toujours être associé à un spermicide
- doit être nettoyé avec de l'eau propre et du savon après chaque usage
- il ne peut être utilisé après un accouchement : il faut attendre au minimum 6 mois
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***la ligature des canaux déférents ou vasectomie***

On coupe chez l'homme les conduits qui amènent les spermatozoïdes depuis les testicules jusqu'à l'extérieur. L'homme émet alors un sperme qui ne contient plus de spermatozoïdes.

Une grossesse n'est donc plus possible. Cette méthode est définitive mais elle ne change rien à la qualité de la relation. L'homme est donc capable d'avoir les mêmes relations sexuelles qu'avant l'opération.

avantages



- contraception définitive et donc efficacité maximale comme moyen contraceptif : la fécondation n'est plus possible
- aucune conséquence néfaste sur la santé
- relations sexuelles « comme avant » : érections et éjaculations tout à fait normales ; le sperme ne change pas d'aspect.

inconvénients

- cette stérilisation n'est pas réversible ; c'est une décision qui demande que l'homme prenne tout le temps nécessaire pour y réfléchir et en parle avec sa femme et le médecin
- il faut attendre 3 mois avant que le sperme soit infertile ; un autre moyen de contraception devra donc être utilisé durant cette période
- souvent, les hommes n'acceptent pas la vasectomie parce qu'ils ont l'impression qu'elle porte atteinte à leur virilité
- aucune protection contre les IST et le sida.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 0

- ***la ligature des trompes***

On coupe chez la femme les deux conduits (trompes) qui amènent l'ovule depuis l'ovaire jusqu'à la matrice. Il n'y a donc plus de grossesse possible puisque les ovules n'arrivent plus dans l'utérus. Cette méthode est définitive mais elle ne change rien à la qualité de la relation. Elle convient bien pour les femmes qui ont déjà plusieurs enfants et n'en désirent plus.

Nous en parlons dans le commentaire des images.

avantages

- contraception définitive : il ne faut plus s'en soucier, plus rien à faire ni à se rappeler
- aucun effet secondaire
- relations sexuelles « comme avant », mais dorénavant, la femme sera plus détendue parce qu'elle ne craint plus les grossesses non désirées
- une des méthodes les plus efficaces.

inconvénients

- cette stérilisation est irréversible ; on ne peut l'adopter que si l'on est sûr de ne jamais le regretter
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***la pilule contraceptive***

Nous en parlons dans le commentaire des images.

avantages

- c'est une des méthodes les plus efficaces
- elle peut être prise par les femmes qui allaitent (la production du lait n'en est pas affectée, ni la santé du bébé)
- pas de grands risques non plus pour la santé de la femme
- la pilule ne rend pas la femme stérile ; si l'on désire une grossesse il faudra cependant attendre parfois quelques mois après l'arrêt de la pilule).

inconvénients

- méthode déconseillée à certaines femmes (par exemple celles qui souffrent d'hypertension, ou celles qui fument des cigarettes, surtout si elles ont plus de 35 ans)
- il faut y penser chaque jour ; pour certaines pilules faiblement dosées en hormones, un oubli d'un jour pourrait entraîner une grossesse ; il est conseillé, en cas d'oubli, de demander conseil sans tarder au centre de santé
- certaines personnes peuvent ne pas accepter l'idée de prendre des hormones qui empêchent l'ovulation, donc modifient le fonctionnement naturel de leur corps
- il y a parfois des effets secondaires (troubles digestifs, jambes lourdes, maux de tête,...) mais la

(C) berps_kangu@yahoo.fr - (

plupart de ces désagréments disparaissent après les 2 ou 3 premiers mois ; ceux qui persistent peuvent être corrigés en changeant de type de pilule

- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***la pilule du lendemain***

Nous en parlons dans le commentaire de l'image 14.

Cette pilule contraceptive d'urgence peut être utilisée en cas de viol mais aussi pour d'autres cas : oubli de la pilule que la femme devrait prendre chaque jour, déchirure du préservatif, rapport sexuel imprévu et non protégé,…

avantages

- efficace si la pilule est prise très vite après le rapport (moins de 72 heures après, mais le plus tôt c'est le mieux)
- ne nuit pas à une grossesse existante
- sans risque (toutes les femmes peuvent la prendre)
- évite d'avoir recours à l'avortement.

inconvénients

- parfois des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, des changement dans les saignements menstruels, des seins endoloris ou des maux de tête
- aucune protection contre les IST et le sida.

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

- ***le préservatif (masculin ou féminin)***

Nous en parlons dans le commentaire de l'image 38.

avantages

- correctement utilisé lors de chaque rapport sexuel, le préservatif est une méthode efficace
- aucun effet secondaire
- retour de la fécondité dès qu'on arrête l'utilisation des, préservatifs
- il protège les deux partenaires contre les IST, y compris le VIH. C'est la seule méthode contraceptive qui protège à la fois contre la grossesse et contre les infections sexuellement transmissibles.

inconvénients

- l'utilisation correcte demande une certaine pratique
- certains hommes se plaignent d'une baisse de sensation ; pour accroître la sensation, on conseille d'appliquer à l'intérieur du bout du préservatif un peu de lubrifiant soluble dans l'eau (de la salive ou du lubrifiant spécial pour préservatif ; attention, pas de corps gras !)
- il faut un nouveau préservatif à chaque nouvelle pénétration
- le préservatif peut glisser pendant les rapports sexuels

(C) berps_kangu@yahoo.fr - (

- un usage trop brusque peut provoquer la rupture du préservatif.

- ***l'injection tous les 3 mois (le Depo-Provera®)***

Nous en parlons dans le commentaire des images.

avantages

- il ne faut pas y penser quotidiennement comme pour la pilule, mais seulement 4 fois par an
- très bonne efficacité à condition de ne pas oublier l'injection trimestrielle
- pas de risques pour la santé
- les injections arrêtent les règles après une année (pour la plupart des femmes).

inconvénients

- prise de poids (mais cela devient un avantage pour celles qui souhaitent grossir)
- certains autres effets secondaires sont parfois signalés : maux de tête, ballonnement, étourdissement)
- irrégularité des règles
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***le stérilet (dispositif intra-utérin, DIU)***

Nous en parlons dans le commentaire des images.

avantages

- méthode très efficace
- normalement, aucune gêne ou douleur, ni pour la femme ni pour l'homme, lors des relations sexuelles ; dans le cas contraire, il faut aller en consultation
- protection durable contre la grossesse (jusqu'à 5 ans)
- le stérilet n'a aucun effet sur le lait maternel.

inconvénients

- certaines femmes signalent des règles plus abondantes, plus longues, plus douloureuses ou irrégulières (surtout pendant les 6 premiers mois)
- dans de rares cas : inflammation de l'utérus
- risque rare d'expulsion du stérilet; on demande à la femme de vérifier la présence du fil au fond de son vagin, une fois par mois
- lorsqu'on fait enlever le stérilet en vue d'une grossesse, le retour à la fécondité n'est pas immédiat
- aucune protection contre les IST et le sida.

- ***les spermicides***

Le spermicide est une substance chimique (contenue dans une crème, gelée, mousse, éponge...) ayant pour but de détruire les spermatozoïdes. S'il est utilisé par la femme, il

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

doit être introduit profondément dans le vagin quelques minutes avant un rapport sexuel, le temps de se dissoudre et de se disperser dans le vagin. Il faut attendre deux heures après le rapport avant de faire sa toilette.

avantages

- utilisé avec certains autres moyens contraceptifs (préservatif, diaphragme), il renforce leur efficacité
- sans danger.

inconvénients

- efficacité faible s'il est utilisé seul
- possibilité d'irritation locale, en particulier si le spermicide est utilisé plusieurs fois par jour
- protection très insuffisante contre les IST et le sida ; en cas de rapports à risque, les spermicides sont à associer à l'utilisation systématique du préservatif.

- ***« l'enfant désiré » chez les personnes vivant avec le VIH (PVV)[5]***

Nous n'avons pas parlé de ce problème dans le commentaire des images. Il est cependant bien réel et l'infirmière ou l'animatrice doit le connaître afin d'être en mesure de donner les conseils appropriés.

---

[5] Voir le livre « Le sida, sa prise en charge aujourd'hui », édition 2009 du BERPS – Kangu-Mayumbe.

Comme n'importe quelle autre femme, une personne vivant avec le VIH peut aussi désirer avoir des enfants… L'infirmière doit cependant l'informer :

1. du risque d'avoir un enfant VIH+
2. des possibilités de prévenir l'infection VIH chez son enfant au moment de la naissance
3. des possibilités qu'elle a d'avoir les enfants qu'elle désire ou de ne pas en avoir si elle le souhaite. Elle doit donc connaître tous les moyens contraceptifs et être ainsi en mesure d'éviter les grossesses non désirées
4. de l'importance d'utiliser toujours le préservatif pour se protéger d'une nouvelle infection et pour protéger son mari ou son partenaire (qu'il soit VIH- ou VIH+)
5. de s'abstenir d'utiliser le préservatif juste pendant une période féconde, si elle désire malgré tout un enfant

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

abréviations utilisées

DIU : dispositif intra-utérin : petit objet en plastique que l'on place dans la matrice pour empêcher une grossesse.

IST : infection sexuellement transmissible ; maladie qui se transmet habituellement lors des relations sexuelles.

IVG : interruption volontaire de grossesse.

PVV : personne vivant avec le VIH

SIDA : syndrome (ensemble de symptômes) de l'immuno-déficience acquise

VIH : virus de l'immuno-déficience humaine; virus qui provoque le sida

(C) berps_kangu@yahoo.fr - 06.2018

table des matières

préambule 6

introduction..... ..8

qu'est-ce que la boîte à images 16

1ère séance : comment utiliser la boîte à images 17

les questions à poser 19

2ème séance : images 2 – 8 : la situation de la famille et ses problèmes 31

3ème séance : images 9 – 22 : les grossesses à l'école et les solutions proposées..... 49

4ème séance : images 23 – 38 : le couple se pose des questions et cherche à s'informer 80

5ème séance : images 39 – 49 : la recherche de la meilleure solution..... .119

notes pour l'animatrice..... .147

abréviations utilisées..... .165

table des matières..... .166

Dans les couples, la capacité de faire les enfants est bien plus grande que les possibilités matérielles de bien les éduquer. C'est ainsi que de nombreux couples ont des enfants trop rapprochés et en trop grand nombre et aussi, parfois lorsque la maman est déjà trop âgée. Cela risque d'être un handicap pour la santé de la mère mais aussi pour l'épanouissement du couple et pour la bonne éducation de chacun des enfants.

Le jeune garçon et la jeune fille qui arrivent à l'adolescence et sont donc capables de mettre un enfant au monde peuvent devenir parents parfois longtemps avant qu'ils ne soient capables d'éduquer cet enfant dans de bonnes conditions. C'est très souvent le cas actuellement lorsque ces jeunes désirent poursuivre les études et doivent alors retarder le moment de mettre des enfants au monde. Il arrive alors souvent que ces futurs parents, encore écoliers, cherchent à se débarrasser de cette grossesse qui survient trop tôt.

La conséquence de ces avortements ou de ces tentatives d'avortement peut être une catastrophe et entraîner des handicaps importants pour l'avenir et parfois même la mort de la fille.

Ce sont ces deux problèmes qui sont abordés ici ainsi que dans la « boîte à images » dont cette brochure sert de mode d'emploi.