



Guide de formation sur l'Education Complète a la sexualité pour des personnes en situation de handicap visuel

Création et Rédaction :

Mariam Mzoughi

Sous la supervision de l'association IBSAR

## Contexte du Guide sur l'Éducation Complète à la Sexualité pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

Ce guide a été réalisé et rédigé dans le cadre du projet "Éclairant les Chemins", qui vise à offrir une éducation complète et inclusive à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel. L'objectif principal de ce projet est de fournir des informations précises et accessibles sur la santé sexuelle et reproductive, en mettant l'accent sur le respect, l'autonomie et l'inclusion.

***Il est essentiel de préciser que ce guide répond à un besoin urgent de corriger les incompréhensions et les malentendus qui ont émergé dans le passé concernant l'éducation sexuelle. Certains ont, à tort, perçu les initiatives d'éducation sexuelle comme des encouragements à des comportements inappropriés ou scandaleux, plutôt que comme des efforts éducatifs visant à promouvoir la santé, le bien-être et les droits des individus.***

### Objectifs du Guide

#### *1. Éducation et Sensibilisation :*

- Offrir une éducation complète sur la sexualité, adaptée aux besoins des personnes en situation de handicap visuel.
- Sensibiliser sur les aspects physiques, émotionnels et sociaux de la sexualité, en mettant l'accent sur l'autonomie et le respect des droits individuels.

#### *2. Promotion de la Santé Sexuelle et Reproductive :*

- Fournir des informations précises et accessibles sur la santé sexuelle et reproductive.
- Encourager des comportements sains et sécurisés, tout en respectant les choix et les valeurs des individus.

#### *3. Inclusion et Respect :*

- Assurer que les personnes en situation de handicap visuel ont accès aux mêmes informations et aux mêmes opportunités d'apprentissage que les autres.
- Promouvoir un environnement respectueux et inclusif, où chacun peut poser des questions et exprimer ses préoccupations sans jugement.

## Importance du Guide

La création de ce guide est cruciale pour plusieurs raisons :

- *Égalité d'Accès à l'Éducation* : Les personnes en situation de handicap visuel ont souvent un accès limité à l'information sur la santé sexuelle et reproductive. Ce guide vise à combler ce fossé en fournissant des ressources adaptées et accessibles.

- *Prévention et Sécurité* : Une éducation sexuelle complète permet de prévenir les risques liés à la sexualité, tels que les infections sexuellement transmissibles (IST) et les grossesses non désirées, et de promouvoir des pratiques sexuelles sécurisées.

- *Autonomie et Empouvoirement* : En fournissant les connaissances nécessaires, ce guide aide les personnes en situation de handicap visuel à prendre des décisions éclairées concernant leur corps et leur sexualité, renforçant ainsi leur autonomie et leur empouvoirement.

- *Respect des Droits* : Il est fondamental de reconnaître et de respecter les droits sexuels et reproductifs de toutes les personnes, y compris celles en situation de handicap visuel. Ce guide s'inscrit dans une démarche de promotion et de protection de ces droits.

**En conclusion, ce guide sur l'éducation complète à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel est une ressource essentielle pour promouvoir la santé, le bien-être et les droits de ces individus. Il vise à éclairer les chemins vers une éducation sexuelle inclusive et respectueuse, en répondant aux besoins spécifiques de cette population et en corrigeant les incompréhensions passées.**

Introduction .....	6
À PROPOS DE CE MANUEL ET SES OBJECTIFS .....	10
COMMENT UTILISER CE MANUEL .....	12
EXEMPLES DE CYCLE D'ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP VISUEL .....	14
PLANIFICATION DES SÉANCES D'ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP VISUEL .....	20
UNITES ET ACTIVITES.....	25
CONCEPT CLÉ 1 : VALEURS, DROITS, CULTURE ET SEXUALITÉ .....	25
1.1 Valeurs et sexualité .....	26
1.2 Droits Humains et Sexualité pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel .....	27
1.2.1 Droits Humains.....	27
2.2.2 Droits Sexuels et Reproductifs pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel .....	39
Droits Sexuels et Droits reproductifs .....	44
2.3 Culture, société et sexualité.....	48
Concept Clé 2 : Relations Interpersonnelles .....	52
2.1 Familles .....	52
Principes Clés : .....	52
2.2 Relations Amicales, Amoureuses et Romantiques .....	60
2.3 Tolérance, Inclusion et Respect .....	65
Principes Clés .....	65
2.4 Engagements à Long Terme et Parentalité .....	81
Concept Clé 3 : Comprendre la Notion de Genre .....	97
3.1 Construction sociale du genre et des normes de genre .....	99
3.3 Violences basées sur le genre .....	112
CONCEPT CLE 4 : COMPETENCES POUR LA SANTE ET LE BIEN-ETRE .....	121
4.1 Normes et influences des pairs sur le comportement sexuel .....	122
4.2 Prise de Décision .....	127
CONCEPT CLE 5 : COMPÉTENCES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE .....	132
5.1 Normes et Influences Sociales sur le Comportement Sexuel .....	133
5.2 Prise de Décision .....	138
5.3 Techniques de Communication, de Refus et de Négociation .....	142
5.4 Maîtrise des Médias et Sexualité .....	151
5.5 Trouver de l'Aide et du Soutien .....	154

Concept Clé 6 : Corps et Développement Humain .....	158
6.1 Anatomie et Physiologie Sexuelles et Reproductives .....	159
6.3 Puberté.....	171
6.4 Image du Corps .....	180
CONCEPT CLÉ 7 : SEXUALITÉ ET COMPORTEMENT SEXUEL .....	183
CONCEPT CLE 8 : SANTE SEXUELLE ET REPRODUCTIVE .....	184
8.1 Grossesse et prévention de la grossesse .....	185
8.2 Contraception .....	187
8.3 Stigmatisation associée au VIH et au SIDA, traitement, soins et soutien .....	189

## Introduction

Bienvenue dans ce guide de formation sur l'éducation complète à la sexualité (ECS) destiné aux personnes en situation de handicap visuel. Ce guide unique et pionnier marque une étape importante dans l'histoire de la Tunisie et de nombreux autres pays, en proposant pour la première fois un programme éducatif inclusif et adapté aux besoins spécifiques des personnes aveugles et malvoyantes.

L'éducation complète à la sexualité est un droit fondamental qui permet à chaque individu de comprendre, respecter et prendre des décisions éclairées concernant sa santé sexuelle et reproductive. Cependant, jusqu'à présent, les ressources éducatives en matière de sexualité n'étaient pas pleinement accessibles aux personnes en situation de handicap visuel. Ce guide comble cette lacune en offrant des outils, des informations et des méthodes pédagogiques spécifiquement conçus pour garantir une éducation sexuelle inclusive et compréhensible pour tous.

Notre approche repose sur la conviction que chaque individu, indépendamment de ses capacités visuelles, mérite de recevoir une éducation de qualité sur la sexualité. Ce guide est élaboré en collaboration avec l'experte en ECS, le staff et membres de l'association IBSAR, et des personnes en situation de handicap visuel, afin de nous assurer qu'il répond aux besoins et aux réalités de la communauté qu'il vise à servir.

Ce guide se distingue par son caractère innovant et inclusif. Il utilise des formats accessibles tels que le braille, les fichiers audios et les illustrations tactiles pour transmettre des informations complexes de manière claire et engageante. De plus, il intègre des exercices interactifs et des activités participatives qui encouragent l'apprentissage actif et l'engagement personnel.

Nous sommes fiers de présenter ce guide comme un modèle de meilleures pratiques en matière d'éducation sexuelle inclusive. En Tunisie et ailleurs, il constitue une avancée significative vers l'égalité des droits et l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap visuel. Notre espoir est que ce guide inspire d'autres initiatives similaires et contribue à créer un monde où chacun a la possibilité de s'informer, de s'épanouir et de vivre en toute dignité.

Nous vous invitons à explorer ce guide avec un esprit ouvert et une volonté de promouvoir l'inclusion et le respect des droits de tous. Ensemble, faisons en sorte que l'éducation complète à la sexualité soit une réalité accessible pour tous, sans exception.

## **Qu'est-ce que l'éducation complète à la sexualité ?**

L'éducation complète à la sexualité (ECS) est un processus d'enseignement et d'apprentissage sur les aspects cognitifs, émotionnels, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à donner aux jeunes et aux adultes les connaissances, compétences, attitudes et valeurs nécessaires pour comprendre et jouir de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité, développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, considérer la perspective de leur santé sexuelle et reproductive, et comprendre comment leurs choix affectent leur bien-être et celui des autres.

L'ECS couvre un large éventail de sujets, y compris :

- Les droits humains et Droits sexuels et reproductifs
- La compréhension du corps et de son développement
- Les relations interpersonnelles
- Les valeurs, les droits, la culture et la sexualité
- La violence et la sécurité
- La santé sexuelle et reproductive
- Les compétences pour la vie

## **Pourquoi l'ECS est-elle importante pour les personnes en situation de handicap visuel ?**

### **1. Accessibilité à l'information :**

- Les personnes en situation de handicap visuel peuvent avoir un accès limité à l'information visuelle, ce qui peut les priver des connaissances nécessaires sur leur propre corps, les relations et la sexualité. L'ECS adaptée garantit qu'elles reçoivent des informations précises et compréhensibles par des moyens accessibles (braille, audio, etc.).

### **2. Autonomie et prise de décision :**

- L'ECS permet aux personnes en situation de handicap visuel de prendre des décisions éclairées concernant leur vie sexuelle et reproductive. Cela inclut la compréhension de leur propre corps, des méthodes de contraception, et des droits sexuels et reproductifs.

### **3. Prévention des abus et des violences :**

- Les personnes en situation de handicap sont souvent plus vulnérables aux abus et aux violences sexuelles. L'ECS les aide à reconnaître les comportements inappropriés, à comprendre leurs droits et à savoir comment et à qui signaler des abus.

#### **4. Développement de relations saines :**

- L'ECS enseigne les compétences nécessaires pour établir et maintenir des relations respectueuses et consenties. Cela inclut la communication, le consentement, et la gestion des relations.

#### **5. Inclusion et égalité :**

- En intégrant les personnes en situation de handicap visuel dans les programmes d'ECS, on promeut l'égalité des chances et l'inclusion. Cela aide à combattre les stigmas et les préjugés associés au handicap et à la sexualité.

#### **6. Bien-être émotionnel et social :**

- Comprendre la sexualité et les relations peut améliorer le bien-être émotionnel et social des personnes en situation de handicap visuel, en renforçant leur estime de soi et leur sentiment de normalité et de dignité.

En somme, l'éducation complète à la sexualité est essentielle pour garantir que les personnes en situation de handicap visuel disposent des connaissances et des outils nécessaires pour vivre leur sexualité de manière sûre, respectueuse et épanouie. Elle leur offre les mêmes opportunités d'apprentissage que celles disponibles pour les personnes sans handicap, tout en répondant à leurs besoins spécifiques.

- **Qu'est ce guide comprend ?**

Des explications sur chaque session

Des exercices adéquats

Des rappels sur des notions spécifiques

- **Comment utiliser ce guide ?**

Lire en long et en large le guide en entier

Chaque session, chaque section doit être bien assimilées avant l'utilisation

Les exercices peuvent être repris individuellement par les formateurs.trices, à leur manière en se basant sur la population, le niveau d'études, l'âge, la culture, le langage....

- **Qui peut utiliser ce guide ?**

Les personnes formées sur l'ESC,



Les formateurs.trices qui veulent travailler sur la population cible

Les personnes en situation de handicap visuel qui ont été formées et qui vont sensibiliser et/ou former d'autres personnes en situation de handicap visuel.

- **Astuces pour les utilisateurs de ce guide ?**

Lire et relire les objectifs/ les explications des sections et sessions

Lire et relire notions à utiliser, il faut être très prudent.es en utilisant les notions scientifiques pour démystifier les mythes autour de ces notions

Bien lire les exercices et les notes pour l'animateur.trice / formateur.trice

- **Exercice de respirations et de concentration avant le commencement des sessions.**

## À PROPOS DE CE MANUEL ET SES OBJECTIFS

Ce guide de l'animateur/trice vise à fournir des directives claires sur la planification, la mise en œuvre et l'évaluation efficaces de la formation en éducation complète à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel. Conçu de manière modulaire, il offre la flexibilité nécessaire pour adapter les sessions de formation en fonction des besoins spécifiques, qu'il s'agisse de formations plus courtes ou plus longues, et intègre des exercices interactifs pour favoriser l'engagement des participants.

Chaque module de formation aborde des domaines distincts liés à la ECS, garantissant une couverture complète de ces sujets essentiels. L'ordre des sessions au sein de chaque module est soigneusement conçu pour établir des connexions logiques entre elles, facilitant ainsi la compréhension globale de la ECS.

Les objectifs pédagogiques de ce guide sont les suivants :

1. **Compréhension du Corps Humain** : Apprendre la biologie et l'anatomie du corps humain, y compris les systèmes reproducteurs et sexuels, en utilisant des méthodes adaptées aux personnes ayant une déficience visuelle, comme des modèles tactiles et des descriptions audio détaillées.
2. **Santé Sexuelle et Prévention** : Comprendre les comportements sexuels sains, la prévention des infections sexuellement transmissibles (ISTs) et du VIH, ainsi que l'utilisation des contraceptifs, avec des supports pédagogiques accessibles et adaptés.
3. **Consentement et Relations Respectueuses** : Comprendre le consentement, le respect des limites dans les relations intimes, et promouvoir des relations basées sur le respect mutuel, en intégrant des discussions et des jeux de rôle adaptés.
4. **Droits Sexuels et Reproductifs** : Connaître et comprendre les droits sexuels et reproductifs, y compris le droit à la santé sexuelle, à la contraception et à l'avortement sûr et légal, ainsi que l'accès aux services de santé sexuelle et reproductive, avec une attention particulière à l'accessibilité de ces services pour les personnes malvoyantes.
5. **Diversité de Genre et d'Orientation Sexuelle** : Respecter et comprendre la diversité des identités de genre et des orientations sexuelles, et lutter contre la stigmatisation et la discrimination, en utilisant des exemples et des témoignages accessibles.

6. **Prise de Décision Informée** : Fournir des informations précises et impartiales pour permettre aux individus de prendre des décisions éclairées concernant leur santé sexuelle et reproductive, en veillant à ce que les supports soient adaptés pour les personnes ayant une déficience visuelle.
7. **Communication** : Développer des compétences en communication, y compris la capacité à parler ouvertement de la sexualité, à écouter et à comprendre les besoins et les désirs des autres, avec des techniques adaptées pour les personnes malvoyantes.
8. **Respect de la Vie Privée et de la Confidentialité** : Comprendre l'importance de la vie privée et de la confidentialité dans les relations intimes, y compris le respect des informations personnelles et médicales, et s'assurer que les méthodes de communication sont accessibles.
9. **Prévention des Violences Sexuelles** : Sensibiliser aux violences sexuelles, promouvoir la prévention et apporter un soutien aux victimes, avec des ressources et des aides adaptées pour les personnes en situation de handicap visuel.
10. **Autonomie et Estime de Soi** : Favoriser le développement de l'estime de soi et de l'autonomie, encourageant ainsi les individus à prendre le contrôle de leur santé et de leur bien-être sexuel, avec des approches adaptées pour les personnes malvoyantes.
11. **Déconstruction des Stéréotypes** : Comprendre et remettre en question les stéréotypes de genre et les normes sociales liées à la sexualité, avec des outils pédagogiques accessibles et inclusifs.

**Ces objectifs visent à créer des personnes informées, respectueuses et responsables, capables de vivre des vies sexuelles épanouissantes tout en respectant les droits et les choix des autres.**

Ce guide sert d'outil pour les animateur/trices et les formateur/trices engagé.es dans l'éducation en matière de ECS auprès des personnes en situation de handicap visuel. Il offre une structure flexible pour concevoir des formations pertinentes et adaptées à divers contextes, tout en favorisant la compréhension approfondie, la réflexion critique et la sensibilisation aux droits et à la protection des personnes dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive.

**NB : Ce guide est destiné à des animateurs/trices ayant reçu une formation sur l'Éducation Complète à la Sexualité.**

## COMMENT UTILISER CE MANUEL

Utiliser un guide pour des animateurs/trices sur l'éducation complète à la sexualité envers des personnes en situation de handicap visuel est essentiel pour assurer des interventions éducatives pertinentes, respectueuses et informatives. L'ECS pour les personnes en situation de handicap visuel est cruciale pour les aider à comprendre leur corps, leurs relations et leurs droits. L'utilisation de ce guide spécifique peut grandement améliorer l'efficacité de ces programmes éducatifs. Voici un aperçu détaillé de la manière de tirer le meilleur parti d'un tel guide en intégrant des exercices interactifs :

**1. Familiarisation avec le Guide :** Tout d'abord, les animateurs/trices doivent se familiariser en profondeur avec le guide. Cela signifie comprendre les objectifs pédagogiques, les sujets couverts et les exercices proposés. Plus ils maîtrisent le contenu, mieux ils peuvent le transmettre aux personnes en situation de handicap visuel. Il est aussi important d'identifier les sections pertinentes pour ce public spécifique.

**2. Adaptation au Public cible :** Chaque groupe de personnes en situation de handicap visuel est différent. Les animateurs/trices doivent adapter le contenu du guide en fonction de l'âge, du niveau de compréhension et des besoins spécifiques du public. Les exercices interactifs doivent être pertinents et engageants pour susciter l'intérêt des participants. Il est important d'adapter le langage, les exemples et les activités en fonction de leur compréhension et de leur niveau de maturité.

**3. Planification de Séances :** Utiliser le guide pour planifier des séances structurées et interactives. Organiser les informations de manière logique et utiliser des activités variées telles que des discussions en groupe, des jeux de rôle et des supports audio pour maintenir l'engagement des personnes en situation de handicap visuel. Intégrer des exercices interactifs tels que des jeux de rôle, des débats, des enquêtes et des discussions de groupe. Ces activités encouragent la participation active et facilitent la rétention des informations.

**4. Encouragement de la Participation :** Créer un environnement ouvert, sûr et respectueux où les participants se sentent à l'aise de poser des questions et de participer activement. Encourager les discussions ouvertes et respectueuses, tout en veillant à ce que chacun se sente entendu et respecté. Les exercices interactifs doivent être choisis de manière à encourager la participation active de chacun, même des plus timides.

**5. Intégration des Principes :** Intégrer les principes de l'éducation complète à la sexualité, tels que le respect du consentement, la diversité de genre, et la promotion des droits sexuels et reproductifs, dans toutes les activités et discussions.

**6. Facilitation et Encadrement** : Les animateurs/trices jouent un rôle crucial dans la facilitation des exercices avec le plus possible de description. Encourager les discussions ouvertes, répondre aux questions avec sensibilité et assurer que chacun a l'opportunité de s'exprimer.

**7. Suivi et Évaluation** : Utiliser le guide pour évaluer les connaissances acquises et les attitudes des participants à la fin de chaque session. Réajuster votre approche si nécessaire en fonction des retours d'expérience et des réactions des participants.

**8. Réajustement et Amélioration** : Utiliser les réactions des personnes en situation de handicap visuel pour réajuster les séances. Si un exercice particulier n'a pas atteint son objectif, réfléchir à des moyens de l'améliorer pour les sessions futures.

**9. Soutien aux Participants** : Être prêt/e à offrir un soutien supplémentaire aux participants qui pourraient se sentir mal à l'aise ou avoir des questions spécifiques après la session. Assurer qu'ils connaissent les ressources disponibles, y compris les centres de santé, les lignes d'assistance et les sites Web fiables.

**10. Encouragement de l'Autonomie** : Utiliser les exercices interactifs pour encourager l'autonomie chez les participant.es. Les encourager à prendre des décisions éclairées et à être responsables de leur propre santé sexuelle et reproductive.

**11. Formation Continue** : Pour les animateurs/trices, envisager des séances de formation continue pour les aider à rester informés des dernières recherches, des tendances et des approches pédagogiques efficaces en matière d'éducation à la sexualité.

**L'utilisation judicieuse d'un guide pour l'éducation complète à la sexualité, combinée à des exercices interactifs bien pensés, crée un environnement d'apprentissage dynamique où les personnes en situation de handicap visuel peuvent acquérir des connaissances essentielles tout en développant des compétences vitales pour leur santé et leur bien-être futurs. En suivant ces étapes, les animateurs/trices peuvent utiliser efficacement le guide d'éducation complète à la sexualité, créant ainsi un environnement d'apprentissage positif et informatif pour ce public spécifique.**

# EXEMPLES DE CYCLE D'ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP VISUEL

## 1<sup>er</sup> exemple :

Un cycle d'éducation complète à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel est conçu pour offrir une progression cohérente et adaptée aux besoins spécifiques de ce public tout au long de leur parcours. Voici quelques exemples de sujets et de thèmes qui pourraient être inclus dans un cycle d'éducation complète à la sexualité, adapté à différents niveaux d'âge et de développement :

### **Niveau de Base (Adultes en situation de handicap visuel)**

#### 1. Connaissance du Corps :

- Identifier les parties du corps à l'aide de modèles tactiles.
- Comprendre les différences anatomiques à travers des descriptions verbales claires.
- Apprendre les termes anatomiques appropriés en utilisant des aides audios.

#### 2. L'Hygiène Personnelle :

- Apprendre les bonnes pratiques d'hygiène personnelle, incluant l'hygiène menstruelle pour les femmes, en utilisant des démonstrations tactiles et audio.
- Utiliser des objets et des modèles pour enseigner les pratiques d'hygiène quotidiennes.

#### 3. Les Relations Interpersonnelles :

- Comprendre les émotions et les dynamiques des relations amicales et amoureuses à travers des jeux de rôle et des discussions guidées.
- Encourager la communication verbale pour exprimer ses sentiments et besoins.

#### 4. Le Respect de Soi et des Autres :

- Apprendre les notions de consentement et de respect des limites personnelles par des activités interactives et des histoires audios.
- Renforcer la confiance en soi à travers des exercices de prise de parole et de reconnaissance des émotions.

### **Niveau Intermédiaire (Adultes en situation de handicap visuel)**

#### 1. Changements Corporels et Puberté :

- Approfondir la compréhension des changements physiques et émotionnels de la puberté et de l'âge adulte par des discussions et des ressources audios.
- Utiliser des aides tactiles pour expliquer les changements corporels.

## 2. Identité de Genre et Orientation Sexuelle :

- Expliquer les différentes identités de genre et orientations sexuelles en utilisant des récits et des témoignages audios.
- Promouvoir l'acceptation et le respect de la diversité à travers des activités interactives et des discussions en groupe.

## 3. Santé Sexuelle et Reproductive :

- Apprendre sur la contraception, la prévention des IST et des grossesses non désirées à l'aide de descriptions verbales et de modèles tactiles.
- Informer sur l'accès aux services de santé sexuelle en utilisant des ressources audios et des visites guidées.

## 4. Relations Amoureuses et Consentement :

- Comprendre les relations amoureuses et le respect mutuel par des discussions, des jeux de rôle et des ressources audio.
- Éduquer sur le consentement éclairé et l'intimité dans les relations en utilisant des exemples pratiques.

### **Niveau Avancé (Adultes en situation de handicap visuel)**

#### 1. Droits Sexuels et Reproductifs :

- Approfondir la compréhension des droits sexuels et reproductifs par des débats, des discussions et des lectures audios.
- Aborder les questions de l'avortement et de la santé sexuelle avec des témoignages et des études de cas.

#### 2. Violence Basée sur le Genre :

- Sensibilisation aux violences domestiques et sexuelles par des ateliers interactifs et des récits audios.
- Apprendre les moyens de prévention et les ressources disponibles à travers des séances d'information.

#### 3. Internet et Médias Sociaux :

- Éducation sur la sécurité en ligne et la cyberintimidation par des discussions et des ressources audios.
- Explorer les implications des médias sociaux sur les relations interpersonnelles à travers des études de cas et des témoignages.

### **Niveau Supérieur (Adultes en situation de handicap visuel)**

#### 1. Genre et Diversité :

- Comprendre les concepts de genre et de diversité à travers des discussions interactives et des témoignages audios.

- Respecter et célébrer la diversité des identités de genre et des orientations sexuelles.

## 2. Sexualité et Relations Intimes :

- Approfondir la compréhension de la sexualité et des relations intimes par des discussions approfondies et des jeux de rôle.

- Promouvoir des relations basées sur le respect mutuel et le consentement.

## 3. Hygiène et Santé Générale :

- Apprendre les pratiques d'hygiène générale et leur importance pour la santé globale à travers des démonstrations tactiles et audio.

- Encourager des habitudes de vie saines, incluant la nutrition et l'exercice physique.

## 4. Prise de Décision Informée :

- Développer les compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant la santé sexuelle et reproductive par des discussions et des exercices pratiques.

- Fournir des informations précises et impartiales pour permettre une prise de décision autonome.

## 5. Prévention et Sécurité :

- Comprendre la prévention des IST, y compris le VIH, par des discussions et des ressources audios.

- Éducation sur la sécurité en ligne, y compris la prévention de la cyberintimidation et des comportements à risque sur les réseaux sociaux.

## 6. Accès aux Services de Santé :

- Informer sur les services de santé disponibles et comment y accéder par des visites guidées et des discussions.

- Encourager l'autonomie dans l'utilisation des services de santé.

Ce programme structuré permet aux personnes en situation de handicap visuel d'acquérir une compréhension complète et approfondie de leur corps, de leur sexualité, de leurs droits et de la prévention des violences, tout en s'assurant qu'ils reçoivent des informations accessibles et pertinentes.



2eme exemple :

Un cycle d'éducation complète à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel peut débuter par une base solide en droits humains, en particulier les droits sexuels et reproductifs, avant d'élargir progressivement les thèmes pour inclure la sexualité, les organes sexuels, le corps humain, les changements corporels durant la puberté, l'hygiène personnelle, et la prévention de la violence basée sur le genre. Voici une proposition structurée pour un tel programme :

### **Niveau 1 : Introduction aux Droits Humains et aux Droits Sexuels et Reproductifs**

#### **1. Droits Humains de Base :**

- Introduction aux concepts de droits humains par des discussions et des récits audios.
- Comprendre l'importance de la dignité et du respect pour chaque individu.

#### **2. Droits Sexuels et Reproductifs :**

- Présentation des droits sexuels et reproductifs à travers des récits, des témoignages et des discussions interactives.
- Comprendre les droits liés à la santé sexuelle, y compris l'accès aux soins, la contraception et le consentement éclairé.

#### **3. Égalité et Non-discrimination :**

- Apprendre les principes d'égalité et de non-discrimination par des activités interactives et des discussions en groupe.
- Respect et acceptation de la diversité des genres et des orientations sexuelles.

### **Niveau 2 : La Sexualité et les Relations**

#### **1. Compréhension de la Sexualité :**

- Définir la sexualité et explorer ses différentes dimensions à travers des discussions et des ressources audios.
- Importance de la sexualité dans le bien-être personnel.

#### **2. Relations Interpersonnelles :**

- Exploration des différents types de relations (amicales, amoureuses, familiales) par des jeux de rôle et des discussions guidées.
- Communication et expression des émotions dans les relations.

#### **3. Consentement et Respect :**

- Comprendre le concept de consentement par des jeux de rôle et des scénarios pratiques.
- Respecter les limites personnelles et celles des autres dans les relations.

### **Niveau 3 : Connaissance des Organes Sexuels et du Corps Humain**

## 1. Les Organes Sexuels :

- Identifier et comprendre les organes sexuels masculins et féminins à l'aide de modèles tactiles et de descriptions verbales.
- Fonctionnement des organes sexuels et leur rôle dans la reproduction.

## 2. Le Corps Humain :

- Étudier les différentes parties du corps humain avec des aides tactiles et des ressources audios.
- Importance de chaque partie du corps et de son rôle dans la santé globale.

### **Niveau 4 : Changements Corporels durant la Puberté**

#### 1. La Puberté :

- Comprendre les changements physiques et émotionnels de la puberté par des discussions et des récits audios.
- Utiliser des aides tactiles pour expliquer les transformations corporelles.

#### 2. Gestion des Changements :

- Apprendre à gérer les changements de la puberté à travers des ateliers pratiques et des discussions en groupe.
- Support émotionnel et développement de la confiance en soi durant la puberté.

### **Niveau 5 : Hygiène Personnelle et Santé**

#### 1. Hygiène Personnelle :

- Importance de l'hygiène personnelle pour la santé à travers des démonstrations tactiles et des descriptions audios.
- Pratiques d'hygiène quotidienne, y compris l'hygiène menstruelle pour les femmes.

#### 2. Santé et Bien-être :

- Promouvoir un mode de vie sain à travers des discussions sur la nutrition, l'exercice et le bien-être mental.
- Accès aux services de santé et utilisation de ces services de manière autonome.

### **Niveau 6 : Prévention et Sécurité**

#### 1. Prévention des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) :

- Comprendre les IST, y compris le VIH, et les méthodes de prévention par des discussions guidées et des ressources audios.
- Utilisation correcte des contraceptifs pour la prévention des IST et des grossesses non désirées.

#### 2. Sécurité en Ligne :

- Éducation sur la sécurité en ligne, y compris la prévention de la cyberintimidation et des comportements à risque sur les réseaux sociaux.

- Conseils pratiques pour maintenir la sécurité et la confidentialité en ligne.

### **Niveau 7 : Genre et Violence Basée sur le Genre**

#### **1. Identité de Genre et Orientation Sexuelle :**

- Comprendre les concepts de genre et d'orientation sexuelle à travers des récits et des témoignages audios.

- Promouvoir l'acceptation et le respect de la diversité à travers des discussions interactives.

#### **2. Violence Basée sur le Genre :**

- Sensibilisation aux violences domestiques et sexuelles par des ateliers interactifs et des récits audios.

- Apprendre les moyens de prévention et les ressources disponibles à travers des séances d'information.

### **Conclusion : Synthèse et Suivi**

#### **1. Évaluation des Connaissances :**

- Évaluer les connaissances acquises par les participants à travers des quiz audio et des discussions.

- Réajuster le programme en fonction des besoins et des retours des participants.

#### **2. Soutien Continu :**

- Offrir un soutien continu aux participants par le biais de sessions de suivi et de conseils personnalisés.

- Fournir des ressources supplémentaires, telles que des centres de santé et des lignes d'assistance, pour un soutien continu en matière de santé sexuelle et reproductive.

Ce programme structuré permet aux personnes en situation de handicap visuel d'acquérir une compréhension complète et approfondie de leur corps, de leur sexualité et de leurs droits, tout en s'assurant qu'ils reçoivent des informations accessibles et pertinentes.

**Ces exemples de cycles d'éducation sont des guides généraux. Les programmes d'éducation complète à la sexualité doivent être adaptés aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel, en tenant compte des contextes culturels et sociaux locaux, ainsi que des valeurs et des croyances des communautés. L'objectif est de fournir des connaissances précises, des compétences sociales et émotionnelles, et une attitude positive envers la sexualité, tout en encourageant le respect mutuel et la compréhension des droits sexuels et reproductifs.**

# PLANIFICATION DES SÉANCES D'ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP VISUEL

Pour les personnes en situation de handicap visuel, chaque session doit être prolongée pour permettre des explications détaillées, des descriptions approfondies, des discussions lentes, et des sessions de toucher pour chaque personne. Ce processus prend beaucoup plus de temps que pour les personnes sans handicap. Voici un plan de séance adapté :

## **Séance 1 : Droits Humains et Droits Sexuels et Reproductifs (4 heures)**

- Droits humains et sexualité (Focus sur les droits des personnes en situation de handicap visuel) : 1 heure 30 minutes
  - Présentation des droits sexuels et reproductifs, avec un focus sur les droits spécifiques des personnes en situation de handicap visuel.
  - Utilisation de récits et de témoignages audios.
  - Sessions de toucher pour comprendre les documents sur les droits humains.
- Valeurs et sexualité : 1 heure 30 minutes
  - Discussion sur l'impact des valeurs personnelles et culturelles sur la sexualité.
  - Activités de réflexion individuelle et en groupe.
  - Sessions de toucher pour illustrer les valeurs et la culture à travers des objets symboliques.
- Culture, société et sexualité : 1 heure
  - Exploration de l'influence de la culture et de la société sur la sexualité.
  - Discussions interactives et études de cas.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les concepts culturels.

## **Séance 2 : Relations Interpersonnelles (4 heures)**

- Familles : 1 heure
  - Discussion sur les différents types de familles et leurs dynamiques.
  - Utilisation de récits audios et de jeux de rôle pour illustrer les concepts.
  - Sessions de toucher pour comprendre les dynamiques familiales à travers des objets et des maquettes.
- Relations amicales, amoureuses et romantiques : 1 heure
  - Exploration des différents types de relations et de leur importance.

- Activités interactives pour identifier les caractéristiques des relations saines.
- Sessions de toucher pour représenter les interactions relationnelles.
- Tolérance, inclusion et respect : 1 heure
  - Discussions sur l'importance de la tolérance et du respect dans toutes les relations.
  - Jeux de rôle pour pratiquer des interactions respectueuses.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les concepts.
- Engagements à long terme et parentalité : 1 heure
  - Débat sur les différents types d'engagements à long terme et la parentalité.
  - Témoignages audios de diverses expériences de parentalité.
  - Sessions de toucher pour comprendre les concepts de parentalité à travers des maquettes et des objets.

### **Séance 3 : Comprendre la Notion de Genre (4 heures)**

- Construction sociale du genre et des normes de genre : 1 heure 20 minutes
  - Discussions sur comment les normes de genre sont construites socialement.
  - Activités interactives pour identifier et remettre en question les stéréotypes de genre.
  - Sessions de toucher pour illustrer les concepts de genre à travers des objets et des maquettes.
- Égalité des genres, stéréotypes et préjugés : 1 heure 20 minutes
  - Exploration des concepts d'égalité des genres et des impacts des stéréotypes.
  - Jeux de rôle pour pratiquer des réponses aux préjugés.
  - Utilisation de supports tactiles pour représenter les stéréotypes et les préjugés.
- Violence basée sur le genre : 1 heure 20 minutes
  - Sensibilisation aux différentes formes de violence basée sur le genre.
  - Discussions sur les moyens de prévention et de soutien disponibles.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les types de violence.

### **Séance 4 : Violence et Sécurité (4 heures)**

- Violence : 1 heure 20 minutes
  - Discussion sur les différentes formes de violence et leurs impacts.
  - Activités de groupe pour identifier les signes de violence et les ressources disponibles.

- Utilisation de supports tactiles pour illustrer les concepts de violence.
- Consentement, vie privée et intégrité physique : 1 heure 20 minutes
  - Exploration du concept de consentement et de l'importance de la vie privée.
  - Jeux de rôle pour pratiquer des scénarios de consentement.
  - Utilisation de supports tactiles pour comprendre les concepts de consentement et de vie privée.
- Utilisation en toute sécurité des technologies de l'information et de la communication (TIC) : 1 heure 20 minutes
  - Éducation sur la sécurité en ligne et la prévention de la cyberintimidation.
  - Conseils pratiques pour utiliser les TIC de manière sécurisée.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les concepts de sécurité en ligne.

#### **Séance 5 : Compétences pour la Santé et le Bien-Être (4 heures)**

- Normes et influence des pairs sur le comportement sexuel : 1 heure
  - Discussions sur l'impact des pairs sur les comportements sexuels.
  - Activités de groupe pour explorer les pressions des pairs et y répondre.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les influences des pairs.
- Prise de décision : 1 heure
  - Techniques de prise de décision informée et responsable.
  - Jeux de rôle pour pratiquer la prise de décision dans des situations complexes.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les étapes de la prise de décision.
- Techniques de communication, de refus et de négociation : 1 heure
  - Apprentissage des techniques de communication efficace et de refus.
  - Activités pratiques pour renforcer ces compétences.
  - Utilisation de supports tactiles pour pratiquer les techniques de communication et de refus.
- Maîtrise des médias et sexualité : 1 heure
  - Discussion sur l'influence des médias sur la perception de la sexualité.
  - Analyse critique des représentations médiatiques de la sexualité.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les représentations médiatiques.

### **Séance 6 : Corps et Développement Humain (4 heures)**

- Anatomie et physiologie sexuelles et reproductives : 1 heure
  - Étude des organes sexuels et reproductifs à l'aide de modèles tactiles et de descriptions audio.
  - Discussion sur le fonctionnement des organes sexuels.
- Reproduction : 1 heure
  - Exploration du processus de reproduction humaine.
  - Utilisation de modèles et de récits audios pour expliquer les étapes de la reproduction.
- Puberté : 1 heure
  - Compréhension des changements physiques et émotionnels de la puberté.
  - Utilisation de récits audios et de modèles tactiles pour illustrer les transformations corporelles.
- Image du corps : 1 heure
  - Discussions sur l'importance d'une image corporelle positive.
  - Activités pour renforcer l'estime de soi et la confiance en son corps.

### **Séance 7 : Sexualité et Comportement Sexuel (4 heures)**

- Sexe, sexualité et cycle de la vie sexuelle : 2 heures
  - Exploration des différentes dimensions de la sexualité à travers les âges.
  - Utilisation de récits audios et de discussions pour illustrer les concepts.
  - Sessions de toucher pour comprendre les cycles de la vie sexuelle.
- Comportement sexuel et réponse sexuelle : 2 heures
  - Discussion sur les comportements sexuels et les réponses sexuelles.
  - Activités interactives pour comprendre et explorer ces concepts.
  - Utilisation de supports tactiles pour illustrer les comportements sexuels et les réponses.

### **Séance 8 : Santé Sexuelle et Reproductive (4 heures)**

- Grossesse et prévention de la grossesse : 1 heure
  - Éducation sur les méthodes de prévention de la grossesse et leur utilisation.
  - Discussions sur les options disponibles et les ressources de soutien.
  - Utilisation de supports tactiles pour comprendre les méthodes de contraception.

- Stigmatisation associée au VIH et au SIDA, traitement, soins et soutien : 1 heure
- Sensibilisation à la stigmatisation liée au VIH/SIDA.
- Informations sur les traitements, les soins et le soutien disponibles.
- Utilisation de supports tactiles pour comprendre les concepts liés au VIH/SIDA.
- Compréhension, prise en compte et réduction du risque d'IST, y compris d'infection par le VIH : 2 heures
- Éducation sur les IST, leur prévention et leur traitement.
- Discussions interactives et utilisation de ressources audio pour renforcer les connaissances.
- Utilisation de supports tactiles pour illustrer les risques et les méthodes de prévention des IST.

### **Conclusion : Synthèse et Suivi (4 heures)**

#### **1. Évaluation des Connaissances :**

- Évaluer les connaissances acquises par les participants à travers des quiz audio et des discussions.
- Réajuster le programme en fonction des besoins et des retours des participants.
- Utilisation de supports tactiles pour évaluer les connaissances.

#### **2. Soutien Continu :**

- Offrir un soutien continu aux participants par le biais de sessions de suivi et de conseils personnalisés.
- Fournir des ressources supplémentaires, telles que des centres de santé et des lignes d'assistance, pour un soutien continu en matière de santé sexuelle et reproductive.
- Utilisation de supports - Utilisation de supports tactiles pour informer sur les ressources disponibles.

**Ce programme structuré et prolongé permet aux personnes en situation de handicap visuel d'acquérir une compréhension complète et approfondie de leur corps, de leur sexualité et de leurs droits, tout en s'assurant qu'elles reçoivent des informations accessibles et pertinentes.**

#### **Nota Bene :**

**"Veuillez noter que ce programme n'est pas définitif et peut être adapté selon les besoins ressentis par les animateurs/formatrices et formateurs/formatrices. Les ajustements seront influencés par la population cible, incluant l'âge, le niveau d'études, la culture, et d'autres facteurs pertinents des participant·es."**

**Cette formulation prend en compte la flexibilité nécessaire tout en soulignant l'importance de l'adaptation en fonction du public visé.**



## UNITES ET ACTIVITES

### CONCEPT CLÉ 1 : VALEURS, DROITS, CULTURE ET SEXUALITÉ

#### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre l'histoire, les principes fondateurs, l'importance et les représentations des Droits Humains.
- Identifier les Droits Sexuels et Reproductifs dans le cadre des Droits Humains.
- Prendre conscience des attitudes liées aux droits sexuels et reproductifs et discuter de ces attitudes.
- Identifier/discuter les attitudes concernant la violation des droits sexuels et reproductifs et les conséquences de cette violation.

#### PUBLIC CIBLE

Personnes en situation de handicap visuel, adapté à leur âge et à leurs besoins spécifiques.

#### CONTENU

Introduction aux Droits Humains et à la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme

#### QU'EST-CE QU'ON VEUT DIRE PAR DROITS HUMAINS ?

- Note pour l'animateur/trice :

Les Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité soulignent l'importance d'intégrer les valeurs, les droits, la culture et la sexualité dans l'éducation des personnes en situation de handicap visuel. Ces principes reconnaissent que la sexualité est profondément influencée par les valeurs culturelles et les normes sociales de chaque communauté. Ils affirment que les personnes en situation de handicap visuel ont des droits fondamentaux liés à leur santé sexuelle et reproductive, à leur autonomie et à leur dignité.

L'éducation complète à la sexualité selon ces principes encourage le respect des diversités culturelles, y compris les différentes normes et croyances liées à la sexualité. Elle met l'accent sur le respect des droits humains universels, incluant les droits sexuels et reproductifs tels que le droit à l'information, à l'éducation, à la vie privée, à la non-discrimination et au consentement.

De plus, les Principes directeurs internationaux encouragent les personnes en situation de handicap visuel à réfléchir sur leurs propres valeurs et croyances, tout en développant un respect pour les valeurs et les croyances des autres. L'éducation complète à la sexualité les encourage à comprendre les conséquences

de leurs choix, en tenant compte de leurs valeurs personnelles ainsi que des droits et des valeurs culturelles de leur société.

En intégrant ces éléments, l'éducation complète à la sexualité aide les personnes en situation de handicap visuel à naviguer dans leur propre identité sexuelle et culturelle. Elle favorise le respect mutuel, la tolérance et l'inclusion, créant ainsi des bases solides pour des relations interpersonnelles respectueuses et égalitaires, et contribuant à la construction d'une société plus juste et équilibrée.

## 1.1 Valeurs et sexualité

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité reconnaissent l'importance des valeurs individuelles et culturelles dans le contexte de l'éducation sexuelle pour les personnes en situation de handicap visuel :

1. **Respect des Valeurs Individuelles** : L'éducation complète à la sexualité doit respecter les valeurs et les croyances individuelles des personnes en situation de handicap visuel. Les programmes éducatifs doivent être conçus de manière à encourager ces personnes à réfléchir sur leurs propres valeurs et à comprendre celles des autres, sans imposer de valeurs spécifiques.
2. **Dialogue Ouvert et Respectueux** : Les principes encouragent un dialogue ouvert et respectueux entre les personnes en situation de handicap visuel, les éducateurs et les familles. Cela signifie que les éducateurs doivent créer un environnement sécurisé où ces personnes se sentent à l'aise pour poser des questions, discuter de leurs préoccupations et exprimer leurs valeurs. Un tel dialogue permet une compréhension mutuelle et le développement d'un respect réciproque.
3. **Intégration des Valeurs dans l'Éducation** : L'éducation complète à la sexualité peut intégrer des discussions sur les valeurs dans le contexte des relations amoureuses, du mariage, de la contraception et d'autres sujets liés à la sexualité. Par exemple, les personnes en situation de handicap visuel peuvent discuter des valeurs telles que le respect mutuel, la fidélité et l'égalité des sexes dans le cadre de leurs relations.
4. **Exploration des Différentes Perspectives Culturelles** : La sexualité est perçue et vécue différemment selon les cultures. Les programmes éducatifs peuvent inclure des études de cas et des exemples qui illustrent les diverses perspectives culturelles sur la sexualité. Cela encourage les personnes en situation de handicap visuel à réfléchir sur la diversité des valeurs culturelles et à développer un esprit ouvert.
5. **Éthique et Responsabilité** : L'éducation complète à la sexualité doit également inclure des discussions sur l'éthique et la responsabilité dans les relations sexuelles, en mettant l'accent sur le consentement, la communication honnête et le respect des limites de l'autre. Ces principes sont fondés sur le respect et la dignité humaine.
6. **Sensibilisation aux Valeurs de Genre** : Les valeurs de genre jouent un rôle crucial dans les relations et la sexualité. Les programmes éducatifs doivent sensibiliser les personnes en situation de handicap visuel aux

normes de genre et encourager une remise en question de ces normes, contribuant ainsi à des relations plus égalitaires et respectueuses entre les genres.

En intégrant ces principes, l'éducation complète à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel peut les aider à comprendre la relation entre leurs valeurs individuelles, les valeurs culturelles et leur sexualité. Elle encourage le respect mutuel, l'ouverture d'esprit et la réflexion critique, permettant ainsi à ces personnes de naviguer dans leur vie sexuelle de manière consciente et responsable.

#### Objectif des Activités :

Ces exercices interactifs encouragent les personnes en situation de handicap visuel à réfléchir aux valeurs associées à la sexualité, à les remettre en question de manière respectueuse et à les intégrer dans leurs relations interpersonnelles. Cela favorise un dialogue ouvert sur des sujets sensibles et encourage le respect des valeurs individuelles et culturelles dans le contexte des relations amoureuses.

## 1.2 Droits Humains et Sexualité pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

### 1.2.1 Droits Humains

Ce module est dense. Il est essentiel de rendre l'information accessible en utilisant des méthodes adaptées aux personnes en situation de handicap visuel. Voici une adaptation des activités pour cette population cible.

#### Découverte de la Déclaration Universelle des Droits Humains

#### Matériel préparatoire :

1. Déclaration Universelle des Droits Humains en format audio :

#### Vidéos en arabe

حقوق الانسان - نشأة الاعلان العالمي لحقوق الانسان

[https://www.youtube.com/watch?v=o5ukA\\_sF7CA&t=32s](https://www.youtube.com/watch?v=o5ukA_sF7CA&t=32s)

ما هو الإعلان العالمي لحقوق الإنسان؟

[https://www.youtube.com/watch?v=3ALQ4\\_hDuzo](https://www.youtube.com/watch?v=3ALQ4_hDuzo)

حقوق الإنسان

<https://www.youtube.com/watch?v=nft5Oh7MhAo&t=1s>

قانون حقوق الإنسان - ماهي حقوق الإنسان نشأة حقوق الإنسان الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

<https://www.youtube.com/watch?v=07t9P6sGvv8>

حقوق الإنسان

<https://www.youtube.com/watch?v=No5rCPuLpFw>

مفهوم حقوق الإنسان - The Concept of Human Rights

[https://www.youtube.com/watch?v=CED\\_lC\\_STE8&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=CED_lC_STE8&t=1s)

**Il est souvent constaté que de nombreuses vidéos et ressources sur les droits humains ne traitent pas explicitement des droits des personnes en situation de handicap. Cette omission est significative car elle laisse de côté une population importante qui fait face à des défis uniques en matière d'accès à l'éducation, à l'emploi, aux soins de santé et à la participation pleine et équitable à la vie sociale. Pourtant, la reconnaissance et la promotion des droits des personnes en situation de handicap sont essentielles pour assurer une société inclusive et respectueuse de la diversité humaine. Par conséquent, il est crucial de développer de nouvelles vidéos et autres supports éducatifs qui mettent en lumière ces droits spécifiques, afin de sensibiliser le public, de combattre les préjugés et de promouvoir des politiques inclusives et équitables à tous les niveaux de la société. Ces initiatives peuvent contribuer à renforcer la prise de conscience collective et à garantir que les droits fondamentaux des personnes en situation de handicap soient respectés et protégés de manière proactive.**

Importance de la Discussion Après Chaque Vidéo sur les Droits Humains pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

**- Compréhension :**

- Vérifier que le contenu de la vidéo a été bien compris.
- Combler les lacunes causées par l'absence de support visuel.

**- Clarification :**

- Aborder des questions spécifiques soulevées par la vidéo.
- Expliquer les points complexes de manière claire.

**- Interaction :**

- Offrir une occasion de partager des expériences personnelles.
- Encourager un environnement interactif et inclusif.

**- Sentiment de Communauté :**

- Développer un sentiment de solidarité entre les participants.
- Renforcer la compréhension mutuelle.

Sélection et Utilisation de Vidéos Claires

**- Accessibilité :**

- Choisir des vidéos avec des descriptions audio détaillées.
- Inclure des dialogues explicites pour remplacer les informations visuelles manquantes.

**- Qualité :**

- Sélectionner des vidéos de haute qualité adaptées aux besoins des personnes en situation de handicap visuel.
- Assurer des informations complètes et précises pour tous les participants.

Cadre d'Apprentissage Inclusif

**- Autonomie**

- Renforcer l'autonomie des participants grâce à des vidéos et des discussions bien conçues.
- Aider les participants à défendre leurs droits de manière informée.

**- Éducation**

- Créer un cadre d'apprentissage inclusif et efficace.
- Promouvoir la sensibilisation et l'éducation aux droits humains pour les personnes en situation de handicap visuel.

Points pour les Animateurs/Animatrices : Discussion sur les Droits Humains avec des Participants en Situation de Handicap Visuel

**Avant la Discussion**

**1. Préparation**

- Visionner la vidéo en amont et préparer des notes.
- Identifier les points clés et les sections potentiellement complexes à expliquer.
- S'assurer que tout le matériel nécessaire est accessible (braille, audio, etc.).

## **2. Accessibilité**

- Vérifier que les descriptions audios et les dialogues sont clairs et complets.
- Fournir un résumé verbal de la vidéo avant de la visionner.
- Assurer un environnement calme et bien équipé pour les discussions.

## **Pendant la Discussion**

### **3. Introduction**

- Présenter brièvement le thème et les objectifs de la discussion.
- Expliquer l'importance de comprendre et de défendre les droits humains.
- Encourager les participants à poser des questions et à partager leurs réflexions.

## **Après la Vidéo**

### **1- Clarification**

- Demander aux participants s'ils ont des questions ou des points qu'ils n'ont pas compris.
- Fournir des explications supplémentaires sur les points complexes ou visuels de la vidéo.

### **2- Réflexion**

- Poser des questions ouvertes pour encourager la discussion (e.g., "Quels aspects des droits humains mentionnés dans la vidéo vous ont le plus marqué ?").
- Encourager les participants à partager leurs expériences personnelles en lien avec les droits humains.

## **Points Clés à Discuter**

### **1- Compréhension des Droits**

- Expliquer les droits humains de manière claire et concise.
- Mettre en avant les droits spécifiques pertinents pour les personnes en situation de handicap.

### **2- Importance des Droits**

- Discuter pourquoi ces droits sont essentiels pour tous, y compris pour les personnes en situation de handicap visuel.

### **3- Défis et Solutions**

- Aborder les défis spécifiques que rencontrent les personnes en situation de handicap visuel concernant leurs droits.
- Discuter des solutions et des mesures pour surmonter ces défis.

## **Interactivité**

### **1- Groupes de Discussion**

- Diviser les participants en petits groupes pour discuter de questions spécifiques, puis revenir en plénière pour partager les points discutés.

### **2- Activités Participatives**

- Utiliser des activités interactives comme des jeux de rôle ou des débats pour renforcer la compréhension et l'engagement.

### **3- Retours**

- Solliciter des retours des participants sur la vidéo et la discussion.
- Utiliser leurs retours pour améliorer les futures sessions.

## **Conclusion**

### **1. Synthèse**

- Résumer les points clés de la discussion.
- Réitérer l'importance des droits humains et de leur respect pour tous.

### **2. Action**

- Encourager les participants à partager ce qu'ils ont appris avec d'autres.
- Discuter des actions concrètes qu'ils peuvent entreprendre pour promouvoir et défendre les droits humains dans leur communauté.

### **3. Ressources**

- Fournir des informations supplémentaires et des ressources (livres, sites web, organisations) pour ceux qui souhaitent en savoir plus.
- Informer les participants des prochaines sessions ou activités sur le même thème.

**En suivant ces points, les animateurs et animatrices pourront mener des discussions enrichissantes et inclusives, aidant ainsi les participants à mieux comprendre et défendre leurs droits humains.**

Avant la session de sensibilisation / session de formation / exercice :

**Note pour les Animateurs.trices**

**Préparation de la Salle**

**- Adaptation de l'Espace**

- Arrivez en avance pour préparer la salle.

- Assurez-vous que la salle est adaptée pour les déplacements des personnes en situation de handicap visuel.

- Créez un espace dégagé sans obstacles au sol.

**- Sécurité**

- Identifiez et signalez les éventuels dangers (comme les coins de tables, les câbles au sol).

- Fournissez des repères tactiles ou auditifs pour faciliter l'orientation dans la salle.

**- Accessibilité**

- Disposer les chaises et les tables de manière à permettre une circulation facile.

- Assurez-vous que les zones de discussion sont accessibles pour tous les participants.

**- Orientation**

- Fournir des descriptions verbales de la disposition de la salle.

- Indiquer clairement les emplacements des sorties, des toilettes et des zones de repos.

**En prenant ces mesures et en arrivant à l'avance pour préparer l'espace (un jour en avance ou quelques heures avant la session), vous assurez un environnement confortable et sécurisant pour tous les participants, favorisant une meilleure participation et interaction pendant les discussions sur les droits humains.**

Activité 1 : Classer les Droits Humains

**Objectif :**

Introduire les participants aux droits humains.

Durée :

40 minutes pour les groupes

40 minutes de discussion avec l'animateur/trice

**Matériel :**

- Articles de la Déclaration Universelle des Droits Humains en braille ou audio.

- Cartes des nombres des articles (de 1 à 30) en braille ou audio.



**Déroulement :**

1. Diviser les participants en deux groupes.
2. Fournir à chaque groupe des articles de la Déclaration en format audio ou braille.
3. Les groupes doivent classer les articles dans l'ordre correct.
4. Discuter des articles classés avec l'animateur/trice.

**Discussion :**

Expliquer brièvement chaque article :

- Les droits humains sont inaliénables et protègent la dignité humaine contre l'arbitraire des États.

NB : Vous trouvez en ANNEXE les articles de la Déclaration

ANNEXE1

**Activité 2 : Besoins, Droits, Responsabilités****Objectifs**

- Discuter des valeurs et des besoins fondamentaux.
- Relier ces besoins aux droits humains.
- Se familiariser avec la Déclaration Universelle des Droits Humains.

**Durée**

Entre 1h 30 minutes et 2h 30 minutes

**Besoins**

- Papier en braille ou enregistreurs audio pour les réponses.
- Flip charts et feutres pour les participants voyants.

**Déroulement****Introduction**

1. Présentation de l'activité (10 minutes à 30 minutes)
  - Expliquer l'objectif de l'exercice : comprendre les besoins fondamentaux et les relier aux droits humains.
  - Assurer que tout le monde comprend le but de l'exercice, en prenant soin d'inclure les participants en situation de handicap visuel.

**Étapes de l'Activité**

1. Imaginer un État fictif et définir des règles pour une vie harmonieuse (10 minutes à 20 minutes)

- Demander aux participants d'imaginer un État fictif où ils doivent définir des règles et des besoins pour une vie harmonieuse.

- Pour les participants en situation de handicap visuel, utiliser des enregistreurs audios ou une tablette pour écrire en braille pour qu'ils puissent noter leurs idées.

## 2. Formuler des besoins et des règles (20 minutes à 30 minutes)

- Chaque participant énumère des besoins et des règles nécessaires pour vivre en harmonie dans cet État fictif. Exemples : droit à manger, droit à la sécurité.

- Encouragez la participation active de tous, en assurant que les participants en situation de handicap visuel utilisent des enregistreurs audios ou du papier en braille.

## 3. Discussion en groupe (20 minutes à 40 minutes)

- Diviser les participants en petits groupes pour discuter des besoins et des règles formulées.

- Chaque groupe présente ses idées et discute de l'importance de chaque besoin et règle.

- Utiliser des flip charts pour les groupes voyants, et des enregistreurs audio ou du papier en braille pour les groupes comprenant des participants en situation de handicap visuel.

## 4. Faire correspondre les besoins avec les articles de la Déclaration (20 minutes à 40 minutes)

- Distribuer des copies de la Déclaration Universelle des Droits Humains en braille et/ ou en format audio.

- Chaque groupe doit faire correspondre les besoins qu'ils ont formulés avec les articles de la Déclaration.

- Encourager les participants à expliquer pourquoi certains besoins correspondent à certains articles.

## 5. Formuler les responsabilités (facultatif) (10 minutes à 20 minutes)

- Si le temps le permet, demander aux participants de décrire les responsabilités découlant des droits qu'ils ont identifiés.

- Discuter de l'importance des responsabilités en lien avec les droits humains.

## **Points pour l'Animateur/trice**

- Préparation de la salle : Assurez-vous que la salle est adaptée aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Prévoyez suffisamment d'espace et retirez les obstacles potentiels.

- Accessibilité des matériaux : Distribuez les supports en braille ou les enregistreurs audio avant le début de l'activité. Assurez-vous que chaque participant a accès aux matériaux nécessaires.

- Encourager la participation active : Impliquez activement chaque participant, en tenant compte des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel.

- Clarification et assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à offrir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants qui utilisent des supports en braille ou audio.

- Temps de discussion : Allouez suffisamment de temps pour les discussions en groupe et les explications, en tenant compte du rythme de chaque participant.
- Adaptation continue : Soyez flexible et prêt à adapter l'activité en fonction des besoins et des retours des participants.

### Activité 3 : Quiz sur les Droits Humains

#### **Objectifs**

- Découvrir les principes des droits humains.
- Percevoir les liens entre droits humains et vie quotidienne.
- Nommer des personnes et institutions qui protègent les droits humains.

#### **Durée**

1h 30 minutes ou plus

#### **Besoins**

- Quiz en braille ou en format audio.
- Trois sonnettes.
- Un minuteur.
- Petits cadeaux ou chocolats.

#### **Déroulement**

##### **Introduction**

##### 1. Récapitulatif sur les vidéos déjà visionnées (5 minutes à 20 minutes)

- Rappeler brièvement le contenu des vidéos précédemment visionnées sur les droits humains.
- Assurer que tous les participants, y compris ceux en situation de handicap visuel, se rappellent des points principaux.

##### **Étapes de l'Activité**

##### 1. Former 3 groupes pour répondre aux questions du quiz (5 minutes à 20 minutes)

- Diviser les participants en trois groupes équilibrés.
- Assigner un quiz en braille ou en format audio à chaque groupe.

##### 2. Chaque groupe répond à des questions en appuyant sur une sonnette (15 minutes à 30 minutes)

- Expliquer que chaque groupe doit répondre aux questions du quiz en appuyant sur une sonnette pour signaler qu'ils ont une réponse.

- Poser les questions du quiz à haute voix et attendre que le premier groupe appuie sur sa sonnette.
- Le groupe qui répond en premier et donne la bonne réponse gagne un point.

### 3. Discuter des réponses et aborder les éventuelles questions (10 minutes à 20 minutes)

- Après chaque réponse, discuter brièvement de la réponse correcte et aborder toute question ou clarification nécessaire.
- Assurer que tous les participants comprennent les principes des droits humains abordés dans le quiz.
- Encourager les participants à nommer des personnes et des institutions qui protègent les droits humains.

### Points pour l'Animateur/trice

- Préparation de la salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.
- Accessibilité des matériaux : Distribuez les quiz en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque groupe a les matériaux nécessaires.
- Encourager la participation active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.
- Clarification et assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.
- Temps de discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les principes des droits humains.
- Récompenses : Préparez des petits cadeaux ou des chocolats pour récompenser les efforts des groupes, en encourageant ainsi la participation et l'engagement.

### Quiz

En forme de carte avec la réponse en bas de chaque carte (braille et normale)

#### QUESTION 1

Les droits humains ont été instaurés pour que ...

- tous les êtres humains soient respectés et traités avec égalité et qu'ils n'aient pas à craindre pour leur vie.
- tous les hommes soient respectés et traités avec égalité et qu'ils n'aient pas à craindre pour leur vie.
- tous les adultes soient respectés et traités avec égalité et qu'ils n'aient pas à craindre pour leur vie.
- toutes les Européennes soient respectées et traitées avec égalité et qu'elles n'aient pas à craindre pour leur vie.

#### QUESTION 2

Quel droit humain n'existe pas ?

- Le droit à la vie.
- Le droit à l'alimentation.
- Le droit au job de ses rêves.
- Le droit à avoir sa propre opinion.

#### QUESTION 3

Le droit à l'éducation implique ... (plusieurs réponses possibles)

- a. que l'école élémentaire est gratuite et obligatoire pour tous les enfants.
- b. que tous les élèves peuvent aller au gymnase, quelles que soient leurs notes.
- c. que tu peux aller à l'école seulement quand tu en as envie.
- d. que les enfants réfugié-e-s ont le droit d'aller à l'école.

#### QUESTION 4

Combien de pays ont accepté de protéger tout particulièrement les droits des enfants et de s'engager pour les faire respecter ?

- a. 20.
- b. 117.
- c. 193.
- d. 250.

#### QUESTION 5

Pourquoi n'y a-t-il pas de droit au smartphone ?

- a. Parce qu'on ne peut pas produire autant de smartphones qu'il y a d'êtres humains.
- b. Parce qu'on n'a pas besoin d'un smartphone pour vivre sainement, librement et en sécurité. Ce n'est pas un besoin fondamental.
- c. Parce que le smartphone n'avait pas encore été inventé quand les droits humains ont été instaurés.
- d. Parce qu'on ne sait toujours pas si les ondes des portables sont mauvaises pour la santé.

#### QUESTION 6

En quelle année plusieurs pays se sont-ils mis d'accord pour la première fois sur l'idée qu'il fallait instaurer des droits humains ?

- a. En 1789, à la Révolution française.
- b. En 1948, après la Seconde Guerre mondiale.
- c. En 2000, au commencement du nouveau millénaire.
- d. En 2012, après le début des affrontements (de la guerre) en Syrie.

#### QUESTION 7

Dans quelles régions du monde les droits humains sont-ils bafoués ?

- a. Uniquement dans les pays non européens.
- b. Partout sauf aux États-Unis et en Europe.
- c. Uniquement dans les pays où la population n'a pas le droit de vote.
- d. Partout dans le monde et aussi en Suisse.

#### QUESTION 8

Qui peut contribuer à protéger les droits humains ? (Plusieurs réponses possibles)

- a. Les hommes et les femmes politiques.
- b. Les juges.
- c. La police.
- d. Toi, tes ami-e-s et ta famille.

#### QUESTION 9

Pourquoi les droits humains sont-ils bafoués (pas toujours respectés) ? (plusieurs réponses possibles)

- a. Des violences et des injustices se produisent souvent sans qu'on y prête attention ou qu'on essaie de les empêcher.
- b. De nombreuses personnes ne savent pas qu'elles peuvent se défendre, ni comment le faire.
- c. Pour certaines personnes ou organisations, il est plus important d'acquérir du pouvoir, de gagner de l'argent ou de défendre leurs propres intérêts plutôt que de se soucier des droits des autres êtres humains.

#### QUESTION 10

Qui a rédigé la Déclaration universelle des droits de l'homme ?

- a. Le Conseil fédéral, le gouvernement de la Suisse.
- b. L'ONU, l'organisation qui rassemble tous les pays du monde.
- c. L'Union européenne (UE).
- d. Les États-Unis.

#### QUESTION 11

Le droit au repos et aux loisirs implique ... (plusieurs réponses possibles)

- a. que tu peux rentrer chez toi quand tu en as envie.
- b. que ton horaire comprend des pauses régulières et des jours de congé.
- c. que tu ne dois jamais aider à la maison.
- d. que tu ne devras pas travailler 16 heures par jour pendant ton apprentissage ou ton stage.

#### QUESTION 12

Les droits humains ont-ils aussi des limites ?

- a. Non, les droits humains me permettent de dire et de faire tout ce que je veux.
- b. Oui, je n'ai pas le droit de dire ou de faire quelque chose qui blesserait quelqu'un ou lui causerait du tort.

#### QUESTION 13

Peux-tu perdre tes droits humains ?

- a. Oui, si je fais du mal à une autre personne, elle a aussi le droit de m'en faire.
- b. Oui, si je déménage dans un autre pays.
- c. Oui, une personne qui a été condamnée à la prison n'a plus de droits humains.
- d. Non, j'aurai des droits humains aussi longtemps que je vivrai. Personne ne peut me les enlever.

#### QUESTION 14

Dois-je obligatoirement trouver que les droits humains sont une bonne chose ?

- a. Oui, car tout le monde est d'accord sur ça.
- b. Personne ne peut te dicter ce que tu dois penser. Réfléchis aux droits humains et forge-toi ta propre opinion !

#### *Réponses du Quiz*

1. RÉPONSE CORRECTE : A .

Les droits humains sont universels. Pour aller plus loin, voir réponse 14.1

2. RÉPONSE CORRECTE : C .

Le droit au travail implique que chacun·e est libre de choisir son travail, mais pas qu'il obtiendra forcément le job de ses rêves.

3. RÉPONSES CORRECTES : A ET D.

4. RÉPONSE CORRECTE : C .

La Déclaration universelle des droits de l'homme est complétée par une Convention relative aux droits de l'enfant. Celle-ci énonce les droits spécifiques des enfants (par exemple le droit à la participation). Elle a été signée par tous les pays membres de l'ONU et ratifiée par tous à l'exception des États-Unis.

5. RÉPONSE CORRECTE : B .

Effectivement, en 1948, il n'y avait pas encore de smartphones. Mais ce qui compte ici, c'est qu'il ne s'agit pas d'un besoin fondamental.

6. RÉPONSE CORRECTE : B .

L'idée qu'il existe des droits humains est apparue il y a très longtemps. C'est en 1948, juste après la création de l'ONU, qu'ils ont été formulés pour la première fois au niveau international.

7. RÉPONSE CORRECTE : D .

Aucun État ne peut prétendre de lui-même protéger, respecter et promouvoir les droits humains de toutes les personnes qui se trouvent dans sa sphère d'influence. Il arrive que les États bafouent eux-mêmes les droits humains ou qu'ils ne prennent pas toutes les mesures nécessaires pour empêcher les violations commises par des personnes privées ou des entreprises. Cela est également vrai en Suisse. Par exemple, l'égalité salariale entre les hommes et les femmes n'est pas encore respectée, etc

8. TOUTES LES RÉPONSES SONT CORRECTES.

Les hommes et les femmes politiques peuvent par exemple instaurer des lois qui protègent les droits humains. Les juges statuent sur d'éventuelles violations des droits humains. La police peut intervenir de manière concrète au quotidien (par exemple en cas de violence).

Chacun·e doit s'efforcer de traiter les autres avec respect et peut obtenir de l'aide lorsque ses droits ou ceux des autres ne sont pas respectés.

9. TOUTES LES RÉPONSES SONT CORRECTES.

10. RÉPONSE CORRECTE : B .

De nombreuses constitutions et législations nationales sont cependant en accord avec la Déclaration universelle des droits de l'homme ou en sont indirectement inspirées.

11. RÉPONSES CORRECTES : B ET D.

12. RÉPONSE CORRECTE : B .

Cf. article 29 de la Déclaration universelle des droits de l'homme. C'est le vieil adage : « Ma liberté s'arrête là où commence celle de l'autre. »

13. RÉPONSE CORRECTE : D .

Les droits humains sont inaliénables. Les États peuvent certes limiter certains droits humains (par exemple la liberté de réunion), mais cette mesure doit être proportionnelle et limitée dans le temps et elle doit servir l'intérêt général.

Certains droits humains (par exemple l'interdiction de la torture) ne peuvent en aucun cas être limités. Les traités internationaux l'interdisent.

14. RÉPONSE CORRECTE : B .

Les droits humains continuent à susciter le débat. C'est important car il s'agit de valeurs communes et d'une manière de réfléchir à comment vivre ensemble. Débattre et se poser des questions à leur sujet signifie aussi s'y intéresser et se les approprier.

## 2.2.2 Droits Sexuels et Reproductifs pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

L'UNFPA (Fonds des Nations unies pour la population) reconnaît et défend 12 droits fondamentaux en matière de sexualité et de reproduction, formant ainsi la base des droits sexuels et reproductifs. Voici une explication détaillée de ces 12 droits adaptés pour les personnes en situation de handicap visuel :

1. Droit à l'Identité et à l'État Civil : Chaque individu a le droit d'avoir une identité légale et d'être enregistré à l'état civil, garantissant ainsi son existence juridique et sociale.

2. Droit à l'Information, la Formation et à l'Éducation : Cela inclut le droit d'accéder à des informations complètes et accessibles sur la santé sexuelle et reproductive, y compris des supports adaptés (braille, audio, etc.), afin de prendre des décisions éclairées.

3. Liberté de Pensée, Liberté d'Opinion et d'Expression : Chaque individu a le droit de penser, d'exprimer ses opinions et ses croyances sur les questions de sexualité et de reproduction sans crainte de répression ou de discrimination.

4. Respect de la Vie Privée, de l'Intimité et de la Dignité : Chaque individu a le droit au respect de sa vie privée et de son intégrité personnelle, y compris dans les questions intimes de sexualité et de reproduction, avec une attention particulière aux besoins de confidentialité des personnes en situation de handicap visuel.

5. Libre Choix, y Compris le Droit à la Libre Orientation Sexuelle : Les individus ont le droit de choisir leur orientation sexuelle sans être victimes de discrimination ou de violence basée sur le genre ou le handicap.

6. Droit de Disposer de Son Corps : Chaque individu a le droit de prendre des décisions autonomes sur son propre corps, y compris les décisions liées à la sexualité et à la reproduction, avec des informations et des services adaptés aux personnes en situation de handicap visuel.

7. Droit de Fonder une Famille ou Non : Les individus ont le droit de décider s'ils veulent fonder une famille, quand et combien d'enfants ils souhaitent avoir, ainsi que le droit à des services de santé maternelle et infantile adaptés.

8. Droit de Jouir du Meilleur État de Santé Possible en Matière de Sexualité et de Procréation : Chaque individu a le droit de jouir d'un état de santé optimal dans les questions de sexualité et de reproduction, ce qui inclut l'accès à des services de santé sexuelle et reproductive adaptés et accessibles.

9. Droit d'Accéder à la Contraception : Les individus ont le droit d'accéder à une gamme complète de méthodes contraceptives, avec des informations accessibles, pour planifier leur famille et protéger leur santé.

10. Droit de Bénéficier de Soins de Santé Maternelle : Les femmes ont le droit de recevoir des soins de santé maternelle de qualité pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, adaptés aux besoins spécifiques des femmes en situation de handicap visuel.

11. Droit de Bénéficier du Progrès Scientifique : Chaque individu a le droit de bénéficier des avancées scientifiques et technologiques dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive, avec des innovations adaptées aux personnes en situation de handicap visuel.

12. Droit de Bénéficier des Soins et Traitements Liés au VIH et aux IST : Les individus ont le droit d'accéder à des services de dépistage, de traitement et de soutien liés au VIH et aux infections sexuellement transmissibles, sans discrimination ni stigmatisation, avec des informations et des services accessibles.

Ces droits forment la base d'une vie sexuelle et reproductive autonome, respectueuse et épanouissante pour toutes les personnes, indépendamment de leur handicap. Ils soulignent l'importance de garantir l'égalité, le respect et la dignité pour tous dans les questions liées à la sexualité et à la reproduction.



**Objectifs d'apprentissage**

- Initier les personnes en situation de handicap visuel aux Droits Sexuels et Droits Reproductifs.
- Comprendre l'importance de ces Droits dans le bien-être de l'individu.

**Public Cible**

- Personnes en situation de handicap visuel.

**Contenu**

- Introduction aux Droits Sexuels et Droits Reproductifs

**Activité 1 : Jeu de cartes éducatif****Objectifs**

- Reconnaître les droits sexuels et les droits reproductifs.

**Durée**

- 20 minutes : Lecture des 12 droits.
- 40 minutes : Exercice pratique.
- 30 minutes : Présentation des résultats avec discussion.

**Besoins**

- 12 cartes avec les droits sexuels et reproductifs de l'UNFPA simplifiées sans l'explication.
- 12 situations en feuille A4 en braille ou en format audio.

**Déroulement****Introduction**

1. Lecture des 12 droits sexuels et reproductifs (20 minutes)
  - Distribuez les cartes avec les droits sexuels et reproductifs simplifiés.
  - Lisez chaque droit à haute voix pour que tous les participants comprennent bien.

**Étapes de l'Activité**

1. Formation des groupes (5 minutes)
  - Divisez les participants en deux groupes équilibrés.
2. Distribution des situations (5 minutes)
  - Donnez à chaque groupe 6 situations en feuille A4 en braille ou en format audio.

### 3. Discussion en groupe (15 minutes)

- Chaque groupe discute des situations et essaie de les relier aux droits sexuels et reproductifs appropriés.

- Encouragez les participants à discuter et à justifier leurs réponses.

### 4. Mise en commun et discussion (10 minutes)

- Regroupez les deux équipes pour discuter des réponses trouvées par chaque groupe.

- Comparez les réponses et déterminez les correspondances correctes.

### 5. Récompenses et discussion sur les droits humains (5 minutes)

- Le groupe ayant le plus de réponses correctes reçoit une récompense (petits cadeaux ou chocolats).

- Discutez de la relation entre les droits sexuels et reproductifs et les droits humains en général.

## **Situations et Correspondances**

#### 1. Droit à l'Identité et à l'État Civil

- Situation 1 : Mohamed, 18 ans, né à la maison dans une zone du désert tunisien, n'a pas de carte d'identité. Quel est le droit dont on parle ici ?

- Situation 2 : Sara, 14 ans, née intersexe et inscrite à l'état civil comme féminine. Quel est le droit dont on parle ici ?

#### 2. Droit à l'Information, la Formation et à l'Éducation

- Situation : Un lycée ayant le taux le plus bas de harcèlement sexuel grâce à des sessions d'éducation sexuelle régulières. Quel est le droit dont on parle ici ?

#### 3. Liberté de Pensée, Liberté d'Opinion et d'Expression

- Situation : S'exprimer librement sur les réseaux sociaux sans crainte de répression. Quel est le droit dont on parle ici ?

#### 4. Respect de la Vie Privée, de l'Intimité et de la Dignité

- Situation : Respect de la vie privée et confidentialité des données personnelles, notamment sexuelles et reproductives. Quel est le droit dont on parle ici ?

#### 5. Libre Choix, y Compris le Droit à la Libre Orientation Sexuelle

- Situation : Protection par la loi et les institutions. Quel est le droit dont on parle ici ?

#### 6. Droit de Disposer de Son Corps

- Situation : Autonomie sur son propre corps et protection de l'intégrité corporelle. Quel est le droit dont on parle ici ?

## 7. Droit de Fonder une Famille ou Non

- Situation : Décider de fonder une famille ou non. Quel est le droit dont on parle ici ?

## 8. Droit de Jouir du Meilleur État de Santé Possible en Matière de Sexualité et de Procréation

- Situation : Accès à des informations et services pour la protection lors des rapports sexuels. Quel est le droit dont on parle ici ?

## 9. Droit d'Accéder à la Contraception

- Situation : Consultation pour choisir la contraception appropriée. Quel est le droit dont on parle ici ?

## 10. Droit de Bénéficier de Soins de Santé Maternelle

- Situation : Suivi médical de qualité pendant la grossesse et l'accouchement. Quel est le droit dont on parle ici ?

## 11. Droit de Bénéficier du Progrès Scientifique

- Situation : Accès aux avancées scientifiques et technologiques en santé sexuelle et reproductive. Quel est le droit dont on parle ici ?

## 12. Droit de Bénéficier des Soins et Traitements Liés au VIH et aux IST

- Situation : Accès à des traitements et suivis pour le VIH gratuitement. Quel est le droit dont on parle ici ?

## **Points pour l'Animateur/trice**

- Préparation de la salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.
- Accessibilité des matériaux : Distribuez les situations en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque groupe a les matériaux nécessaires.
- Encourager la participation active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.
- Clarification et assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.
- Temps de discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les droits sexuels et reproductifs abordés dans les situations.
- Récompenses : Préparez des petits cadeaux ou des chocolats pour récompenser les efforts des groupes, en encourageant ainsi la participation et l'engagement.

En suivant ces étapes et en adaptant l'activité aux besoins des participants en situation de handicap visuel, vous pouvez assurer une compréhension approfondie des droits sexuels et reproductifs et leur importance dans la vie quotidienne.

## Droits Sexuels et Droits reproductifs

Refaire le design de ces cartes



7



**DROIT DE FONDER  
UNE FAMILLE OU NON.**

8



**DROIT DE JOUIR DU  
MEILLEUR ÉTAT DE SANTÉ  
POSSIBLE EN MATIÈRE DE  
SEXUALITÉ ET DE  
PROCRÉATION**

9



**DROIT D'ACCÉDER  
À LA CONTRACEPTION**

10



**DROIT DE BÉNÉFICIER  
DE SOINS DE  
SANTÉ MATERNELLE**

11



**DROIT DE BÉNÉFICIER  
DU PROGRÈS SCIENTIFIQUE**

12



**DROIT DE BÉNÉFICIER  
DES SOINS ET TRAITEMENTS  
LIÉS AU VIH ET AUX IST**

### Activité 3 : Violation des droits Sexuels et reproductifs

#### **Objectifs**

- Reconnaître les violations des Droits Sexuels et Reproductifs.

#### **Durée**

- 20 à 40 minutes de discussions entre les groupes.
- 20 à 40 minutes de présentation des résultats avec discussion.

#### **Besoins**

- 3 situations de violations des droits sexuels et reproductifs.
- Feuilles A4 en braille ou audio.
- Scotch grand format en couleur.
- Feutres en couleurs.
- Post-it.

#### **Déroulement**

##### **Introduction**

1. Introduction à l'activité (5 à 10 minutes)
  - Expliquez brièvement les objectifs de l'activité.
  - Assurez-vous que tous les participants comprennent le but et les attentes.

##### **Étapes de l'Activité**

1. Formation des groupes (5 à 20 minutes)
  - Divisez les participants en trois groupes équilibrés.
2. Création du tableau (5 à 20 minutes)
  - Dessinez avec un grand rouleau de scotch un tableau de 12 cases sur le sol ou un mur.
  - Dans chaque case, écrivez le droit ou le numéro du droit correspondant.
3. Distribution des situations (5 à 20 minutes)
  - Donnez à chaque groupe une situation de violation des droits sexuels et reproductifs en feuille A4 en braille ou en format audio.
4. Discussion en groupe (20 à 40 minutes)
  - Chaque groupe discute des situations et essaie de les relier aux droits sexuels et reproductifs appropriés.

- Les participants écrivent leurs réponses sur une feuille et notent les droits touchés par la situation.

#### 5. Mise en commun et présentation des résultats (20 à 40 minutes)

- Regroupez les trois équipes.
- Chaque groupe désigne des personnes pour se mettre sur les cases des droits ou y déposer un feutre.
- Lisez chaque situation à haute voix et discutez des réponses des groupes.
- Posez les questions suivantes :
  - Quels sont les droits touchés par cette situation ?
  - Pourquoi avez-vous choisi ces droits ? Expliquez !
  - Est-ce que les autres sont d'accord avec vos choix ?
  - Quels sont les droits manquants ? Expliquez !
- Le groupe avec le plus de réponses justes reçoit une récompense (petits cadeaux ou chocolats).

### **Situations et Correspondances**

#### 1. Mariage forcé

- Situation : Aïcha, 18 ans, forcée à se marier avec un homme qu'elle ne connaît pas, souhaitait poursuivre ses études.
- Droits violés : Droit à la liberté et à la sécurité de la personne, droit à l'éducation, droit de disposer de son corps, droit de fonder une famille ou non.

#### 2. Discrimination basée sur l'orientation sexuelle

- Situation : Khalil, 17 ans, expulsé de chez lui et arrêté avec son petit copain à cause de leur orientation sexuelle.
- Droits violés : Droit à l'identité et à l'état civil, droit à la liberté et à la sécurité de la personne, droit à l'égalité et à la non-discrimination, droit à la vie privée et à l'intimité, droit de disposer de son corps.

#### 3. Manque d'accès à l'information sur la santé sexuelle

- Situation : Un groupe d'adolescents de 15 ans demandant des informations sur les IST et le harcèlement sexuel se heurtent à une réaction négative de leur professeur.
- Droits violés : Droit à l'information, à la formation et à l'éducation, droit à la liberté et à la sécurité de la personne.

### **Points pour l'Animateur/trice**

- Préparation de la salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.
- Accessibilité des matériaux : Distribuez les situations en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque groupe a les matériaux nécessaires.

- Encourager la participation active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.
- Clarification et assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.
- Temps de discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les droits sexuels et reproductifs abordés dans les situations.
- Récompenses : Préparez des petits cadeaux ou des chocolats pour récompenser les efforts des groupes, en encourageant ainsi la participation et l'engagement.

En suivant ces étapes et en adaptant l'activité aux besoins des participants en situation de handicap visuel, vous pouvez assurer une compréhension approfondie des violations des droits sexuels et reproductifs et leur importance dans la vie quotidienne.

## 2.3 Culture, société et sexualité

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité soulignent l'importance de comprendre la diversité culturelle et sociale dans le contexte de l'éducation sexuelle. Voici comment intégrer ces principes pour les personnes en situation de handicap visuel :

- 1. Respect de la Diversité Culturelle :** L'éducation complète à la sexualité doit être sensible aux diverses cultures présentes dans une société et adaptée aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel. Cela inclut des supports en braille et audio.
- 2. Dialogue Interculturel :** Encourager un dialogue ouvert et respectueux sur les différentes perspectives culturelles concernant la sexualité, facilitant des discussions avec des supports adaptés.
- 3. Intégration des Pratiques Culturelles :** Intégrer des pratiques culturelles positives dans le curriculum, en utilisant des supports adaptés pour célébrer la sexualité d'une manière respectueuse.
- 4. Sensibilisation aux Questions de Genre :** Sensibiliser à la diversité de genre avec des informations accessibles et adaptées aux personnes en situation de handicap visuel.
- 5. Combattre les Stéréotypes et la Discrimination :** Aborder les stéréotypes et les discriminations liés au genre et à la sexualité, en utilisant des supports adaptés pour promouvoir l'égalité et le respect.
- 6. Impliquer les Communautés :** Impliquer les parents, les leaders communautaires et les organisations locales dans le processus éducatif, en s'assurant que les supports sont accessibles aux personnes en situation de handicap visuel.



En intégrant ces principes, l'éducation complète à la sexualité peut devenir un outil puissant pour promouvoir le respect de la diversité culturelle et sociale, et pour favoriser l'épanouissement des personnes en situation de handicap visuel.

#### Activité : Comprendre la Diversité Culturelle et Sociale dans la Sexualité

##### **Objectifs**

- Comprendre la diversité culturelle et sociale dans le contexte de la sexualité.
- Promouvoir le respect et la sensibilité envers les différentes cultures et perspectives.
- Sensibiliser aux questions de genre et combattre les stéréotypes et discriminations.
- Impliquer les communautés dans le processus éducatif.

##### **Durée**

- 1h 30 minutes et plus

##### **Besoins**

- Supports en braille ou audio.
- Feuilles A4 en braille ou audio pour les discussions de groupe.
- Flip charts et feutres pour les animateurs.
- Post-it pour les participants voyants.
- Enregistreurs audio pour documenter les discussions.

##### **Déroulement**

##### **Introduction**

###### 1. Présentation de l'Activité (10 à 30 minutes)

- Expliquez brièvement les objectifs de l'activité.
- Introduisez les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité.
- Soulignez l'importance de la diversité culturelle et sociale dans la sexualité.

##### **Activité de Groupe**

###### 1. Formation des Groupes (5 à 15 minutes)

- Divisez les participants en petits groupes équilibrés.

###### 2. Discussion en Groupe (30 à 45 minutes)

- Chaque groupe discute de différents aspects de la diversité culturelle et sociale en matière de sexualité.

- Utilisez les supports en braille ou audio pour guider la discussion sur les thèmes suivants :
  - Respect de la diversité culturelle.
  - Dialogue interculturel sur la sexualité.
  - Intégration des pratiques culturelles positives.
  - Sensibilisation aux questions de genre.
  - Combattre les stéréotypes et la discrimination.
- Les participants notent leurs idées et réflexions sur des feuilles A4 en braille ou utilisent des enregistreurs audios.

### **Présentation et Discussion**

#### **1. Présentation des Résultats (30 à 45 minutes)**

- Chaque groupe présente ses idées et réflexions à l'ensemble des participants.
- Les animateurs utilisent les flip charts pour résumer les points clés et faciliter la discussion.

#### **2. Discussion Ouverte (15 à 30 minutes)**

- Ouvrez la discussion à tous les participants pour partager leurs pensées et poser des questions.
- Encouragez les échanges respectueux et la diversité des perspectives.

### **Conclusion**

#### **1. Résumé et Clôture (10 à 20 minutes)**

- Résumez les points principaux abordés durant l'activité.
- Soulignez l'importance de la diversité culturelle et sociale dans l'éducation sexuelle.
- Remerciez les participants pour leur engagement et leur participation active.

### **Points pour l'Animateur/trice**

- Préparation de la salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.
- Accessibilité des matériaux : Distribuez les supports en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque groupe a les matériaux nécessaires.
- Encourager la participation active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.
- Clarification et assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.

- Temps de discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les thèmes abordés.
- Documentation des discussions : Utilisez des enregistreurs audios pour documenter les discussions et les idées partagées par les participants, afin de les revisiter si nécessaire.
- Encouragement du respect et de la sensibilité : Insistez sur l'importance du respect et de la sensibilité envers les différentes cultures et perspectives, en créant un environnement d'apprentissage inclusif et respectueux.

En suivant ces étapes et en adaptant l'activité aux besoins des participants en situation de handicap visuel, vous pouvez assurer une compréhension approfondie de la diversité culturelle et sociale dans la sexualité, et promouvoir un environnement d'apprentissage inclusif et respectueux.

## Concept Clé 2 : Relations Interpersonnelles

Les relations interpersonnelles des personnes en situation de handicap visuel jouent un rôle essentiel dans leur développement émotionnel et social. Conformément aux Principes directeurs internationaux sur l'éducation complète à la sexualité, il est crucial de promouvoir des relations basées sur le respect mutuel, la compréhension, la communication ouverte et le consentement.

Les personnes en situation de handicap visuel doivent être encouragées à développer des compétences relationnelles incluant l'empathie, la résolution de conflits et la gestion des émotions. Ces compétences sont essentielles pour établir des relations saines et positives avec leurs pairs, leurs amis, leur famille et les partenaires romantiques éventuels.

Les Principes directeurs insistent sur le respect des diversités de genre et d'orientation sexuelle au sein des relations interpersonnelles. Ils mettent également en garde contre les comportements violents ou coercitifs, encourageant ainsi la reconnaissance des signes de relations malsaines et la recherche d'aide si nécessaire.

En suivant ces principes, les personnes en situation de handicap visuel peuvent établir des relations interpersonnelles respectueuses et égalitaires, apprenant à naviguer dans les défis relationnels, à reconnaître leurs propres limites et à respecter les limites des autres, contribuant ainsi à des communautés plus respectueuses, inclusives et égalitaires.

### 2.1 Familles

Les relations interpersonnelles dans le contexte familial sont particulièrement importantes pour les personnes en situation de handicap visuel. Les Principes directeurs internationaux sur l'éducation complète à la sexualité guident la manière dont les familles abordent les questions liées à la sexualité et aux relations, encourageant un environnement ouvert, respectueux et compréhensif.

#### Principes Clés :

- 1. Respect et Dignité :** Les membres de la famille doivent être respectueux les uns envers les autres, reconnaissant et honorant l'identité, les choix et les orientations sexuelles de chacun, y compris les spécificités liées au handicap visuel.
- 2. Communication Ouverte :** Les familles sont encouragées à maintenir des canaux de communication ouverts, où les questions relatives à la sexualité et aux relations peuvent être discutées sans jugement ni

honte. Les parents doivent répondre aux questions de manière honnête et adaptée, utilisant des formats accessibles comme le braille ou l'audio.

**3. Éducation Sexuelle :** Les familles doivent fournir une éducation sexuelle complète et basée sur des preuves, incluant des informations sur le consentement, les relations saines, la contraception et les infections sexuellement transmissibles, avec des supports accessibles.

**4. Égalité des Genres :** Promouvoir l'égalité des genres au sein de la famille, encourageant la répartition équitable des responsabilités domestiques et la reconnaissance des droits et des aspirations de chacun, indépendamment du genre et du handicap.

**5. Soutien Émotionnel :** Offrir un soutien émotionnel à ceux qui en ont besoin, particulièrement pour les questions liées à la sexualité, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre. Cela inclut l'acceptation inconditionnelle et le support pendant les périodes de transition ou de découverte personnelle.

**6. Respect de la Vie Privée :** Respecter la vie privée de chacun, y compris dans les questions intimes de sexualité, en garantissant un espace personnel et confidentiel pour les discussions privées.

**7. Éducation à la Tolérance et au Respect :** Éduquer les membres de la famille sur la tolérance, le respect et la diversité, y compris en ce qui concerne les orientations sexuelles et les identités de genre, et les spécificités liées au handicap. Cela contribue à créer un environnement familial inclusif et bienveillant.

En respectant ces principes, les relations interpersonnelles au sein de la famille peuvent devenir des espaces d'amour, de compréhension et de croissance, favorisant ainsi le bien-être émotionnel et social de tous les membres, y compris ceux en situation de handicap visuel.

## **Objectif des Activités**

Ces exercices visent à créer un environnement interactif où les personnes en situation de handicap visuel peuvent explorer leurs relations familiales de manière positive, créative et respectueuse.

### **Activité 1 : Jeu de Rôle sur le Respect et la Communication**

#### **Objectif**

- Apprendre à exprimer et à respecter les opinions et les sentiments des autres.

#### **Durée**

- 30 minutes à plus

#### **Matériel**

- Supports audio et braille pour les instructions.

## **Déroulement**

### **Introduction**

#### **1. Présentation de l'Activité (5 à 20 minutes)**

- Expliquez les objectifs de l'activité.
- Soulignez l'importance de la communication ouverte et du respect des opinions et sentiments des autres.

### **Activité de Groupe**

#### **1. Formation des Groupes (5 à 20 minutes)**

- Divisez les participants en petits groupes équilibrés.

#### **2. Distribution des Scénarios (5 à 20 minutes)**

- Fournissez à chaque groupe un scénario familial à jouer, par exemple :
  - Discussion sur la sexualité.
  - Respect des choix de carrière.
  - Gestion des conflits.

#### **3. Jeu de Rôle (15 à 45 minutes)**

- Chaque groupe joue le scénario en mettant l'accent sur la communication ouverte et le respect.
- Utilisez les supports audio et braille pour guider les participants tout au long de l'activité.

### **Discussion et Analyse**

#### **1. Discussion de Groupe (15 à 45 minutes)**

- Après chaque jeu de rôle, discutez en groupe de ce qui a bien fonctionné et de ce qui pourrait être amélioré.
- Encouragez les participants à partager leurs ressentis et leurs expériences.

### **Conclusion**

#### **1. Résumé et Clôture (5 à 20 minutes)**

- Résumez les points principaux abordés durant l'activité.
- Soulignez l'importance de la communication respectueuse et de l'écoute des opinions et sentiments des autres.
- Remerciez les participants pour leur engagement et leur participation active.

### **Points pour l'Animateur/trice**

- Préparation de la Salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.
- Accessibilité des Matériaux : Distribuez les supports en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque groupe a les matériaux nécessaires.
- Encourager la Participation Active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.
- Clarification et Assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.
- Temps de Discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les thèmes abordés.
- Encouragement du Respect et de la Sensibilité : Insistez sur l'importance du respect et de la sensibilité envers les opinions et sentiments des autres, en créant un environnement d'apprentissage inclusif et respectueux.
- Documentation des Discussions : Utilisez des enregistreurs audios pour documenter les discussions et les idées partagées par les participants, afin de les revisiter si nécessaire.
- Feedback Constructif : Offrez des commentaires constructifs et encourageants après chaque jeu de rôle pour aider les participants à améliorer leurs compétences en communication.

En suivant ces étapes et en adaptant l'activité aux besoins des participants en situation de handicap visuel, vous pouvez assurer une compréhension approfondie de l'importance de la communication respectueuse et de l'écoute des opinions et sentiments des autres, et promouvoir un environnement d'apprentissage inclusif et respectueux.

### **Activité 2 : Atelier de Résolution de Conflits**

#### **Objectif**

- Développer des compétences en résolution de conflits et en gestion des émotions.

#### **Durée**

- 45 minutes ou plus

#### **Matériel**

- Feuilles en braille
- Supports audio
- Post-it

## **Déroulement**

Introduction (10 minutes et plus)

### **1. Présentation des Techniques**

- Présentez des techniques de résolution de conflits et de gestion des émotions. Utilisez des supports audio et braille pour s'assurer que tout le monde comprend les concepts clés.

## **Concepts à Présenter**

### **Communication Assertive**

#### **Définition**

- La communication assertive est un style de communication dans lequel une personne exprime ses pensées, ses sentiments et ses besoins de manière claire, directe et respectueuse, sans être agressive ni passive.

#### **Importance**

- Permet de défendre ses droits sans violer ceux des autres.
- Facilite des relations équilibrées et respectueuses.
- Aide à réduire les malentendus et les conflits.

#### **Exemple Pratique**

- Dire : "Je ressens [émotion] quand tu [comportement spécifique], et j'aimerais que tu [action souhaitée]" au lieu de rester silencieux ou de réagir avec agressivité.

### **Écoute Active**

#### **Définition**

- L'écoute active est une technique de communication dans laquelle l'auditeur se concentre pleinement sur le locuteur, comprend son message, répond de manière réfléchie et se rappelle ce qui a été dit.

#### **Importance**

- Renforce la compréhension mutuelle et la confiance.
- Aide à clarifier les points de vue et à éviter les malentendus.
- Encourage le locuteur à s'exprimer ouvertement et honnêtement.

#### **Exemple Pratique**

- Répéter ou reformuler ce que l'autre personne a dit pour confirmer la compréhension : "Si je comprends bien, tu dis que..."



## **Empathie**

### Définition

- L'empathie est la capacité de comprendre et de partager les sentiments de quelqu'un d'autre. Cela implique de se mettre à la place de l'autre pour comprendre son point de vue et ses émotions.

### Importance

- Favorise des relations positives et respectueuses.
- Aide à apaiser les tensions et à résoudre les conflits.
- Encourage la compassion et le soutien mutuel.

### Exemple Pratique

- Dire : "Je comprends que tu te sentes [émotion] à cause de [situation]. Cela doit être vraiment difficile pour toi."

## **Techniques de Relaxation pour Gérer le Stress**

### Définition

- Les techniques de relaxation sont des méthodes utilisées pour réduire le stress et l'anxiété, aider à se détendre et améliorer le bien-être général.

### Importance

- Aide à maintenir la clarté d'esprit et la capacité de réfléchir de manière rationnelle.
- Réduit les réactions émotionnelles négatives et les tensions physiques.
- Favorise une meilleure santé mentale et physique.

### Exemples Pratiques

- Respiration Profonde : Inspirer lentement par le nez, retenir sa respiration quelques secondes, puis expirer lentement par la bouche. Répéter plusieurs fois.
- Relaxation Musculaire Progressive : Tendre et détendre successivement différents groupes musculaires du corps.
- Visualisation : Fermer les yeux et imaginer un lieu paisible ou une situation apaisante.

## **Activité de Groupe (25 minutes)**

### 1. Formation des Paires (5 minutes et plus)

- Divisez les participants en paires. Assurez-vous que chaque paire a accès aux supports en braille ou audio.

### 2. Distribution des Situations de Conflits (5 minutes et plus)

- Donnez à chaque paire une situation de conflit courant dans les familles. Utilisez des feuilles en braille ou des enregistrements audio pour décrire les situations.

### 3. Discussion et Résolution (15 minutes et plus)

- Chaque paire discute de la situation de conflit et trouve des solutions en utilisant les techniques présentées.

- Encouragez les paires à utiliser des post-it pour noter les points clés de leurs discussions (écrits en braille pour les participants aveugles).

### **Partage et Discussion (10 minutes et plus)**

#### 1. Partage des Solutions

- Chaque paire partage ses solutions avec le groupe.
- Discuter de l'efficacité des solutions proposées et offrir des retours constructifs.

### **Points pour l'Animateur/trice**

- Préparation de la Salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.

- Accessibilité des Matériaux : Distribuez les supports en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque paire a les matériaux nécessaires.

- Clarification et Assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.

- Encourager la Participation Active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.

- Temps de Discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les techniques abordées.

- Documentation des Discussions : Utilisez des enregistreurs audios pour documenter les discussions et les idées partagées par les participants, afin de les revisiter si nécessaire.

- Feedback Constructif : Offrez des commentaires constructifs et encourageants après chaque partage de solutions pour aider les participants à améliorer leurs compétences en résolution de conflits.

### Activité 3 : Discussion Guidée sur l'Égalité des Genres

#### **Objectif**

- Promouvoir l'égalité des genres et la répartition équitable des tâches familiales.

#### **Durée**

- 30 minutes et plus

## **Matériel**

- Supports audio et braille pour les points de discussion

## **Déroulement**

Introduction (5 minutes ou plus)

### **1. Présentation du Concept**

- Introduisez le concept d'égalité des genres et son importance dans la famille. Utilisez des supports audio et braille pour garantir que tous les participants comprennent bien.

Discussion Guidée (20 minutes ou plus)

### **1. Organisation de la Discussion**

- Organisez une discussion guidée sur comment les tâches familiales peuvent être réparties équitablement.
- Utilisez des supports audio et braille pour présenter les points de discussion :
  - Qu'est-ce que l'égalité des genres ?
  - Pourquoi est-elle importante dans le cadre familial ?
  - Comment peut-on répartir les tâches familiales de manière équitable ?
  - Quels sont les obstacles à l'égalité des genres dans les familles ?

### **2. Partage d'Expériences et Propositions**

- Encouragez les participants à partager leurs expériences personnelles et à proposer des solutions pour promouvoir l'égalité des genres dans leurs familles.

## **Conclusion (5 minutes ou plus)**

### **1. Résumé et Clôture**

- Résumez les points principaux abordés durant la discussion.
- Soulignez l'importance de l'égalité des genres pour le bien-être familial.
- Remerciez les participants pour leurs contributions et leur participation active.

Points pour l'Animateur/trice

- Préparation de la Salle : Préparez la salle à l'avance pour garantir un espace adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap visuel. Assurez-vous que l'espace est dégagé et accessible.
- Accessibilité des Matériaux : Distribuez les supports en braille ou en format audio avant de commencer l'activité. Assurez-vous que chaque participant a les matériaux nécessaires.
- Clarification et Assistance : Soyez prêt à clarifier les instructions et à fournir une assistance supplémentaire si nécessaire, en particulier pour les participants utilisant des supports en braille ou audio.

- Encourager la Participation Active : Encouragez la participation de tous les membres, en portant une attention particulière aux participants en situation de handicap visuel.
- Temps de Discussion : Prévoir suffisamment de temps pour discuter des réponses et répondre aux questions. Assurez-vous que chaque participant a bien compris les concepts abordés.
- Documentation des Discussions : Utilisez des enregistreurs audios pour documenter les discussions et les idées partagées par les participants, afin de les revisiter si nécessaire.
- Feedback Constructif : Offrez des commentaires constructifs et encourageants après chaque partage pour aider les participants à approfondir leur compréhension de l'égalité des genres.

En suivant ces étapes et en adaptant les activités aux besoins des participants en situation de handicap visuel, vous pouvez assurer une compréhension approfondie des compétences en résolution de conflits et de la promotion de l'égalité des genres, tout en créant un environnement d'apprentissage inclusif et respectueux.

## 2.2 Relations Amicales, Amoureuses et Romantiques

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité encouragent un environnement éducatif qui va au-delà des aspects biologiques de la sexualité, en incluant des dimensions importantes telles que les relations amicales, amoureuses et romantiques des personnes en situation de handicap visuel. Voici comment ces principes peuvent être appliqués dans le contexte des relations interpersonnelles de cette population :

### Principes Clés

- 1. Respect des Choix et des Orientations** : Les personnes en situation de handicap visuel doivent apprendre à respecter et à accepter les choix amoureux et romantiques de leurs pairs. Cela inclut le respect des différentes orientations sexuelles et identités de genre, favorisant ainsi un environnement inclusif et tolérant.
- 2. Communication Ouverte et Respectueuse** : Elles doivent être encouragées à développer des compétences de communication ouverte et respectueuse dans leurs relations amicales et amoureuses. Cela implique l'écoute active, l'expression honnête des sentiments et le respect des limites de l'autre personne, avec des formats de communication adaptés comme le braille, l'audio ou des technologies assistives.
- 3. Consentement et Relations Saines** : Les principes soulignent l'importance du consentement mutuel dans les relations amoureuses et romantiques. Les personnes en situation de handicap visuel doivent apprendre

ce qu'est le consentement, comment le donner et comment le respecter. De plus, l'éducation doit promouvoir des relations saines, exemptes de violence et de coercition.

**4. Égalité des Genres :** Les relations amoureuses et romantiques doivent être basées sur l'égalité des genres. Elles doivent être sensibilisées aux stéréotypes de genre et encouragées à construire des relations où chaque partenaire est traité avec respect et égalité.

**5. Éducation sur les Relations :** Les institutions éducatives et les communautés doivent fournir une éducation complète sur les relations, y compris sur les aspects émotionnels, affectifs et psychologiques des relations amoureuses. Cela peut aider les personnes en situation de handicap visuel à comprendre et à gérer leurs émotions, à établir des limites saines et à prendre des décisions éclairées.

**6. Soutien et Accompagnement :** Elles doivent avoir accès à des adultes de confiance, comme des enseignants, des conseillers ou des professionnels spécialisés, avec lesquels elles peuvent discuter de leurs préoccupations amoureuses et romantiques. L'accès à des informations précises et impartiales est également crucial pour les aider à naviguer dans leurs relations.

En intégrant ces principes dans l'éducation complète à la sexualité, les personnes en situation de handicap visuel peuvent développer des relations amicales, amoureuses et romantiques saines, respectueuses et épanouissantes, tout en contribuant à la création d'une société plus égalitaire et inclusive.

## **Objectif des Activités**

Ces exercices interactifs encouragent les personnes en situation de handicap visuel à réfléchir à leurs relations interpersonnelles de manière constructive, à développer leurs compétences sociales et émotionnelles, et à favoriser des relations saines et respectueuses.

### **Activité 1 : Jeu de Rôle sur le Respect des Choix et des Orientations**

#### **Objectif :**

- Apprendre à respecter et à accepter les choix amoureux et romantiques des autres.

#### **Durée :**

- 30 minutes ou plus

#### **Matériel :**

- Supports audio et braille pour les scénarios.

#### **Déroulement :**

1. Division en Groupes :

- Diviser les participants en petits groupes.

## 2. Distribution des Scénarios :

- Chaque groupe reçoit un scénario impliquant des choix amoureux ou des orientations sexuelles différentes.
- Les scénarios doivent être adaptés en braille ou en format audio pour une accessibilité totale.

## 3. Jeu de Rôle :

- Les participants jouent le scénario en mettant l'accent sur le respect et l'acceptation des choix amoureux et des orientations sexuelles des autres.

## 4. Discussion Post-Jeu de Rôle :

- Après chaque jeu de rôle, organiser une discussion sur l'importance du respect des choix et des orientations des autres.
- Encourager les participants à partager leurs réflexions et expériences.

## Points pour l'Animateur/trice :

- Expliquer les Scénarios : Décrire clairement chaque scénario et les rôles assignés pour garantir une compréhension complète.
- Encourager l'Empathie : Insister sur l'importance de l'empathie et de la compréhension dans chaque scénario.
- Faciliter la Discussion : Poser des questions ouvertes pour guider la discussion post-jeu de rôle, telles que :
  - Comment vous êtes-vous sentis dans votre rôle ?
  - Quels défis avez-vous rencontrés pour respecter et accepter les choix des autres ?
  - Quelles leçons avez-vous apprises de cette expérience ?
- Fournir des Ressources : Donner des informations supplémentaires et des ressources sur le respect des orientations et des choix amoureux divers.

## Scénarios

### *Scénario 1 : Amour Interreligieux*

#### Contexte :

Fatima, une jeune musulmane, et Julien, un jeune chrétien, tombent amoureux. Leur famille respective s'inquiète des différences religieuses et culturelles.

#### Rôles :

- Fatima
- Julien

- Mère de Fatima
- Père de Julien
- Un ami commun

*Objectif du Jeu de Rôle :*

- Discuter comment Fatima et Julien peuvent aborder leurs familles pour obtenir leur soutien.
- Montrer le respect et la compréhension des différences religieuses et culturelles.

*Questions de Discussion :*

- Comment les familles peuvent-elles réagir de manière constructive ?
- Quels compromis ou adaptations peuvent être faits pour respecter les deux religions ?

*Scénario 2 : Orientation Sexuelle*

*Contexte :*

Khaled, un jeune homme tunisien, révèle à ses amis qu'il est gay. Certains de ses amis ont du mal à accepter cette révélation.

*Rôles :*

- Khaled
- Trois amis avec des réactions différentes (supportif, indifférent, opposé)
- Un conseiller ou un médiateur

*Objectif du Jeu de Rôle :*

- Discuter des sentiments de Khaled et des réactions de ses amis.
- Montrer l'importance de soutenir les choix et l'orientation sexuelle de chacun.

*Questions de Discussion :*

- Comment Khaled peut-il aborder ses amis pour obtenir leur soutien ?
- Comment les amis peuvent-ils apprendre à accepter et respecter l'orientation de Khaled ?

*Scénario 3 : Mariage Traditionnel vs Choix Personnel*

*Contexte :*

Leila, une jeune femme tunisienne, est pressée par sa famille d'épouser un homme choisi par ses parents, mais elle est amoureuse de quelqu'un d'autre.

*Rôles :*

- Leila

- Parents de Leila
- Son amoureux
- Un médiateur familial

*Objectif du Jeu de Rôle :*

- Discuter comment Leila peut expliquer ses sentiments à ses parents.
- Montrer l'importance du respect des choix amoureux individuels face aux traditions familiales.

*Questions de Discussion :*

- Quels arguments Leila peut-elle utiliser pour faire comprendre ses choix à ses parents ?
- Comment les parents peuvent-ils trouver un équilibre entre traditions et respect des choix de Leila ?

*Scénario 4 : Relation à Distance*

*Contexte :*

Ahmed et Sarah sont en couple depuis trois ans. Sarah doit déménager pour ses études, et Ahmed craint que la distance n'affecte leur relation.

*Rôles :*

- Ahmed
- Sarah
- Un ami proche d'Ahmed
- Un conseiller

*Objectif du Jeu de Rôle :*

- Discuter des sentiments d'Ahmed et de Sarah concernant la relation à distance.
- Montrer l'importance de la communication et du respect des décisions de chacun.

*Questions de Discussion :*

- Quels défis une relation à distance peut-elle poser ?
- Comment Ahmed et Sarah peuvent-ils maintenir une communication saine et respectueuse ?

Ces scénarios permettront aux participants de mieux comprendre et respecter les choix amoureux et romantiques des autres, tout en développant des compétences en communication et en empathie.



## 2.3 Tolérance, Inclusion et Respect

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité mettent l'accent sur la création d'un environnement éducatif qui favorise la tolérance, l'inclusion et le respect. Voici comment ces principes peuvent être appliqués pour promouvoir ces valeurs essentielles parmi les personnes en situation de handicap visuel :

### Principes Clés

**1. Tolérance des Différences :** Les personnes en situation de handicap visuel doivent être encouragées à respecter et à accepter les différences culturelles, religieuses, ethniques et sexuelles. L'éducation complète à la sexualité offre l'occasion d'explorer la diversité des expériences et des identités sexuelles, favorisant ainsi la tolérance envers les orientations sexuelles et les identités de genre diverses.

**2. Inclusion de Tous :** L'éducation doit être inclusive et accessible à tous, indépendamment de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre, du handicap ou d'autres caractéristiques. Les programmes éducatifs doivent être conçus de manière à inclure des exemples et des histoires qui reflètent la diversité des expériences des personnes en situation de handicap visuel, aidant ainsi à créer un sentiment d'inclusion.

**3. Respect des Choix et des Croyances :** Les personnes en situation de handicap visuel ont le droit d'avoir des opinions et des croyances différentes. L'éducation complète à la sexualité doit encourager le respect de ces choix, même s'ils diffèrent des normes sociales ou culturelles dominantes. Cela inclut le respect des choix en matière de relations amoureuses, de mariage, de contraception et d'autres décisions liées à la sexualité.

**4. Prévention des Discriminations :** Les principes insistent sur la nécessité de prévenir la discrimination basée sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre, le handicap ou toute autre caractéristique. L'éducation doit sensibiliser les personnes en situation de handicap visuel aux conséquences de la discrimination et les encourager à devenir des alliés dans la lutte contre toutes les formes de préjugés et d'intolérance.

**5. Éducation aux Valeurs et aux Droits :** Les programmes éducatifs doivent inclure l'enseignement des droits humains, y compris les droits sexuels et reproductifs. Cela permet aux personnes en situation de handicap visuel de comprendre leurs propres droits et responsabilités, ainsi que ceux des autres, encourageant ainsi un respect mutuel et un sens de la justice.

**6. Sensibilisation aux Enjeux de Genre :** L'éducation complète à la sexualité doit aborder les inégalités de genre et promouvoir le respect mutuel entre les sexes. Cela signifie remettre en question les stéréotypes de genre et encourager les relations égalitaires, basées sur le respect et le consentement.

En intégrant ces principes dans les programmes éducatifs, les personnes en situation de handicap visuel peuvent apprendre à être tolérantes envers la diversité, à inclure les autres, à respecter les choix et les croyances différentes, à prévenir les discriminations et à promouvoir le respect mutuel. Ces valeurs sont essentielles pour créer des sociétés inclusives et équitables.

## **Objectif des Activités**

Ces exercices interactifs encouragent les personnes en situation de handicap visuel à développer la tolérance, l'inclusion et le respect envers les personnes ayant des perspectives et des identités différentes, contribuant ainsi à créer des environnements plus respectueux et inclusifs.

Activité : Discussions sur la Tolérance des Différences

### **Objectif :**

- Favoriser la tolérance et l'acceptation des différences.

### **Durée :**

- 45 minutes ou plus

### **Matériel :**

- Supports audio et braille pour les instructions et les exemples.

### **Déroulement :**

1. Introduction à la Tolérance (5 minutes ou plus) :

- **Présenter le concept de tolérance :**
  - La tolérance est le respect et l'acceptation des différences entre les individus.
  - C'est la capacité de vivre harmonieusement avec des personnes ayant des croyances, des cultures, et des modes de vie différents des nôtres.
- **Expliquer l'importance de la tolérance dans la société :**
  - La tolérance contribue à une coexistence pacifique et à une société plus inclusive.
  - Elle permet de réduire les conflits et de promouvoir la compréhension mutuelle.

2. Division en Groupes (5 minutes ou plus) :

- Diviser les participants en petits groupes de 3 à 4 personnes.

3. Discussion en Groupes (15 minutes ou plus) :

- Chaque groupe reçoit des exemples de diversité (fournis en format audio et braille).

- Les participants partagent leurs expériences personnelles liées à la diversité et discutent des avantages qu'ils ont constatés dans leurs propres vies.

- Encourager l'échange d'idées sur comment la tolérance peut être pratiquée au quotidien.

4. Exploration des Avantages de la Diversité (10 minutes ou plus) :

- Chaque groupe identifie et discute des avantages spécifiques de la diversité, tels que l'enrichissement culturel, le développement de l'empathie, et la promotion de l'innovation.

5. Partage des Discussions (10 minutes ou plus) :

- Regrouper tous les participants.
- Chaque groupe partage les points saillants de leurs discussions avec le groupe entier.

6. Identification d'Actions Concrètes (5 minutes ou plus) :

- Ensemble, identifier des actions concrètes que chacun peut prendre pour promouvoir la tolérance dans leur communauté.
- Noter ces actions sur des supports audio ou en braille pour référence future.

**Points pour l'Animateur/trice :**

- Introduction Claire : Décrire clairement l'objectif de l'activité et expliquer pourquoi la tolérance est cruciale dans une société diverse.
- Facilitation de la Discussion : Fournir des questions guidées pour aider les groupes à démarrer leur discussion, telles que :
  - Pouvez-vous partager une expérience où vous avez bénéficié de la diversité ?
  - Quels sont, selon vous, les plus grands avantages de vivre dans une société diverse ?
  - Comment pouvez-vous montrer plus de tolérance dans votre vie quotidienne ?
- Encourager la Participation : Assurez-vous que tous les participants ont la possibilité de s'exprimer et de partager leurs points de vue.
- Réflexion sur les Actions : Aider les groupes à identifier des actions concrètes et réalisables pour promouvoir la tolérance. Par exemple :
  - Participer à des événements culturels différents.
  - Apprendre quelques mots d'une autre langue.
  - Écouter activement et respecter les perspectives différentes.
- Suivi Post-Activité : Proposer un suivi régulier pour évaluer comment les participants mettent en pratique les actions identifiées.

**Exemples de Scénarios pour les Discussions :**

*Scénario 1 : Diversité Culturelle*

Contexte :

Le groupe discute de l'expérience d'un festival multiculturel où différents groupes ethniques partagent leurs traditions, cuisines et danses.

Questions de Discussion :

- Quelles sont les choses les plus intéressantes que vous avez apprises lors de ce festival ?
- Comment ces expériences ont-elles changé votre perception des autres cultures ?
- Comment pouvez-vous encourager plus de participation à de tels événements dans votre communauté ?

#### *Scénario 2 : Diversité Religieuse*

Contexte :

Un des participants partage une expérience où il a assisté à une célébration religieuse différente de la sienne et a appris sur cette religion.

Questions de Discussion :

- Quels aspects de la célébration vous ont le plus marqué ?
- Comment cette expérience a-t-elle influencé votre compréhension de cette religion ?
- Que pouvez-vous faire pour promouvoir le respect des différentes croyances religieuses ?

#### *Scénario 3 : Diversité des Traditions Régionales en Tunisie*

Contexte :

Le groupe discute des défis et des préjugés auxquels les personnes venant de différentes régions de la Tunisie sont confrontées, ainsi que des moyens de promouvoir l'égalité et le respect entre toutes les régions.

Questions de Discussion :

- Quelles sont les histoires de résilience et de courage que vous connaissez de personnes venant de régions moins représentées en Tunisie ?
- Comment pouvez-vous être un allié pour les personnes de différentes régions dans votre vie quotidienne ?
- Quelles actions spécifiques pouvez-vous prendre pour lutter contre les stéréotypes et préjugés liés aux origines régionales ?

#### *Scénario 4 : Diversité Économique*

Contexte :

Le groupe discute des différentes expériences économiques et comment elles affectent les opportunités et les perspectives de vie.

#### Questions de Discussion :

- Comment les différences économiques influencent-elles les opportunités éducatives et professionnelles ?
- Quelles initiatives communautaires pouvez-vous soutenir pour réduire les inégalités économiques ?
- Comment pouvez-vous personnellement contribuer à une société plus équitable ?

Ces scénarios aideront les participants à réfléchir sur la diversité et la tolérance, et à développer des stratégies concrètes pour promouvoir l'acceptation et le respect dans leur communauté.

NB : ### Note aux Animateurs : Adaptation des Scénarios

**NB: Les animateurs peuvent changer les scénarios en fonction des participants et de leurs cultures.**

#### Explication du Point

Chaque groupe de participants peut avoir des expériences, des cultures et des contextes différents. Pour s'assurer que les activités sont pertinentes et engageantes pour tous les participants, il est important que les animateurs adaptent les scénarios et les discussions en fonction des spécificités culturelles, sociales et personnelles des participants. Voici quelques raisons et exemples de cette adaptation :

##### 1. Sensibilité Culturelle :

- Adapter les scénarios pour qu'ils respectent et reflètent les valeurs culturelles des participants.
- Exemple : Si un groupe de participants vient principalement de régions rurales, intégrer des scénarios qui reflètent les réalités et défis spécifiques à la vie rurale.

##### 2. Pertinence des Expériences :

- Utiliser des exemples et des situations qui sont familiers et significatifs pour les participants.
- Exemple : Dans un contexte où les jeunes ont peu de connaissances sur la diversité sexuelle, commencer par des scénarios plus généraux sur la diversité et l'inclusion avant d'aborder des sujets plus spécifiques.

##### 3. Engagement et Participation :

- Adapter les scénarios pour encourager une participation active et significative.
- Exemple : Utiliser des scénarios basés sur des événements ou des situations réelles que les participants ont pu vivre ou observer dans leur communauté.

##### 4. Accessibilité et Compréhension :

- Assurer que les scénarios sont compréhensibles et accessibles à tous les participants, en particulier ceux ayant des besoins spécifiques comme les personnes en situation de handicap visuel.

- Exemple : Utiliser des descriptions claires et précises, ainsi que des supports audio et braille pour s'assurer que tous les participants peuvent suivre et contribuer aux discussions.

### *Mise en Pratique*

#### 1. Évaluation Initiale :

- Commencer par une évaluation des participants pour comprendre leurs cultures, contextes et besoins spécifiques.

#### 2. Adaptation des Scénarios :

- Modifier ou créer de nouveaux scénarios en se basant sur les informations recueillies. Par exemple, intégrer des exemples de la vie quotidienne des participants pour rendre les scénarios plus concrets.

#### 3. Feedback et Ajustement :

- Après chaque activité, recueillir le feedback des participants pour comprendre ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré.

- Ajuster les scénarios futurs en fonction de ce feedback pour mieux répondre aux besoins et attentes des participants.

#### 4. Utilisation de Ressources Locales :

- Intégrer des histoires, des personnages et des situations locales qui résonnent avec les participants.

- Collaborer avec des leaders communautaires ou des experts locaux pour développer des scénarios pertinents et authentiques.

**En adaptant les scénarios de cette manière, les animateurs peuvent créer un environnement d'apprentissage plus inclusif, respectueux et efficace, où chaque participant se sent compris et valorisé.**

### Activité 2 : Atelier sur l'Inclusion de Tous

#### **Objectif :**

Promouvoir l'inclusion et l'accessibilité pour tous, en particulier pour les personnes en situation de handicap visuel.

#### **Durée :**

45 minutes ou plus

#### **Matériel :**

- Supports audio pour les présentations et les discussions

- Documents en braille pour les informations écrites

- Technologies assistives telles que des lecteurs d'écran, des loupes électroniques, et des appareils de braille électronique

### **Déroulement :**

#### **1. Introduction et Présentation (10 minutes et plus) :**

- Présenter les principes fondamentaux de l'inclusion et de l'accessibilité.
- Donner des exemples concrets de pratiques inclusives, notamment celles adaptées aux personnes en situation de handicap visuel.
- Utiliser des supports audios pour garantir que l'information soit accessible à tous.

**L'inclusion et l'accessibilité visent à garantir que toutes les personnes, quel que soit leur handicap ou leurs différences, puissent participer pleinement à la société, à l'éducation, au travail, et à d'autres domaines de la vie. Voici les principes fondamentaux :**

1. Universalité : Les environnements, produits et services doivent être conçus pour être utilisables par tous, sans nécessiter d'adaptations spécifiques.
2. Équité : Assurer des opportunités égales pour tous, en reconnaissant et en respectant les besoins différents des individus.
3. Respect de la diversité : Valoriser et intégrer la diversité humaine, en reconnaissant que chaque individu apporte des perspectives uniques.
4. Accessibilité : Assurer que les informations, les infrastructures physiques, les technologies et les communications sont accessibles à tous, y compris aux personnes ayant des limitations fonctionnelles.

### **Des exemples concrets de pratiques inclusives incluent :**

- Technologies adaptatives : Comme les lecteurs d'écran pour les personnes malvoyantes ou aveugles, les sous-titres pour les personnes sourdes ou malentendantes, et les commandes vocales pour les personnes rencontrant des difficultés motrices.
- Conception universelle des produits : Par exemple, concevoir des sites web avec un contraste élevé, une structure logique pour les lecteurs d'écran, et des options pour ajuster la taille du texte.
- Formation et sensibilisation : Sensibiliser les équipes à l'importance de l'inclusion, fournir une formation sur les bonnes pratiques pour la communication et l'interaction avec des personnes handicapées.
- Adaptation des environnements physiques : Comme l'installation de rampes d'accès, de portes automatiques, et la signalisation en braille dans les espaces publics.

Ces pratiques ne visent pas seulement à répondre aux besoins des personnes handicapées, mais aussi à créer des environnements plus accueillants et inclusifs pour tous.

## 2. Discussions en Paires (10 minutes et plus) :

- Diviser les participants en paires. Assurez-vous que chaque paire dispose des outils nécessaires pour communiquer efficacement (par exemple, des appareils de braille électronique ou des applications de transcription audio).
- Distribuer des scénarios spécifiques où l'inclusion est mise en pratique, avec un accent particulier sur les défis rencontrés par les personnes en situation de handicap visuel.
- Demander aux participants de discuter de ces scénarios et d'identifier les obstacles potentiels ainsi que des solutions possibles.

## 3. Propositions de Solutions (10 minutes et plus) :

- Encourager chaque paire à proposer des solutions concrètes pour rendre les environnements plus inclusifs pour les personnes en situation de handicap visuel.
- Utiliser des technologies assistives pour recueillir et documenter ces propositions (par exemple, en enregistrant les discussions ou en prenant des notes avec un appareil de braille électronique).

## 4. Partage et Élaboration d'un Plan d'Action (15 minutes et plus) :

- Réunir le groupe et inviter chaque paire à partager leurs idées et solutions.
- Faciliter une discussion de groupe pour élaborer un plan d'action global visant à promouvoir l'inclusion, en mettant l'accent sur l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap visuel.
- Documenter les points clés du plan d'action en utilisant des supports accessibles (audio et braille).

## **Points pour l'animateur/trice :**

- Assurez-vous que tous les participants disposent des outils et supports nécessaires pour participer pleinement à l'atelier.
- Soyez attentif/ve aux besoins individuels des participants et prête à adapter l'atelier en conséquence.
- Utilisez un langage clair et inclusif, en veillant à ce que les informations soient présentées de manière accessible (par exemple, verbaliser les informations visuelles).
- Encourager une atmosphère de respect et de collaboration, où chaque participant se sent valorisé et écouté.
- Prévoyez du temps pour répondre aux questions et clarifier les points complexes.
- Documenter les résultats de l'atelier de manière accessible pour tous les participants, y compris ceux qui utilisent le braille ou des formats audio.



### Activité 3 : Discussion sur le Respect des Choix et des Croyances

#### **Objectif :**

Encourager le respect des choix et des croyances différents, en mettant l'accent sur l'inclusion des personnes en situation de handicap visuel.

#### **Durée :**

1 heure au minimum

#### **Matériel :**

Supports audios et braille.

#### **Déroulement :**

##### 1. Introduction aux Divergences de Choix et de Croyances (5 minutes et plus) :

- Présentez des exemples concrets où les choix personnels et les croyances peuvent différer. Par exemple :
- Choix alimentaires (végétarisme vs. personnes qui mangent la viande)
- Croyances religieuses ou spirituelles (pratiques différentes, jours sacrés)
- Modes de vie (urbain vs. rural, numérique vs. déconnecté)
- Utilisez des descriptions audios détaillées pour les personnes malvoyantes et des documents en braille pour ceux qui en ont besoin.
- Soulignez l'importance de respecter la diversité des perspectives et l'enrichissement qu'elles apportent.

##### 2. Discussion Guidée sur le Respect Mutuel (10 minutes et plus) :

- Guidez une discussion sur pourquoi il est essentiel de respecter les choix et croyances des autres.
- Posez des questions ouvertes pour encourager la réflexion :
  - Pourquoi est-il important de respecter les choix alimentaires de quelqu'un, même s'ils diffèrent des nôtres ?
  - Comment les croyances religieuses différentes peuvent-elles coexister pacifiquement ?
- Assurez-vous que les personnes malvoyantes puissent entendre clairement chaque intervenant. Utilisez un microphone si nécessaire et répétez ou reformulez les interventions si besoin.

##### 3. Techniques pour Gérer les Désaccords (10 minutes et plus) :

- Partagez des techniques pour gérer les désaccords de manière respectueuse :
  - Écoute active : Écouter attentivement sans interrompre.
  - Validation des sentiments : Reconnaître les émotions de l'autre personne sans les juger.

- Recherche de solutions inclusives : Trouver des compromis qui respectent les besoins et croyances de chacun.

- Utilisez des scénarios audios pour illustrer ces techniques et distribuez des fiches en braille résumant ces méthodes.

#### 4. Réflexion Personnelle et Partage d'Expériences (5 minutes et plus) :

- Encouragez les participants à réfléchir à des situations personnelles où ils ont dû respecter des choix ou croyances différents.

- Invitez-les à partager ces expériences en groupe, en veillant à ce que chacun ait l'opportunité de s'exprimer.

- Soulignez l'importance de considérer les besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel dans ces interactions. Par exemple, expliquer verbalement les expressions faciales ou les gestes si cela apporte de la clarté.

#### **Note pour l'Animateur/Animatrice :**

- Accessibilité des Supports : Assurez-vous que tous les documents et présentations soient disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité. Utilisez des descriptions audios détaillées pour tout support visuel.

- Participation Équitable : Encouragez une participation équitable en vérifiant régulièrement si tous les participants, y compris ceux en situation de handicap visuel, ont l'opportunité de s'exprimer et d'être entendus. Utilisez des techniques de modération qui assurent que chaque voix est valorisée.

- Sensibilité et Empathie : Soyez sensible et empathique aux besoins spécifiques des participants en situation de handicap visuel, en adaptant votre approche et en offrant un soutien supplémentaire si nécessaire.

#### Activité 4 : Atelier sur la Prévention des Discriminations

##### **Objectif :**

Sensibiliser à la prévention des discriminations, en mettant l'accent sur l'inclusion des personnes en situation de handicap visuel.

Durée :

Plus que 45 minutes

##### **Matériel :**

Supports audio et braille pour les points de discussion.

##### **Déroulement :**

1. Introduction aux Types de Discrimination et Leurs Impacts (10 minutes et plus) :

- Présentez les différents types de discrimination : raciale, sexuelle, religieuse, liée au handicap, à l'âge, etc :

#### Types de Discrimination et Leurs Définitions

##### *Discrimination Raciale :*

- Définition : Traitement défavorable d'une personne en raison de sa race, couleur de peau, origine ethnique ou nationale.

- Exemple : Refuser un emploi à une personne à cause de sa couleur de peau.

##### *Discrimination Sexuelle :*

- Définition : Traitement injuste basé sur le sexe ou le genre d'une personne.

- Exemple : Payer une femme moins qu'un homme pour le même travail.

##### *Discrimination liée à l'Orientation Sexuelle :*

- Définition : Traitement défavorable en raison de l'orientation sexuelle d'une personne, qu'elle soit hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle, etc.

- Exemple : Refuser un service à une personne parce qu'elle est homosexuelle.

##### *Discrimination Religieuse :*

- Définition : Traitement inégal basé sur les croyances religieuses ou l'absence de croyance.

- Exemple : Interdire à une personne de porter des symboles religieux au travail.

##### *Discrimination liée au Handicap :*

- Définition : Traitement défavorable d'une personne en raison de son handicap physique ou mental.

- Exemple : Ne pas fournir d'accès approprié aux bâtiments pour les personnes en fauteuil roulant.

##### *Discrimination liée à l'Âge :*

- Définition : Traitement inégal basé sur l'âge d'une personne, souvent dirigé contre les jeunes ou les personnes âgées.

- Exemple : Refuser de considérer une personne âgée pour un emploi en raison de son âge.

##### *Discrimination liée à la Nationalité :*

- Définition : Traitement injuste basé sur la nationalité d'une personne.

- Exemple : Refuser des services ou des opportunités à une personne en raison de son pays d'origine.

##### *Discrimination liée à l'Apparence Physique :*

- Définition : Traitement défavorable en raison de l'apparence physique d'une personne, comme la taille, le poids ou les caractéristiques faciales.

- Exemple : Discriminer contre une personne en raison de son poids ou de ses cicatrices visibles.

#### *Discrimination Économique :*

- Définition : Traitement injuste basé sur le statut économique d'une personne.
- Exemple : Refuser un service à quelqu'un en raison de son niveau de revenu ou de son statut socio-économique.

#### *Discrimination liée à la Maternité :*

- Définition : Traitement inégal d'une femme en raison de sa grossesse ou de sa condition de mère.
- Exemple : Licencier une femme parce qu'elle est enceinte ou lui refuser des promotions en raison de ses responsabilités familiales.

#### *Discrimination liée au Handicap :*

- Définition : Traitement défavorable d'une personne en raison de son handicap physique, mental ou sensoriel.
- Exemple : Refuser d'aménager un poste de travail pour une personne malvoyante ou malentendante, ou ne pas fournir de matériel adapté tel que des rampes d'accès pour les personnes en fauteuil roulant.

### **Accessibilité**

Assurez-vous que ces définitions sont disponibles en format audio et braille pour les participants en situation de handicap visuel, afin de garantir une compréhension et une participation équitables.

- Utilisez des exemples concrets pour illustrer chaque type de discrimination.
- Utilisez des supports audios détaillés pour les personnes malvoyantes et des documents en braille pour ceux qui en ont besoin.
- Expliquez les impacts négatifs de la discrimination sur les individus et la société (psychologiques, économiques, sociaux).

#### **2. Discussion en Groupes sur des Cas de Discrimination (15 minutes et plus) :**

- Divisez les participants en petits groupes.
- Fournissez des cas de discrimination réels ou hypothétiques à chaque groupe, en format audio et braille.
- Demandez aux groupes de discuter des cas, d'identifier les formes de discrimination présentes et de proposer des stratégies pour y faire face.
- Encouragez une discussion inclusive où chaque participant, y compris ceux en situation de handicap visuel, a la possibilité de s'exprimer.

#### **3. Partage d'Expériences Personnelles et Identification de Moyens pour Devenir des Alliés (10 minutes et plus) :**

- Invitez les participants à partager leurs expériences personnelles de discrimination, s'ils se sentent à l'aise de le faire.

- Discutez des moyens de devenir des alliés contre la discrimination :

- Éducation et sensibilisation

- Prise de parole contre les injustices

- Soutien aux personnes discriminées

- Assurez-vous que les témoignages soient audibles et accessibles à tous les participants.

#### 4. Développement d'un Plan d'Action pour Sensibiliser et Prévenir la Discrimination (10 minutes et plus) :

- Encouragez les participants à réfléchir à des actions concrètes qu'ils peuvent entreprendre pour sensibiliser et prévenir la discrimination dans leur environnement quotidien.

- Utilisez des fiches en braille et des enregistrements audio pour résumer les idées et les stratégies discutées.

- Travaillez ensemble pour créer un plan d'action collectif, en prenant en compte les besoins et les suggestions de tous les participants.

#### **Note pour l'Animateur/Animatrice :**

- Accessibilité des Supports : Assurez-vous que tous les supports de discussion (documents, cas d'étude, etc.) sont disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité. Utilisez des descriptions audio détaillées pour tout support visuel.

- Participation Équitable : Veillez à ce que chaque participant, y compris ceux en situation de handicap visuel, ait l'opportunité de s'exprimer et de contribuer aux discussions. Utilisez des techniques de modération qui valorisent chaque voix et assurez-vous que les contributions soient audibles pour tous.

- Sensibilité et Empathie : Faites preuve de sensibilité et d'empathie envers les besoins spécifiques des participants en situation de handicap visuel. Adaptez votre approche et offrez un soutien supplémentaire si nécessaire pour garantir une participation pleine et équitable.

#### Activité 5 : Éducation aux Valeurs et aux Droits

##### **Objectif :**

Enseigner les droits humains et les valeurs de respect et de justice, en mettant l'accent sur l'inclusion des personnes en situation de handicap visuel.

##### **Durée :**

45 minutes et plus

##### **Matériel :**

Supports audios et braille.

## **Déroulement :**

### **1. Présentation des Droits Humains Fondamentaux et des Droits Sexuels et Reproductifs (10 minutes et plus) :**

- Présentez les droits humains fondamentaux tels que définis par la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme.

- Droit à la vie, à la liberté et à la sécurité

- Droit à l'égalité et à la non-discrimination

- Droit à l'éducation et à la santé

- Expliquez les droits sexuels et reproductifs, notamment :

- Droit à l'information et à l'éducation sexuelle

- Droit à la santé reproductive

- Droit de décider de manière libre et responsable du nombre et de l'espacement des enfants

- Utilisez des descriptions audios pour les personnes malvoyantes et des documents en braille pour ceux qui en ont besoin.

### **2. Discussion sur l'Importance de ces Droits et leur Application dans la Vie Quotidienne (10 minutes et plus) :**

- Guidez une discussion sur pourquoi ces droits sont essentiels et comment ils peuvent être appliqués dans la vie quotidienne.

- Posez des questions ouvertes pour encourager la réflexion :

- Comment le droit à l'éducation impacte-t-il notre vie quotidienne ?

- Pourquoi est-il important de garantir les droits reproductifs à tous ?

- Assurez-vous que chaque participant, y compris ceux en situation de handicap visuel, ait l'opportunité de s'exprimer.

### **3. Activités Interactives pour Identifier Comment Respecter et Promouvoir ces Droits (15 minutes et plus) :**

- Organisez des activités de groupe où les participants peuvent explorer des scénarios réels ou hypothétiques liés aux droits humains et trouver des solutions pour les respecter et les promouvoir.

- Utilisez des supports audios pour décrire les scénarios et des fiches en braille pour résumer les activités.

- Par exemple :

- Jeu de rôle : Mettez en scène des situations où les droits sont menacés et discutez des solutions possibles :

## Exemples de Jeux de Rôle Adaptés pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

### *Jeu de Rôle 1 : Accès à l'Éducation*

- Situation : Une élève malvoyante souhaite s'inscrire à l'université, mais l'administration refuse de fournir des supports adaptés en braille et des logiciels de lecture d'écran.
- Rôles : Élève malvoyante, administrateur de l'université, professeur, parent de l'élève.
- Discussion : Comment chaque personnage peut défendre les droits de l'élève ? Quelles solutions peuvent être proposées pour garantir un accès équitable à l'éducation ?

### *Jeu de Rôle 2 : Accès aux Soins de Santé Reproductifs*

- Situation : Une femme avec un handicap visuel veut accéder à des services de santé reproductive, mais le personnel médical ne fournit pas d'informations en format accessible.
- Rôles : Femme avec un handicap visuel, médecin, infirmière, défenseur des droits des patients.
- Discussion : Quelles sont les obligations légales des établissements de santé concernant l'accessibilité ? Quelles mesures peuvent être prises pour garantir que la femme reçoit les informations nécessaires de manière accessible ?

### *Jeu de Rôle 3 : Discrimination au Travail*

- Situation : Un employé malvoyant est refusé pour une promotion en raison de son handicap. Le superviseur prétend que le handicap affecte la performance de l'employé.
- Rôles : Employé malvoyant, superviseur, collègue de travail, représentant des ressources humaines.
- Discussion : Comment l'employé peut-il défendre ses droits ? Quelles adaptations peuvent être mises en place pour assurer l'égalité des chances ?

### *Jeu de Rôle 4 : Stigmatisation et Préjugés*

- Situation : Une personne malvoyante rencontre des préjugés lorsqu'elle parle de ses droits sexuels et reproductifs. Ses amis et sa famille pensent qu'elle n'a pas besoin de ces informations.
- Rôles : Personne malvoyante, ami(e), membre de la famille, conseiller en santé.
- Discussion : Comment la personne malvoyante peut-elle expliquer l'importance de ses droits ? Quelles ressources sont disponibles pour l'éduquer et soutenir son autonomie ?

## 4. Réflexion Personnelle sur les Droits et Responsabilités et Contribution à une Société Plus Juste (10 minutes et plus) :

- Encouragez les participants à réfléchir à leurs propres droits et responsabilités.
- Invitez-les à partager comment ils peuvent contribuer à une société plus juste et respectueuse.
- Soulignez l'importance de prendre en compte les besoins des personnes en situation de handicap visuel dans cette réflexion.
- Utilisez des supports audio et braille pour faciliter la participation et l'expression des idées.

**Note pour l'Animateur/Animatrice :**

- Accessibilité des Supports : Assurez-vous que tous les documents et présentations soient disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité. Utilisez des descriptions audios détaillées pour tout support visuel.
- Participation Équitable : Veillez à ce que chaque participant, y compris ceux en situation de handicap visuel, ait l'opportunité de s'exprimer et de contribuer aux discussions. Utilisez des techniques de modération qui valorisent chaque voix et assurez-vous que les contributions soient audibles pour tous.
- Sensibilité et Empathie : Faites preuve de sensibilité et d'empathie envers les besoins spécifiques des participants en situation de handicap visuel. Adaptez votre approche et offrez un soutien supplémentaire si nécessaire pour garantir une participation pleine et équitable.



## 2.4 Engagements à Long Terme et Parentalité

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité soulignent l'importance des engagements à long terme et de la parentalité dans le contexte de l'éducation sexuelle. Voici comment ces principes peuvent être appliqués pour favoriser des relations équilibrées et respectueuses ainsi qu'une parentalité responsable pour les personnes en situation de handicap visuel :

### Principes Clés

**1. Planification Familiale et Sexualité Responsable :** L'éducation complète à la sexualité inclut des informations sur la planification familiale, les méthodes contraceptives et la santé sexuelle et reproductive. En fournissant aux personnes en situation de handicap visuel des informations pratiques sur la sexualité responsable et la planification familiale, elles sont mieux préparées à prendre des décisions éclairées sur leur vie reproductive et à planifier leur famille de manière responsable.

**2. Respect Mutuel et Communication :** Les Principes Directeurs encouragent le respect mutuel entre partenaires, y compris dans le contexte de la parentalité. Apprendre aux personnes en situation de handicap visuel à communiquer efficacement, à écouter les besoins et les désirs de leur partenaire et à prendre des décisions ensemble contribue à des relations équilibrées et saines, y compris dans le cadre de la parentalité.

**3. Rôle des Parents et des Soignants :** Les parents et les soignants jouent un rôle crucial dans l'éducation à la sexualité. Les principes soulignent l'importance de fournir des informations précises et impartiales à la maison, adaptées aux besoins des personnes en situation de handicap visuel. Les discussions ouvertes et honnêtes sur la sexualité, la parentalité et les relations amoureuses renforcent la confiance entre les parents, les soignants et les personnes en situation de handicap visuel.

**4. Préparation à la Parentalité :** L'éducation sexuelle doit inclure des informations sur la préparation à la parentalité, y compris les responsabilités parentales, les soins aux nourrissons et aux enfants, ainsi que les compétences parentales. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être conscientes des défis et des responsabilités associés à la parentalité avant de devenir parents.

**5. Prévention de la Violence Familiale :** L'éducation complète à la sexualité doit aborder la prévention de la violence familiale, y compris la violence conjugale et la violence parent-enfant. En comprenant les dynamiques de la violence familiale, les personnes en situation de handicap visuel sont mieux équipées pour établir des relations non violentes et respectueuses dans leur propre vie familiale future.

**6. Accès aux Soins de Santé Maternelle et Infantile :** Les principes encouragent l'accès aux soins de santé maternelle et infantile de qualité. Cela inclut l'accès aux services prénatals, à l'accouchement assisté et à des soins postnatals appropriés, garantissant ainsi la santé et la sécurité des mères et des enfants.

En intégrant ces principes dans l'éducation complète à la sexualité, les personnes en situation de handicap visuel sont mieux préparées à aborder les engagements à long terme et la parentalité de manière responsable, éthique et équilibrée, contribuant ainsi à des relations familiales saines et à l'épanouissement des individus au sein de la société.

## **Objectif des Activités**

Ces exercices interactifs encouragent les personnes en situation de handicap visuel à réfléchir aux engagements à long terme et à la parentalité de manière créative et ouverte, tout en favorisant la communication respectueuse et la compréhension mutuelle dans les relations amoureuses.

### **Activité 1 : Planification Familiale et Sexualité Responsable**

#### **Objectif :**

Enseigner la planification familiale et la sexualité responsable, en mettant l'accent sur l'inclusion des personnes en situation de handicap visuel.

#### **Durée :**

45 minutes

#### **Matériel :**

Supports audios et braille.

#### **Déroulement :**

##### **1. Présentation des Différentes Méthodes Contraceptives et Leur Efficacité (10 minutes et plus) :**

###### **- Méthodes Présentées :**

Explication des Différentes Méthodes Contraceptives (se référer à la section des contraceptifs)

###### **- Contraceptifs Hormonaux (Pilules, Patchs, Injections)**

###### **- Pilules :**

- Description : Comprimés contenant des hormones (œstrogènes et/ou progestérone) à prendre quotidiennement.

- Fonctionnement : Empêchent l'ovulation, épaississent la glaire cervicale pour bloquer les spermatozoïdes et amincissent la paroi de l'utérus pour empêcher l'implantation.

- Efficacité : Environ 99% avec une utilisation correcte.

- Avantages : Régulation des cycles menstruels, réduction des crampes menstruelles.

- Inconvénients : Nécessité de prise quotidienne, possibles effets secondaires (nausées, maux de tête).

###### **- Patchs :**

- Description : Dispositif adhésif à coller sur la peau, libérant des hormones.

- Fonctionnement : Libèrent des hormones similaires à celles des pilules pour prévenir l'ovulation.

- Efficacité : Environ 99% avec une utilisation correcte.

- Avantages : Changement hebdomadaire, pas besoin de prise quotidienne.
- Inconvénients : Possibles irritations cutanées, effets secondaires hormonaux.
- Injections :
  - Description+ : Injection d'hormones (souvent progestérone) administrée tous les trois mois.
  - Fonctionnement : Empêchent l'ovulation et épaississent la glaire cervicale.
  - Efficacité : Environ 99% avec une utilisation correcte.
  - Avantages : Administration trimestrielle, efficacité élevée.
  - Inconvénients : Effets secondaires possibles (prise de poids, changements d'humeur), nécessité de consulter un professionnel de santé.

#### - Dispositifs Intra-Utérins (DIU)

- Description : Petits dispositifs en forme de T insérés dans l'utérus par un professionnel de la santé.
- Types :
  - DIU hormonal : Libère des hormones (progestérone).
  - DIU au cuivre : Utilise du cuivre pour empêcher la fécondation.
- Fonctionnement : Empêchent les spermatozoïdes de féconder l'ovule, DIU hormonal épaissit également la glaire cervicale.
- Efficacité : Plus de 99%.
- Avantages : Longue durée (3 à 10 ans selon le type), pas de maintenance quotidienne.
- Inconvénients : Douleurs possibles lors de l'insertion, saignements irréguliers.

#### - Préservatifs Masculins et Féminins

- Préservatifs Masculins :
  - Description : Gaine fine en latex ou polyuréthane qui se déroule sur le pénis en érection.
  - Fonctionnement : Empêche les spermatozoïdes d'entrer dans le vagin.
  - Efficacité : Environ 98% avec une utilisation correcte.
  - Avantages : Protection contre les IST, disponible sans ordonnance.
  - Inconvénients : Risque de rupture, nécessité de bonne utilisation à chaque rapport.

#### - Préservatifs Féminins :

- Description : Gaine souple en polyuréthane ou nitrile insérée dans le vagin avant le rapport sexuel.
- Fonctionnement : Crée une barrière entre les spermatozoïdes et le col de l'utérus.

- Efficacité : Environ 95% avec une utilisation correcte.
- Avantages : Protection contre les IST, contrôle par la femme.
- Inconvénients : Moins disponibles que les préservatifs masculins, peuvent être difficiles à insérer correctement.

#### **- Contraception d'Urgence**

- Description : Méthodes pour prévenir la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec contraceptif.
- Types :
  - Pilule du lendemain : Contient des doses élevées d'hormones pour prévenir l'ovulation.
- Fonctionnement : Empêchent ou retardent l'ovulation, empêchent l'implantation de l'ovule fécondé.
- Efficacité : 85% à 95% pour la pilule.
- Avantages : Option en cas d'urgence, disponibilité sans ordonnance pour certaines pilules.
- Inconvénients : Ne doit pas être utilisé comme méthode contraceptive régulière, effets secondaires possibles (nausées, fatigue).

#### **- Méthodes Naturelles (Calendrier, Température Basale)**

- Calendrier (Méthode Ogino-Knaus) :
  - Description : Calcul des jours fertiles en fonction des cycles menstruels passés.
  - Fonctionnement : Abstinence ou utilisation de contraception pendant les jours fertiles.
  - Efficacité : Varie (75% à 88%).
  - Avantages : Aucune intervention médicale, coût nul.
  - Inconvénients : Nécessite des cycles réguliers, moins fiable.
- Température Basale :
  - Description : Mesure quotidienne de la température corporelle au réveil pour identifier l'ovulation.
  - Fonctionnements : Température augmente légèrement après l'ovulation, indiquant la fin de la période fertile.
  - Efficacité : Varie (76% à 99% avec une utilisation correcte et cohérente).
  - Avantages : Aucune intervention médicale, coût nul.
  - Inconvénients : Nécessite de mesurer la température quotidiennement et de suivre des graphiques, moins fiable si les températures sont influencées par d'autres facteurs (maladie, manque de sommeil).
  - Utilisez des descriptions audios pour détailler chaque méthode et des fiches en braille pour ceux qui en ont besoin.

- Exemple : "Le préservatif masculin est une gaine fine en latex ou en polyuréthane qui se déroule sur le pénis en érection avant tout contact sexuel."

## 2. Discussion sur l'Importance de la Planification Familiale et de la Santé Reproductive (10 minutes et plus) :

### - *Points Clés :*

- Permet de décider du moment et du nombre de naissances
- Améliore la santé maternelle et infantile
- Réduit les risques de grossesses non désirées et d'avortements à risque
- Utilisez des supports audios pour expliquer ces points et engagez les participants dans une discussion.

### - *Questions de Réflexion :*

- Pourquoi est-il important de choisir une méthode contraceptive adaptée à ses besoins ?
- Comment la planification familiale peut-elle améliorer la qualité de vie ?

## 3. Discussions en Petits Groupes pour Partager des Expériences et des Perspectives sur la Sexualité Responsable (15 minutes et plus) :

- Formez des petits groupes et donnez-leur des sujets de discussion.
- Exemples de Sujets :
  - Comment communiquer avec son partenaire au sujet de la contraception ?
  - Quelles sont les barrières à l'accès aux services de planification familiale ?
- Utilisez des descriptions audios pour introduire les sujets et des supports en braille pour les résumer.
- Encouragez chaque groupe à partager un résumé de leurs discussions avec l'ensemble des participants.

## 4. Encourager les Participants à Poser des Questions et à Partager Leurs Réflexions sur la Planification Familiale (10 minutes et plus) :

- Ouvrez une session de questions-réponses où les participants peuvent poser des questions sur les méthodes contraceptives, la planification familiale et la santé reproductive.

### - *Exemples de Questions :*

- Quels sont les effets secondaires des différentes méthodes contraceptives ?
- Comment choisir la méthode contraceptive la plus adaptée ?
- Utilisez des supports audio et braille pour faciliter la participation et la compréhension des réponses.

## Exemples de Jeux de Rôle Adaptés pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

### Jeu de Rôle 1 : Choix de la Méthode Contraceptive

- Situation : Une femme malvoyante consulte un professionnel de la santé pour choisir une méthode contraceptive adaptée.
- Rôles : Femme malvoyante, professionnel de la santé, partenaire de la femme.
- Discussion : Quelles questions la femme peut-elle poser pour obtenir toutes les informations nécessaires ? Comment le professionnel de la santé peut-il expliquer les options de manière accessible ?

### Jeu de Rôle 2 : Communication au sein du Couple

- Situation : Un couple discute de l'utilisation de contraceptifs pour planifier leur famille.
- Rôles : Partenaire A (malvoyant), Partenaire B.
- Discussion : Comment chaque partenaire peut-il exprimer ses préférences et préoccupations ? Quels compromis peuvent être trouvés pour une planification familiale efficace ?

### **Note pour l'Animateur/Animatrice :**

- Accessibilité des Supports : Assurez-vous que tous les supports de discussion (documents, cas d'étude, etc.) sont disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité. Utilisez des descriptions audio détaillées pour tout support visuel.
- Participation Équitable : Veillez à ce que chaque participant, y compris ceux en situation de handicap visuel, ait l'opportunité de s'exprimer et de contribuer aux discussions. Utilisez des techniques de modération qui valorisent chaque voix et assurez-vous que les contributions soient audibles pour tous.
- Sensibilité et Empathie : Faites preuve de sensibilité et d'empathie envers les besoins spécifiques des participants en situation de handicap visuel. Adaptez votre approche et offrez un soutien supplémentaire si nécessaire pour garantir une participation pleine et équitable.

## Activité 2 : Atelier sur le Respect Mutuel et la Communication

### **Objectif :**

Promouvoir le respect mutuel et la communication efficace entre partenaires, en mettant l'accent sur l'inclusion des personnes en situation de handicap visuel.

### **Durée :**

Plus que 45 minutes

### **Matériel :**

Supports audio, braille, et technologies assistives.

### **Déroulement :**

1. Présentation des Techniques de Communication Efficace et Respectueuse (10 minutes et plus ) :

- Points Clés :

- Écoute active : Prêter attention aux paroles de l'autre sans interruption.
- Expression des sentiments : Utiliser des phrases en "je" pour exprimer ses sentiments sans accuser l'autre.
- Feedback constructif : Donner des retours de manière positive et constructive.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio pour expliquer chaque technique.
- Fiches en braille pour résumer les points clés.

2. Pratique en Paires de l'Écoute Active et de l'Expression des Sentiments (15 minutes et plus) :

- Diviser les participants en paires.

- Exercices Proposés :

- Un partenaire partage une expérience pendant 2 minutes tandis que l'autre pratique l'écoute active.
- Les rôles sont ensuite inversés.
- Chaque partenaire utilise des phrases en "je" pour exprimer ses sentiments sur un sujet donné.

- Support Assistif :

- Technologie de synthèse vocale pour aider les participants à suivre les consignes.

3. Discussion sur l'Importance du Respect Mutuel dans les Relations à Long Terme (10 minutes et plus) :

- Points Clés :

- Respect des différences : Accepter et apprécier les différences de l'autre.
- Confiance et honnêteté : Être sincère et fiable dans ses interactions.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille pour expliquer l'importance de ces points.

4. Partage d'Exemples de Bonnes Pratiques de Communication et Identification de Stratégies pour Résoudre les Conflits (10 minutes et plus) :

- Exemples de Bonnes Pratiques :

- Utilisation de pauses pour calmer les tensions.
- Recherche de compromis acceptables pour les deux partenaires.

- Activité de Groupe :

- Les participants partagent des expériences personnelles et discutent des stratégies efficaces pour résoudre les conflits.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille pour guider la discussion.

### Activité 3 : Discussion sur le Rôle des Parents et des Soignants

#### **Objectif :**

Souligner l'importance du rôle des parents et des soignants dans l'éducation à la sexualité, avec une attention particulière aux besoins des personnes en situation de handicap visuel.

#### **Durée :**

Plus que 30 minutes

#### **Matériel :**

Supports audios et braille.

#### **Déroulement :**

1. Discussion des Responsabilités des Parents et des Soignants dans l'Éducation Sexuelle (10 minutes et plus) :

- Points Clés :

- Fournir des informations précises et adaptées à l'âge.

- Créer un environnement ouvert et non-jugeant.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille.

2. Partage d'Exemples de Discussions Ouvertes et Honnêtes sur la Sexualité à la Maison (10 minutes et plus) :

- Exemples :

- Utilisation de livres audio adaptés pour expliquer les concepts de base.

- Organisation de discussions régulières sur les questions liées à la sexualité.

- Supports Utilisés :

- Témoignages audio et fiches en braille.

3. Encouragement à Réfléchir à Comment Soutenir Leurs Proches dans Leur Éducation à la Sexualité (5 minutes et plus) :

- Questions de Réflexion :



- Comment pouvez-vous créer un espace sûr pour discuter de la sexualité ?
- Quelles ressources pourriez-vous utiliser pour soutenir ces discussions ?
- Supports Utilisés :
  - Descriptions audio et fiches en braille.

#### 4. Identification des Ressources Disponibles pour les Parents et les Soignants (5 minutes et plus) :

- Ressources :
  - Organisations locales offrant des services de conseil et des ateliers.
  - Livres et supports éducatifs en braille et audio.
- Supports Utilisés :
  - Listes audio et fiches en braille des ressources disponibles.

#### Activité 4 : Préparation à la Parentalité

##### **Objectif :**

Fournir des informations sur la préparation à la parentalité, en tenant compte des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel.

##### **Durée :**

Plus que 45 minutes

##### **Matériel :**

Supports audio et braille pour les points de discussion.

##### **Déroulement :**

1. Présentation des Responsabilités Parentales et des Compétences Nécessaires pour la Parentalité (10 minutes et plus) :

- Points Clés :
  - Compréhension des besoins physiques et émotionnels des enfants.
  - Compétences en gestion du temps et en organisation.

Compréhension des besoins physiques et émotionnels des enfants

##### *Besoins physiques :*

- Nutrition : Les enfants ont besoin d'une alimentation équilibrée et nutritive pour leur croissance et leur développement. Cela inclut des repas réguliers, des collations saines et une hydratation adéquate.

- Hygiène : Les soins d'hygiène comprennent le bain, le brossage des dents, et le changement régulier de vêtements pour prévenir les infections et assurer une bonne santé.
- Sommeil : Les enfants ont besoin de suffisamment de sommeil pour bien se développer. Les parents doivent établir des routines de sommeil régulières et créer un environnement propice au repos.
- Sécurité : Assurer un environnement sûr est crucial. Cela inclut la supervision des enfants, la mise en place de mesures de sécurité à la maison et la sensibilisation aux dangers potentiels.
- Exercice physique : Les enfants ont besoin d'activités physiques régulières pour rester en bonne santé et développer leurs compétences motrices.

#### *Besoins émotionnels :*

- Affection et amour : Les enfants ont besoin de se sentir aimés et valorisés. Des gestes d'affection, des câlins et des paroles encourageantes renforcent leur sentiment de sécurité et d'estime de soi.
- Sécurité émotionnelle : Les enfants doivent se sentir en sécurité sur le plan émotionnel, savoir qu'ils peuvent exprimer leurs sentiments sans crainte de jugement ou de réprimande.
- Stimulation mentale : Les enfants ont besoin de stimulation cognitive pour développer leurs capacités intellectuelles. Cela peut inclure la lecture, les jeux éducatifs, et les conversations stimulantes.
- Encadrement et discipline : Les enfants ont besoin de limites claires et cohérentes pour comprendre les attentes et développer un comportement approprié. La discipline doit être positive et constructive.
- Soutien social : Les relations avec les parents, les frères et sœurs, et les pairs sont essentielles pour le développement social des enfants. Encourager les interactions positives et les activités sociales est important.

#### Compétences en gestion du temps et en organisation

##### *Gestion du temps :*

- Planification quotidienne : Établir un emploi du temps quotidien pour les activités, les repas, les siestes et le coucher aide à créer une routine stable pour les enfants.
- Priorisation des tâches : Savoir quelles tâches sont les plus importantes et les aborder en premier permet de gérer efficacement le temps et de réduire le stress.
- Flexibilité : Être capable de s'adapter aux changements imprévus dans l'emploi du temps tout en maintenant une certaine structure est cruciale pour répondre aux besoins des enfants et aux imprévus.
- Gestion des transitions : Aider les enfants à passer d'une activité à une autre sans heurts est important pour maintenir la stabilité et minimiser les perturbations.

##### *Organisation :*

- Création d'espaces dédiés : Avoir des espaces spécifiques pour les jeux, les repas, et le sommeil aide à maintenir l'ordre et à créer un environnement prévisible pour les enfants.

- Stockage et rangement : Utiliser des solutions de rangement appropriées pour les jouets, les vêtements et autres objets permet de garder l'espace propre et organisé.

- Liste de tâches : Maintenir des listes de tâches pour suivre les responsabilités quotidiennes et hebdomadaires, comme les rendez-vous médicaux, les activités scolaires et les événements familiaux.

- Coordination familiale : Communiquer et coordonner avec les autres membres de la famille pour assurer une répartition équilibrée des responsabilités et des tâches ménagères.

- Documentation et suivi : Garder des dossiers sur la santé, l'éducation et le développement des enfants pour assurer un suivi adéquat et planifier les rendez-vous et les activités nécessaires.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille.

## 2. Discussion des Soins aux Nourrissons et aux Enfants (10 minutes et plus) :

- Sujets Abordés :

- Alimentation, hygiène et sécurité.

- Développement émotionnel et social.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille.

## 3. Organisation de Groupes pour Discuter des Défis et des Joies de la Parentalité (15 minutes et plus) :

- Activités Proposées :

- Partage d'expériences personnelles sur les défis rencontrés.

- Discussion sur les stratégies pour surmonter ces défis.

- Supports Utilisés :

- Enregistrements audio pour guider les discussions et fiches en braille pour les points clés.

## 4. Encouragement à Réfléchir à Leur Propre Préparation à la Parentalité et Identification des Ressources pour les Soutenir (10 minutes et plus) :

- Questions de Réflexion :

- Quels sont vos principaux défis en matière de préparation à la parentalité ?

- Quelles ressources pouvez-vous utiliser pour vous préparer efficacement ?

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille.

### Note pour l'Animateur/Animatrice :

- **Accessibilité** : Assurez-vous que tous les supports de communication (documents, présentations, etc.) sont disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité.
- **Participation Équitable** : Encouragez une participation équitable en vérifiant régulièrement si tous les participants ont l'opportunité de s'exprimer et d'être entendus.
- **Sensibilité et Patience** : Soyez attentif aux besoins des participants, en particulier ceux en situation de handicap visuel, et adaptez votre approche pour garantir qu'ils se sentent inclus et soutenus.
- **Utilisation des Technologies Assistives** : Si nécessaire, incorporez des technologies assistives comme les lecteurs d'écran et les dispositifs de transcription audio pour faciliter la participation des personnes malvoyantes.
- **Encouragement au Partage** : Encouragez les participants à partager leurs expériences et à poser des questions, créant ainsi un environnement d'apprentissage collaboratif et inclusif.

En intégrant ces activités et ces points d'attention, les personnes en situation de handicap visuel pourront mieux comprendre et se préparer aux engagements à long terme et à la parentalité, contribuant ainsi à des relations familiales équilibrées et respectueuses.

### Activité 5 : Prévention de la Violence Familiale

#### Objectif :

Sensibiliser à la prévention de la violence familiale, en incluant des personnes en situation de handicap visuel.

#### Durée :

Plus que 45 minutes

#### Matériel :

Supports audios et braille.

#### Déroulement :

1. Discussion des Différents Types de Violence Familiale et de Leurs Impacts (10 minutes et plus) :

- Types de Violence :

- Physique : Usage de la force pour causer des blessures ou des douleurs physiques.

- Émotionnelle : Humiliations, insultes, menaces, isolement.

- Sexuelle : Imposition d'actes sexuels sans consentement.

- Économique : Contrôle des ressources financières, interdiction de travailler ou d'accéder à l'argent.

- Impacts :

- Santé mentale : Anxiété, dépression, trouble de stress post-traumatique.
- Santé physique : Blessures, troubles chroniques, handicaps.
- Conséquences à long terme : Problèmes relationnels, difficultés professionnelles, impact sur les enfants.
- Supports Utilisés :
  - Descriptions audio et fiches en braille.

## 2. Organisation de Groupes pour Discuter de Cas de Violence Familiale et de Stratégies pour y Faire Face (15 minutes et plus) :

- Activités Proposées :
  - Études de cas fictifs : Scénarios de violence familiale pour identifier les signes de violence et discuter des réponses appropriées.
  - Discussion sur les stratégies de soutien et d'intervention : Comment offrir du soutien, contacter les autorités, et utiliser les ressources disponibles.
- Supports Utilisés :
  - Enregistrements audio et fiches en braille pour guider les discussions.

## 3. Partage d'Informations sur les Ressources Disponibles pour les Victimes de Violence Familiale (10 minutes et plus) :

- Ressources :
  - Lignes d'assistance téléphonique : Numéros à contacter pour obtenir de l'aide immédiate.
  - Refuges : Lieux sécurisés pour les victimes et leurs enfants.
  - Services de conseil : Soutien psychologique et émotionnel.
  - Aide juridique : Assistance pour obtenir des ordonnances de protection et des conseils légaux.
- Supports Utilisés :
  - Listes audio et fiches en braille des ressources disponibles.

## 4. Encouragement à Réfléchir à des Moyens de Prévenir la Violence dans Leur Propre Vie Familiale Future (10 minutes et plus) :

- Questions de Réflexion :
  - Comment pouvez-vous créer un environnement familial sûr et respectueux ?
  - Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour prévenir la violence familiale ?
  - Comment pouvez-vous soutenir un proche qui pourrait être victime de violence familiale ?

- Supports Utilisés :
- Descriptions audio et fiches en braille.

**Note pour l'Animateur/Animatrice :**

- Accessibilité : Assurez-vous que tous les supports de communication (documents, présentations, etc.) sont disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité.
- Participation Équitable : Encouragez une participation équitable en vérifiant régulièrement si tous les participants ont l'opportunité de s'exprimer et d'être entendus.
- Sensibilité et Patience : Soyez attentif aux besoins des participants, en particulier ceux en situation de handicap visuel, et adaptez votre approche pour garantir qu'ils se sentent inclus et soutenus.
- Utilisation des Technologies Assistives : Si nécessaire, incorporez des technologies assistives comme les lecteurs d'écran et les dispositifs de transcription audio pour faciliter la participation des personnes malvoyantes.
- Encouragement au Partage : Encouragez les participants à partager leurs expériences et à poser des questions, créant ainsi un environnement d'apprentissage collaboratif et inclusif.
- Suivi Individuel : Offrez un suivi personnalisé pour les participants qui peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire ou de plus d'informations sur les ressources disponibles.
- Empathie et Confidentialité : Traitez les discussions avec empathie et respect, en assurant la confidentialité des partages personnels pour créer un espace sûr et de confiance.

**Activité 6 : Accès aux Soins de Santé Maternelle et Infantile**

**Objectif :**

Informier sur l'accès aux soins de santé maternelle et infantile, en prenant en compte les besoins des personnes en situation de handicap visuel.

**Durée :**

Plus que 45 minutes

**Matériel :**

Supports audios et braille.

**Déroulement :**

**1. Présentation de l'Importance des Soins de Santé Maternelle et Infantile (10 minutes et plus) :**

- Points Clés :
  - Soins prénatals : Surveillance de la santé de la mère et du bébé, dépistage des complications, conseils nutritionnels.

- Accouchement assisté : Importance de la présence de professionnels de santé pour assurer un accouchement sécurisé.

- Soins postnatals : Suivi de la santé de la mère et du bébé, soutien à l'allaitement, récupération post-accouchement.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille.

## 2. Discussion des Services Prénatals, de l'Accouchement Assisté et des Soins Postnatals (10 minutes et plus) :

- Services Clés :

- Consultations prénatales : Visites régulières pour surveiller la grossesse, échographies, tests de dépistage.

- Dépistage et suivi : Dépistage des maladies infectieuses, du diabète gestationnel, de la pré-éclampsie.

- Soins pendant l'accouchement : Surveillance du travail, gestion de la douleur, interventions médicales si nécessaire.

- Suivi postnatal : Vérification de la santé physique et mentale de la mère, suivi du développement du nouveau-né, vaccinations.

- Supports Utilisés :

- Descriptions audio et fiches en braille.

## 3. Organisation de Discussions sur les Défis d'Accès aux Soins de Santé pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel (15 minutes et plus) :

- Défis Abordés :

- Barrières physiques : Accessibilité des centres de santé, transport.

- Barrières communicationnelles : Manque de matériel adapté (braille, audio), difficultés de communication avec le personnel médical.

- Manque d'informations adaptées : Absence de guides et de ressources en braille ou en format audio.

- Supports Utilisés :

- Enregistrements audio pour guider les discussions et fiches en braille pour les points clés.

## 4. Identification des Ressources et des Services Disponibles pour les Soutenir dans l'Accès aux Soins de Santé (10 minutes et plus) :

- Ressources :

- Organisations spécialisées : Groupes de soutien pour les parents aveugles ou malvoyants, services de santé adaptés.

- Soutien communautaire : Réseaux de pairs, services de transport communautaire.
- Technologies assistives : Applications mobiles pour la gestion de la santé, dispositifs de lecture d'écran.
- Supports Utilisés :
  - Listes audio et fiches en braille des ressources disponibles.

**Note pour l'Animateur/Animatrice :**

- Accessibilité : Assurez-vous que tous les supports de communication (documents, présentations, etc.) sont disponibles en format audio pour les personnes malvoyantes et en format braille pour celles qui préfèrent cette modalité.
- Participation Équitable : Encouragez une participation équitable en vérifiant régulièrement si tous les participants ont l'opportunité de s'exprimer et d'être entendus.
- Sensibilité et Patience : Soyez attentif aux besoins des participants, en particulier ceux en situation de handicap visuel, et adaptez votre approche pour garantir qu'ils se sentent inclus et soutenus.
- Utilisation des Technologies Assistives : Si nécessaire, incorporez des technologies assistives comme les lecteurs d'écran et les dispositifs de transcription audio pour faciliter la participation des personnes malvoyantes.
- Encouragement au Partage : Encouragez les participants à partager leurs expériences et à poser des questions, créant ainsi un environnement d'apprentissage collaboratif et inclusif.
- Suivi Individuel : Offrez un suivi personnalisé pour les participants qui peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire ou de plus d'informations sur les ressources disponibles.
- Empathie et Confidentialité : Traitez les discussions avec empathie et respect, en assurant la confidentialité des partages personnels pour créer un espace sûr et de confiance.

En intégrant ces activités, les personnes en situation de handicap visuel pourront mieux comprendre et se préparer aux engagements à long terme et à la parentalité, contribuant ainsi à des relations familiales équilibrées et respectueuses.



## Concept Clé 3 : Comprendre la Notion de Genre

### Objectifs d'apprentissage

- Assimiler les concepts de genre, sexe, identité des genres et violences basées sur le genre.

### Public cible

- Personnes en situation de handicap visuel.

### Contenu

- Clarification des valeurs liées aux rôles de genre.
- Différencier le genre du sexe.
- Stéréotypes de genre.

### Note à l'animateur/trice

Comprendre la notion de genre est un aspect essentiel de l'éducation complète à la sexualité, tel que défini par les Principes directeurs internationaux. Ces principes encouragent une compréhension approfondie et respectueuse du genre en tant que construction sociale complexe qui influence les rôles, les comportements et les attentes dans la société.

Les personnes en situation de handicap visuel sont encouragées à remettre en question les stéréotypes de genre et à reconnaître que les identités de genre ne se limitent pas à une dichotomie homme-femme. L'éducation à la sexualité selon ces principes met l'accent sur l'inclusion des identités de genre non binaires, fluides et transgenres, et encourage le respect et la dignité pour tous, indépendamment de leur identité de genre.

Les participants sont encouragés à réfléchir sur la manière dont les normes de genre peuvent influencer leur propre comportement et leurs choix, ainsi que leurs interactions avec les autres. Ils apprennent à reconnaître les inégalités de genre et à devenir des agents de changement en promouvant l'égalité et le respect des droits pour toutes les identités de genre.

L'éducation complète à la sexualité selon les Principes directeurs internationaux encourage également les participants à comprendre les implications du genre sur la santé sexuelle et reproductive, y compris l'accès aux services de santé, les droits reproductifs et la prévention des violences liées au genre. Ils sont encouragés à défendre l'égalité des genres et à contribuer à la création d'une société plus juste et égalitaire.

En favorisant cette compréhension approfondie du genre, l'éducation à la sexualité aide les personnes en situation de handicap visuel à développer des attitudes respectueuses, à remettre en question les normes

oppressives et à promouvoir l'égalité des genres, contribuant ainsi à une société plus inclusive et équitable pour tous.

## **Adaptation pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel**

### **Objectifs d'apprentissage adaptés**

- Assimiler les concepts de genre, sexe, identité des genres et violences basées sur le genre, en utilisant des supports adaptés.

### **Contenu adapté**

- Clarification des valeurs liées aux rôles de genre avec des descriptions audio et braille.
- Différencier le genre du sexe à travers des exemples concrets en audio.
- Stéréotypes de genre expliqués via des supports audio descriptifs et fiches en braille.

### **Note à l'animateur/trice pour l'adaptation**

#### **1. Utilisation de Supports Adaptés :**

- Descriptions audio : Utilisez des enregistrements audios pour expliquer les concepts de genre et les stéréotypes de genre.
- Fiches en braille : Fournissez des fiches en braille contenant des définitions et des exemples concrets pour clarifier les valeurs liées aux rôles de genre et les différences entre genre et sexe.

#### **2. Activités Pratiques et Interactives :**

- Discussions guidées : Organisez des discussions où les participants peuvent partager leurs expériences et perceptions des rôles de genre, en utilisant des formats audios interactifs.
- Jeux de rôle : Mettez en place des jeux de rôle où les participants peuvent expérimenter différentes identités de genre et discuter des stéréotypes associés.

#### **3. Réflexion et Analyse :**

- Encouragez les participants à réfléchir sur la manière dont les normes de genre influencent leur comportement et leurs interactions. Utilisez des supports audios pour guider ces réflexions.
- Utilisez des questions ouvertes et des scénarios fictifs pour aider les participants à identifier les inégalités de genre et à réfléchir à des moyens de promouvoir l'égalité des genres.

#### **4. Sensibilisation et Défense des Droits :**

- Informez les participants sur les implications du genre sur la santé sexuelle et reproductive, en utilisant des descriptions audios des services de santé disponibles et des droits reproductifs.
- Encouragez-les à défendre l'égalité des genres et à participer activement à la création d'une société plus inclusive, en leur fournissant des ressources audio et braille sur les organisations et initiatives de soutien.

## 5. Évaluation et Retour d'Expérience :

- Utilisez des questionnaires en braille et des formats audio pour évaluer la compréhension des concepts abordés.
- Recueillez les retours des participants pour améliorer les futurs ateliers et supports de formation.

En intégrant ces adaptations, vous garantisiez une éducation complète à la sexualité inclusive et accessible, permettant aux personnes en situation de handicap visuel de développer une compréhension profonde et respectueuse des notions de genre.

## 3.1 Construction sociale du genre et des normes de genre

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité insistent sur l'importance de comprendre et de remettre en question la construction sociale du genre et les normes de genre. Une éducation sexuelle efficace doit aider les personnes en situation de handicap visuel à déconstruire les stéréotypes de genre et à promouvoir l'égalité entre les sexes. Voici comment ces principes peuvent être intégrés dans l'éducation sexuelle :

### Principes Clés

- 1. Comprendre la Construction Sociale du Genre :** Les participants doivent être informés que le genre est une construction sociale, pas simplement une caractéristique biologique. Ils doivent comprendre comment les normes de genre sont créées et perpétuées par la société, influençant les comportements et les attentes.
- 2. Déconstruire les Stéréotypes de Genre :** Les programmes d'éducation sexuelle doivent identifier les stéréotypes de genre présents dans la société et les médias. Les participants doivent être encouragés à les remettre en question et à reconnaître que les hommes et les femmes peuvent avoir diverses orientations sexuelles, identités de genre et expressions de genre.
- 3. Promouvoir l'Égalité des Genres :** L'éducation sexuelle doit mettre l'accent sur l'égalité des genres. Les participants doivent être encouragés à reconnaître et à respecter l'égalité entre les sexes dans leurs relations, ainsi qu'à remettre en question les attitudes et les comportements sexistes.
- 4. Sensibiliser aux Questions de Genre et de Sexualité :** Les participants doivent être sensibilisés aux problèmes spécifiques liés au genre et à la sexualité, y compris la violence basée sur le genre, les mariages précoces et les mutilations génitales féminines. Ces sujets doivent être abordés de manière sensible et respectueuse.

**5. Encourager l'Expression de Genre Authentique :** L'éducation sexuelle doit créer un environnement inclusif où les participants se sentent en sécurité pour exprimer leur identité de genre authentique. Cela inclut le respect des personnes non binaires et des personnes transgenres, en reconnaissant et en respectant leurs identités.

**6. Impliquer les Modèles Positifs :** Inviter des intervenants et des modèles de rôles positifs de divers genres et orientations sexuelles peut aider à montrer aux participants qu'ils peuvent réussir dans n'importe quel domaine, indépendamment des attentes de genre traditionnelles.

**7. Fournir une Éducation Sexuelle Basée sur le Consentement :** L'éducation sexuelle doit mettre l'accent sur le consentement mutuel et respectueux dans les relations intimes, renforçant ainsi le message que tous les individus, indépendamment de leur genre, ont le droit de décider de leur propre corps et de leurs relations.

En intégrant ces principes, l'éducation sexuelle pour les personnes en situation de handicap visuel devient un outil puissant pour déconstruire les normes de genre et promouvoir l'égalité entre les sexes. Elle encourage les participants à remettre en question les attentes traditionnelles, à respecter la diversité de genre et à contribuer à la création d'une société plus égalitaire et inclusive.

#### Activité 1 : Genre ou Sexe ?

##### Objectif

- Faire la différence entre le sexe biologique et le genre social.

##### Durée

- 45 minutes

##### Matériel



- Supports audio et braille pour les descriptions.

- Papier et stylos pour l'animateur/trice.

##### Déroulement

##### 1. Introduction :

- Introduire l'exercice par la description de ce qui va arriver, ce qui veut dire expliquer aux participant.es que l'animateur.trice va utiliser une feuille et la diviser en trois parties et écrire ce qui se dira pendant la session.

	Rien	
---	------	---

## 2. Descriptions Sociales :

- Les participants décrivent le sexe féminin en termes de rôles et de stéréotypes sociaux (exemples : "Les femmes doivent être maternelles", "Les femmes sont émotionnelles").
- Ensuite, ils décrivent le sexe masculin de la même manière (exemples : "Les hommes doivent être forts", "Les hommes ne montrent pas leurs émotions").

## 3. Descriptions Biologiques :

- Les participants listent les caractéristiques biologiques des sexes féminin et masculin (exemples : "Les femmes ont des ovaires", "Les hommes ont des testicules").

## 4. Inversion et Effacement :

- L'animateur/trice prend note des descriptions et explique que toutes les descriptions sociales seront inversées ou effacées pour voir ce qui reste. Par exemple, si "Les hommes sont protecteurs" est un stéréotype social, il est effacé pour ne laisser que les caractéristiques biologiques.

## 5. Discussion :

- Discuter des résultats avec les participants. Ce qui reste généralement, ce sont les caractéristiques biologiques, ce qui montre que les rôles et stéréotypes de genre sont des constructions sociales.
- Discuter de ce que cela signifie par rapport au genre et à la déconstruction des stéréotypes. Souligner l'importance de reconnaître et de respecter les identités de genre diverses.

### **Note à l'animateur/trice**

- Utilisez un langage inclusif et respectueux.
- Soyez sensible aux réactions des participants et prêt(e) à offrir un soutien émotionnel si nécessaire.
- Adaptez les discussions et les exemples pour qu'ils soient pertinents pour les personnes en situation de handicap visuel, en utilisant des supports audios et braille.

En adaptant ces activités et principes, l'éducation sexuelle pour les personnes en situation de handicap visuel peut être un outil puissant pour promouvoir la compréhension et l'égalité des genres.

Merci de votre retour. Je vais ajuster le contenu pour qu'il s'adresse aux personnes en situation de handicap visuel, en mettant l'accent sur l'accessibilité et en ajustant les activités et les explications en conséquence.

### 3.2 Égalité des genres, stéréotypes et préjugés

#### **Introduction**

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité insistent sur l'importance de promouvoir l'égalité des genres, de déconstruire les stéréotypes et de combattre les préjugés. Ces principes peuvent être adaptés pour les personnes en situation de handicap visuel afin de créer un environnement éducatif respectueux et inclusif :

#### **1. Déconstruire les Stéréotypes de Genre :**

- Encourager la remise en question des stéréotypes de genre présents dans la société.
- Comprendre que les attentes sociales ne doivent pas limiter les choix et aspirations en fonction du genre.

#### **2. Promouvoir l'Inclusivité :**

- Inclure toutes les identités de genre et orientations sexuelles dans l'éducation sexuelle.
- Apprendre à respecter et accepter les diversités de genre, y compris les personnes non binaires et transgenres.

#### **3. Sensibiliser aux Préjugés :**

- Aborder les préjugés et la discrimination liés au genre et à l'orientation sexuelle.
- Sensibiliser aux conséquences négatives de ces préjugés et encourager à être des alliés pour promouvoir l'inclusion.

#### **4. Mettre l'Accent sur l'Égalité :**

- Enseigner les principes d'égalité entre les sexes.
- Reconnaître et respecter l'égalité dans les relations personnelles et professionnelles.

#### **5. Encourager l'Autonomisation :**

- Encourager à se sentir compétent et confiant, indépendamment du genre.
- Favoriser la compréhension des droits, le développement de l'estime de soi et l'expression libre.

#### **6. Impliquer les Modèles Positifs :**

- Inviter des personnes qui ont surmonté les stéréotypes de genre pour inspirer.
- Montrer que chacun peut réussir indépendamment des normes sociales restrictives.

#### **7. Fournir une Éducation sur le Consentement :**

- Inclure des discussions sur le consentement mutuel et respectueux.

- Apprendre l'importance du consentement dans toutes les relations, éliminant ainsi les notions de contrôle et de domination basées sur le genre.

**En intégrant ces principes, l'éducation complète à la sexualité devient un outil puissant pour défier les normes sociales restrictives, promouvoir l'égalité des genres et créer un environnement éducatif respectueux et inclusif pour tous.**

#### Activité 1 : Discussion sur les Stéréotypes

##### Comprendre la Notion de Genre

##### **Objectifs d'apprentissage**

- Assimiler les concepts de genre, sexe, identité des genres et violences basées sur le genre.

##### **Public cible**

- Personnes en situation de handicap visuel.

##### **Contenu**

- Clarification des valeurs liées aux rôles de genre.

- Différencier le genre du sexe.

- Stéréotypes de genre.

##### **Note à l'animateur/trice**

Comprendre la notion de genre est un aspect essentiel de l'éducation complète à la sexualité, tel que défini par les Principes directeurs internationaux. Ces principes encouragent une compréhension approfondie et respectueuse du genre en tant que construction sociale complexe qui influence les rôles, les comportements et les attentes dans la société.

Les personnes en situation de handicap visuel sont encouragées à remettre en question les stéréotypes de genre et à reconnaître que les identités de genre ne se limitent pas à une dichotomie homme-femme. L'éducation à la sexualité selon ces principes met l'accent sur l'inclusion des identités de genre non binaires, fluides et transgenres, et encourage le respect et la dignité pour tous, indépendamment de leur identité de genre.

Les participants sont encouragés à réfléchir sur la manière dont les normes de genre peuvent influencer leur propre comportement et leurs choix, ainsi que leurs interactions avec les autres. Ils apprennent à reconnaître les inégalités de genre et à devenir des agents de changement en promouvant l'égalité et le respect des droits pour toutes les identités de genre.

L'éducation complète à la sexualité selon les Principes directeurs internationaux encourage également les participants à comprendre les implications du genre sur la santé sexuelle et reproductive, y compris l'accès aux services de santé, les droits reproductifs et la prévention des violences liées au genre. Ils sont encouragés à défendre l'égalité des genres et à contribuer à la création d'une société plus juste et égalitaire.

En favorisant cette compréhension approfondie du genre, l'éducation à la sexualité aide les personnes en situation de handicap visuel à développer des attitudes respectueuses, à remettre en question les normes oppressives et à promouvoir l'égalité des genres, contribuant ainsi à une société plus inclusive et équitable pour tous.

### **Objectif**

- Comprendre les concepts de stéréotypes sexistes et d'égalité entre les sexes.
- Réfléchir aux attentes face aux comportements des personnes pour comprendre ces stéréotypes.

### **Durée**

- Plus de 45 minutes

### **Matériel**

- Un ballon avec du relief ou sonore
- Des enregistrements audio pour capturer les réponses

### **Déroulement**

1. Former un cercle et placer le ballon au centre.
2. Donner le ballon à quelqu'un en disant « les filles sont » ou « les garçons sont ».
3. La personne qui attrape le ballon dit le premier mot qui lui passe par la tête.
4. Faire participer tout le monde et enregistrer les mots dans un fichier audio.
5. Lire à haute voix les mots enregistrés et discuter les questions suivantes :
  - Pensez-vous que les filles et les garçons doivent se comporter selon les mots entendus ?
  - Est-il possible que les filles et les garçons fassent des choses qui se trouvent dans la colonne opposée ?
  - Pensez-vous que les filles et les garçons puissent faire les mêmes choses et se comporter de la même façon ?

### **Discussion**

- Expliquer ce que sont les stéréotypes sexistes et leur impact.



- Encourager à questionner leurs hypothèses et à réfléchir à leur expérience personnelle.

## **Points pour l'animateur/trice**

### **1. Utilisation de Supports Adaptés**

- Descriptions audio : Utilisez des enregistrements audios pour expliquer les concepts de genre et les stéréotypes de genre.
- Fiches en braille : Fournissez des fiches en braille contenant des définitions et des exemples concrets pour clarifier les valeurs liées aux rôles de genre et les différences entre genre et sexe.

### **2. Activités Pratiques et Interactives**

- Discussions guidées : Organisez des discussions où les participants peuvent partager leurs expériences et perceptions des rôles de genre, en utilisant des formats audios interactifs.
- Jeux de rôle : Mettez en place des jeux de rôle où les participants peuvent expérimenter différentes identités de genre et discuter des stéréotypes associés.

### **3. Réflexion et Analyse**

- Encouragez les participants à réfléchir sur la manière dont les normes de genre influencent leur comportement et leurs interactions. Utilisez des supports audios pour guider ces réflexions.
- Utilisez des questions ouvertes et des scénarios fictifs pour aider les participants à identifier les inégalités de genre et à réfléchir à des moyens de promouvoir l'égalité des genres.

### **4. Sensibilisation et Défense des Droits**

- Informez les participants sur les implications du genre sur la santé sexuelle et reproductive, en utilisant des descriptions audios des services de santé disponibles et des droits reproductifs.
- Encouragez-les à défendre l'égalité des genres et à participer activement à la création d'une société plus inclusive, en leur fournissant des ressources audio et braille sur les organisations et initiatives de soutien.

### **5. Évaluation et Retour d'Expérience**

- Utilisez des questionnaires en braille et des formats audio pour évaluer la compréhension des concepts abordés.
- Recueillez les retours des participants pour améliorer les futurs ateliers et supports de formation.

En intégrant ces adaptations, vous garantisiez une éducation complète à la sexualité inclusive et accessible, permettant aux personnes en situation de handicap visuel de développer une compréhension profonde et respectueuse des notions de genre.

## Activité 2 : D'accord / Pas d'accord- Est-ce que je me reconnais dans le stéréotype ?

### **Objectif :**

- Développer une compréhension critique des stéréotypes sexistes.

### **Durée :**

- Plus que 45 minutes

### **Matériel :**

- Une main pour « D'accord » et deux mains « Pas d'accord »
- Des enregistrements audio des affirmations
- Un dispositif audio pour la lecture des affirmations

### **Déroulement :**

#### 1. Introduction de l'activité :

- Expliquer l'objectif de l'activité et son déroulement.
- Indiquer que les participants vont écouter des affirmations et se positionner mentalement en fonction de leur accord ou désaccord avec ces affirmations.

#### 2. Lecture des affirmations :

- Lire les affirmations à haute voix à l'aide du dispositif audio.
- Après chaque affirmation, demander aux participants de lever les mains en accordance avec D'accord (une main) / Pas d'accord (deux mains)

#### 3. Discussion après chaque affirmation :

- Demander aux participants de partager pourquoi ils se positionnent mentalement comme « D'accord » ou « Pas d'accord ».
- Utiliser un dispositif d'enregistrement audio pour capturer les réponses (ce n'est pas obligatoire).

#### 4. Liste des affirmations :

### **NB : vous pouvez utiliser d'autres affirmations**

Tous les garçons aiment jouer dehors.

Les filles aiment porter des robes.

Certains garçons aiment la couleur rose.

La plupart des filles aiment le violet.

Les garçons sont plus intéressés par les sciences que les filles.

Les filles sont plus douces et gentilles que les garçons.

Les garçons ne doivent pas pleurer.

Les filles préfèrent jouer avec des poupées.

Les garçons sont plus forts que les filles.

Les filles sont meilleures en cuisine que les garçons.

Les garçons aiment les voitures et les filles aiment les poupées.

Les filles ne devraient pas pratiquer des sports de contact.

Les garçons doivent être les chefs de famille.

Les filles aiment les couleurs pastel, les garçons aiment les couleurs vives.

Les garçons doivent protéger les filles.

Les filles ne peuvent pas être bonnes en mathématiques.

Les garçons sont plus bruyants que les filles.

Les filles sont naturellement plus soignées que les garçons.

Les garçons n'aiment pas jouer à la dinette.

Les filles préfèrent les métiers de soins comme infirmière ou enseignante.

### **Discussion :**

- Identification des stéréotypes :

- Expliquer ce que sont les stéréotypes sexistes et comment ils se manifestent dans les affirmations.
- Discuter de l'impact de ces stéréotypes sur les perceptions et comportements des individus.

*Stéréotypes Sexistes :*

*Définition :*

Les stéréotypes sexistes sont des croyances ou des généralisations simplistes et souvent incorrectes sur les caractéristiques, les comportements et les rôles appropriés des hommes et des femmes dans la société. Ces stéréotypes sont basés sur des notions préconçues de genre plutôt que sur des vérités universelles.

*Comment se manifestent-ils : (faire la liaison avec les affirmations)*

1. Comportements et Attentes Sociales :

- On attend souvent des hommes qu'ils soient forts, courageux et rationnels.
- On attend souvent des femmes qu'elles soient douces, émotives et nourricières.

2. Professions et Rôles :

- Les hommes sont souvent encouragés à poursuivre des carrières en sciences, en ingénierie, ou dans des postes de direction.

- Les femmes sont souvent dirigées vers des rôles dans les soins, l'enseignement, ou des postes administratifs.

### 3. Apparence et Mode de Vie :

- Les hommes sont souvent encouragés à avoir une apparence physique "virile" et à éviter des vêtements ou des accessoires considérés comme féminins.

- Les femmes sont souvent encouragées à être soucieuses de leur apparence, à porter des vêtements féminins, et à maintenir une certaine présentation.

### 4. Interactions et Relations :

- Les hommes peuvent être perçus comme dominateurs ou leaders dans les interactions sociales.

- Les femmes peuvent être perçues comme plus soumises ou accommodantes dans les relations.

*Impact des Stéréotypes Sexistes : (donner les exemples des affirmations et leurs impacts)*

#### 1. Sur l'Estime de Soi et la Confiance :

- Les personnes peuvent se sentir limitées ou inadéquates si elles ne se conforment pas aux stéréotypes attendus de leur genre.

- Les individus peuvent ressentir de la pression pour changer leurs comportements ou intérêts pour correspondre aux attentes sociales.

#### 2. Sur les Opportunités et les Carrières :

- Les stéréotypes peuvent limiter l'accès des hommes et des femmes à certaines professions ou opportunités éducatives.

- Les femmes peuvent être moins représentées dans les postes de leadership ou dans les domaines traditionnellement masculins.

#### 3. Sur les Relations Personnelles et Sociales :

- Les stéréotypes peuvent affecter la dynamique des relations personnelles, avec des attentes irréalistes et des déséquilibres de pouvoir.

- Les stéréotypes peuvent conduire à des jugements hâtifs et des discriminations basées sur le genre.

#### 4. Sur la Santé et le Bien-être :

- Les hommes peuvent éviter de chercher de l'aide ou de montrer de la vulnérabilité en raison des attentes de force et d'invulnérabilité.

- Les femmes peuvent être sous-estimées ou moins prises au sérieux dans les contextes médicaux ou professionnels.

- Partage d'expériences personnelles :

- Encourager les participants à partager des expériences personnelles illustrant comment ils ont été affectés par des stéréotypes sexistes.

- Utiliser des enregistrements audios pour collecter et réécouter ces partages afin de faciliter la discussion.

**Points pour l'animateur/trice :**

1. Clarté des instructions :

- Assurez-vous que les participants comprennent bien l'activité et les consignes, en expliquant clairement chaque étape.

2. Encouragement à la participation :

- Encouragez chaque participant à exprimer ses opinions et à partager ses expériences, en créant un environnement de respect et de confiance.

3. Sensibilité aux besoins des participants :

- Soyez attentif aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel, en utilisant des descriptions verbales détaillées et des supports audio adaptés.

4. Analyse critique :

- Aidez les participants à analyser de manière critique les stéréotypes sexistes, en posant des questions ouvertes et en encourageant la réflexion personnelle.

5. Suivi et soutien :

- Offrez un soutien continu tout au long de l'activité, en répondant aux questions et en facilitant les discussions de manière inclusive.

En adaptant cette activité aux besoins des personnes en situation de handicap visuel, vous créez un espace inclusif et respectueux où chacun peut développer une compréhension critique des stéréotypes sexistes et réfléchir à leur impact sur la société.

**Activité 3 : Stigmatisation et discrimination**

**Objectif :**

- Comprendre les concepts de stigmatisation et discrimination.

- Exprimer les émotions face aux stigmatisations.

**Durée :**

- Plus qu'une heure

**Matériel :**

- Étiquettes en Braille
- Enregistrements audio

**Déroulement :**

1. Expliquer l'activité et remettre à chaque participant une étiquette en Braille représentant une identité stigmatisée (sans révéler ce qu'il y a écrit).
2. Lire chaque étiquette à voix haute sans révéler à qui elle appartient et demander à tous les participants d'imaginer comment la société pourrait percevoir cette personne.
3. Encourager les participants à partager leurs réflexions et réactions verbales.
4. Discuter des ressentis de chacun face aux perceptions exprimées.

Exemple d'étiquettes : (vous pouvez en créer d'autres)

- Personne vivant avec le VIH
- Personne mal habillée
- Personne habillée en couleurs
- Personne avec un handicap mental
- Personne avec un handicap physique
- Personne de couleur de peau différente
- Personne de religion différente
- Personne pauvre
- Une médecin avec des tatouages
- Une ministre avec des cheveux bleus

**Discussion :**

- Identifier les stéréotypes et la discrimination manifestés dans les perceptions exprimées.
- Encourager à exprimer pleinement leurs émotions et à réfléchir aux impacts de la stigmatisation.

**Points pour l'animateur.trice :****1. Préparation et Introduction :**

- Expliquer les objectifs de l'exercice aux participants.
- Assurer que tous les participants comprennent bien les consignes et se sentent à l'aise.

## 2. Encadrement de l'Activité :

- Laisser chaque participant s'exprimer librement sur les perceptions de la société vis-à-vis des étiquettes.
- Encourager la participation de chacun tout en respectant les prises de parole.

## 3. Discussion et Débriefing :

- Mener une discussion ouverte sur les ressentis de chacun pendant l'activité.
- Poser des questions pour aider les participants à exprimer leurs émotions et leurs réflexions :
  - "Comment vous êtes-vous senti en entendant la description de l'étiquette ?"
  - "Comment pensez-vous que la personne étiquetée pourrait se sentir ?"
  - "Avez-vous ressenti de la gêne ou de l'inconfort ? Pourquoi ?"
- Expliquer l'importance de comprendre et de combattre la stigmatisation et la discrimination.

## 4. Définir les Concepts :

- Fournir des définitions claires et compréhensibles de la stigmatisation et de la discrimination.
- Souligner l'importance de l'inclusion et du respect des différences.

## 5. Encourager la Réflexion Personnelle :

- Inviter les participants à partager des expériences personnelles liées à la stigmatisation ou à la discrimination.
- Discuter des moyens de surmonter et de combattre ces comportements dans leur vie quotidienne.

## **Définitions**

### 1. Sexe biologique :

- Caractéristiques biologiques et physiques différenciant les individus en mâles et femelles.
- Certaines personnes naissent avec des variations biologiques, appelées intersexes.

### 2. Genre :

- Rôles sociaux, comportements, activités et attentes culturelles associés à être homme ou femme.
- Le genre est une construction sociale et peut varier selon les cultures et les sociétés.

### 3. Stéréotype :

- Croyance préconçue ou généralisation excessive à propos d'un groupe de personnes.
- Les stéréotypes peuvent influencer les attitudes et les comportements.

#### 4. Stéréotype lié au genre :

- Croyances préconçues concernant les comportements et rôles appropriés pour les personnes en fonction de leur sexe.
- Lutter contre les stéréotypes liés au genre est essentiel pour promouvoir l'égalité des genres.

### 3.3 Violences basées sur le genre

#### **Introduction**

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité mettent un fort accent sur la nécessité de lutter contre la violence basée sur le genre. Voici comment ces principes peuvent être adaptés pour les personnes en situation de handicap visuel afin de sensibiliser, prévenir et réagir contre la violence basée sur le genre :

#### **1. Sensibilisation aux Formes de Violence :**

- Informer sur les différentes formes de violence basée sur le genre, y compris la violence domestique, le harcèlement sexuel, le mariage forcé et la mutilation génitale féminine.

#### **2. Encourager l'Empathie et le Respect :**

- Développer l'empathie envers les victimes de violence basée sur le genre et comprendre l'importance du respect mutuel dans toutes les relations.

#### **3. Promouvoir le Consentement et le Respect des Limites :**

- Insister sur l'importance du consentement mutuel et éclairé dans toutes les relations intimes.

#### **4. Combattre les Stéréotypes et la Culture du Viol :**

- Remettre en question les stéréotypes de genre qui contribuent à la culture du viol et comprendre qu'aucun comportement ou tenue vestimentaire ne justifie la violence.

#### **5. Encourager l'Intervention Active :**

- Encourager à intervenir lorsqu'ils sont témoins de situations de violence basée sur le genre.

#### **6. Soutenir les Victimes :**

- Sensibiliser aux ressources disponibles pour les victimes de violence basée sur le genre.



## **7. Impliquer la Communauté :**

- Impliquer activement les parents, les enseignants, les dirigeants communautaires et les organisations locales.

En suivant ces principes, l'éducation complète à la sexualité peut jouer un rôle essentiel dans la prévention de la violence basée sur le genre.

### **Objectifs d'apprentissage**

- Identifier les différentes formes de violences basées sur le genre.
- Discuter de l'impact de ces violences sur les individus et la société.
- Reconnaître son rôle dans la prévention des violences basées sur le genre.

Activité 1 : Arbre de violences + Types de violences

#### **Objectif :**

- Identifier les différentes formes de violences basées sur le genre.

#### **Durée :**

- plus que 30 minutes

#### **Matériel :**

- Étiquettes en Braille
- Enregistrements audio

#### **Déroulement :**

##### **1. Introduction :**

- Expliquer l'objectif de l'activité.
- Distribuer des étiquettes en Braille à chaque participant avec différentes formes de violence basées sur le genre (physique, psychologique, sexuelle, économique).

##### **2. Discussion Initiale :**

- Lire chaque étiquette à voix haute.
- Demander à chaque participant de réfléchir sur ce que représente la forme de violence mentionnée sur son étiquette.

### 3. Exercice de Classement :

- Les participants partagent leurs réflexions sur la forme de violence qu'ils ont.
- Classer ensemble ces formes de violence en catégories sur la base des étiquettes. Par exemple, si un participant a "violence psychologique", il peut être invité à partager un exemple ou une réflexion sur ce type de violence.
- Utiliser des enregistrements audio pour enregistrer les discussions et les réflexions.

### 4. Réflexion et Partage :

- Après avoir classé toutes les formes de violence, ouvrir une discussion sur les ressentis et les observations :
- "Comment cette forme de violence affecte-t-elle les personnes qui en sont victimes ?"
- "Quelles sont les conséquences de cette forme de violence ?"
- "Comment peut-on reconnaître cette forme de violence dans notre société ?"

### **Discussion :**

- Expliquer que la violence basée sur le genre peut prendre diverses formes et toucher toutes les parties de la société.
- Insister sur l'importance de reconnaître et de lutter contre toutes les formes de violence.
- Encourager les participants à partager des expériences personnelles ou des observations pour enrichir la discussion.
- Souligner l'importance de la solidarité et du soutien aux victimes de violences basées sur le genre.

### **Points pour l'animateur.trice :**

#### 1. Préparation et Introduction :

- Expliquer clairement les objectifs de l'exercice aux participants.
- S'assurer que tous les participants comprennent bien les consignes et se sentent à l'aise pour partager leurs réflexions.

#### 2. Encadrement de l'Activité :

- Guider les participants tout au long de l'activité, en veillant à ce que chacun ait l'occasion de s'exprimer.
- Faciliter les discussions en posant des questions ouvertes et en encourageant les participants à approfondir leurs réponses.

#### 3. Discussion et Débriefing :

- Mener une discussion ouverte sur les ressentis de chacun pendant l'activité.
- Aider les participants à exprimer leurs émotions et leurs réflexions sur les formes de violence basées sur le genre.

- Encourager les participants à penser à des actions concrètes pour lutter contre ces violences dans leur vie quotidienne.

#### 4. Définir les Concepts :

- Fournir des définitions claires et compréhensibles des différentes formes de violence basées sur le genre.

- Souligner l'importance de la reconnaissance et de la lutte contre toutes les formes de violence pour promouvoir l'égalité des genres et le respect des droits humains.

#### *Types de Violence Basée sur le Genre et Leurs Explications :*

##### 1. Violence Physique :

- Définition : Toute forme d'agression corporelle dirigée contre une personne. Cela inclut les coups, les brûlures, les morsures, les coups de poing, les étranglements, les blessures par arme, etc.

- Exemples :

- Frappes ou gifles.

- Utilisation d'objets pour blesser.

- Menaces de violence physique.

##### 2. Violence Psychologique ou Émotionnelle :

- Définition : Toute action visant à effrayer, isoler, humilier ou contrôler une personne par le biais de la manipulation émotionnelle. Elle peut inclure les insultes, le dénigrement, la manipulation mentale, la menace, et l'isolation sociale.

- Exemples :

- Menaces de nuire à soi-même ou aux proches.

- Insultes, humiliations, et dénigrements constants.

- Isolement social forcé, empêcher la personne de voir ses amis ou sa famille.

##### 3. Violence Sexuelle :

- Définition : Tout acte sexuel imposé à une personne sans son consentement. Cela comprend le viol, les attouchements forcés, l'exploitation sexuelle, et le harcèlement sexuel.

- Exemples :

- Viol ou tentative de viol.

- Attouchements sexuels non consentis.

- Harcèlement sexuel, y compris les avances sexuelles non désirées, les demandes de faveurs sexuelles en échange de quelque chose.

#### 4. Violence Économique ou Financière :

- Définition : Toute action visant à contrôler une personne par le biais de la manipulation de ses ressources économiques. Cela peut inclure le contrôle de l'accès à l'argent, la privation de ressources financières, et l'interdiction de travailler.

- Exemples :

- Refuser à une personne l'accès à ses propres revenus ou ressources financières.
- Interdire ou limiter les possibilités de travail ou d'éducation.
- Forcer une personne à donner tout son revenu ou argent.

#### 5. Violence Verbale :

- Définition : Utilisation de mots pour nuire, insulter, humilier ou intimider une personne. Cela peut inclure les insultes, les moqueries, les cris, et les menaces verbales.

- Exemples :

- Insulter ou traiter quelqu'un de noms dégradants.
- Crier ou hurler sur une personne de manière menaçante.
- Faire des menaces de violence verbale.

#### 6. Violence Familiale :

- Définition : Tout acte de violence au sein de la famille, y compris la violence physique, sexuelle, psychologique ou économique entre les membres de la famille.

- Exemples :

- Violence conjugale entre partenaires.
- Abus sur les enfants ou les personnes âgées.
- Violence entre frères et sœurs.

#### 7. Violence Conjugale :

- Définition : Toute forme de violence exercée par un partenaire sur l'autre au sein d'une relation de couple, qu'ils soient mariés, pacsés ou en concubinage.

- Exemples :

- Contrôle coercitif.
- Abus émotionnel et physique.
- Harcèlement et manipulation financière.

#### 8. Violence Institutionnelle :

- Définition : Violence exercée par les institutions publiques ou privées à travers leurs politiques, pratiques et procédures qui discriminent ou négligent certaines personnes ou groupes.

- Exemples :

- Traitement inéquitable dans les services de santé.
- Discrimination dans les institutions éducatives.
- Abus de pouvoir par les forces de l'ordre.

#### 9. Violence Légale :

- Définition : Lois et règlements discriminatoires qui nuisent aux droits et à l'égalité des individus, notamment ceux fondés sur le genre.

- Exemples :

- Lois qui restreignent les droits des femmes à la propriété ou à l'héritage.
- Absence de lois protégeant contre la violence domestique.
- Politiques de non-recours pour les victimes de violence sexuelle.

#### 10. Violence Politique :

- Définition : Actes de violence perpétrés pour des raisons politiques, souvent dans le but de marginaliser ou d'exclure certaines personnes ou groupes du processus politique.

- Exemples :

- Intimidation des femmes candidates à des postes politiques.
- Discrimination et violence lors de manifestations politiques.
- Exclusion des femmes des processus décisionnels.

#### 11. Violence Obstétricale :

- Définition : Mauvais traitements infligés aux femmes pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum par le personnel médical.

- Exemples :

- Refus de traitement médical approprié.
- Interventions médicales non consenties.
- Humiliation et manque de respect pendant les soins.

#### 5. Encourager la Réflexion Personnelle :

- Inviter les participants à partager des expériences personnelles liées à la violence basée sur le genre.

- Discuter des moyens de surmonter et de combattre ces comportements dans leur vie quotidienne.

## Activité 2 : Débat- Pourquoi la violence basée sur le genre est-elle courante ?

### **Objectif :**

- Comprendre les raisons pour lesquelles la violence basée sur le genre est courante.

### **Durée :**

- Plus que 45 minutes

### **Matériel :**

- Tablettes de braille
- Enregistrements audio

### **Déroulement :**

#### 1. Introduction :

- Expliquer brièvement l'objectif de l'activité et le déroulement.

#### 2. Division en Groupes :

- Diviser les participants en deux groupes de manière équilibrée.

#### 3. Liste des Raisons :

- Demander à chaque groupe de réfléchir et de lister les raisons pour lesquelles ils pensent que la violence basée sur le genre est courante. Utiliser des tablettes de braille pour écrire ces raisons ou enregistrer les réponses en audio pour les rendre accessibles à tous les participants.

#### 4. Présentation des Arguments :

- Chaque groupe présente ses raisons en utilisant les marquages en relief ou les enregistrements audio.

#### 5. Débat :

- Animer un débat où chaque groupe peut discuter et défendre ses arguments. Encourager les participants à poser des questions et à exprimer leurs opinions sur les raisons données par l'autre groupe.

### **Discussion :**

#### 1. Causes Profondes :

- Discuter des causes profondes de la violence basée sur le genre, telles que :
  - Les stéréotypes de genre : croyances rigides sur les rôles et comportements appropriés pour les hommes et les femmes.
  - La culture du viol : attitudes et croyances qui normalisent, excusent ou tolèrent la violence sexuelle.

- Les inégalités de pouvoir : déséquilibre de pouvoir entre les genres dans la société, souvent ancré dans les structures sociales, économiques et politiques.

## 2. Propositions de Solutions :

- Encourager les participants à proposer des solutions pour réduire la violence basée sur le genre. Cela peut inclure des idées pour l'éducation, la sensibilisation, le renforcement des lois et des politiques, et la promotion de l'égalité des genres.

### **Points pour l'animateur.trice :**

#### 1. Accessibilité :

- S'assurer que tous les participants peuvent accéder aux informations et contribuer de manière égale. Utiliser des supports tactiles et audio pour les personnes en situation de handicap visuel.

#### 2. Clarté des Instructions :

- Donner des instructions claires et précises à chaque étape de l'activité. Répéter les instructions si nécessaire et vérifier la compréhension des participants.

#### 3. Encouragement à la Participation :

- Encourager tous les participants à s'exprimer et à partager leurs idées. Veiller à ce que chaque voix soit entendue et respectée.

#### 4. Gestion du Débat :

- Animer le débat de manière équilibrée, en veillant à ce que les discussions restent respectueuses et constructives. Intervenir en cas de désaccords ou de tensions pour maintenir un environnement sûr et inclusif.

#### 5. Sensibilisation et Suivi :

- Insister sur l'importance de la sensibilisation continue à la violence basée sur le genre et encourager les participants à poursuivre leur réflexion et leur engagement au-delà de l'atelier. Proposer des ressources supplémentaires pour approfondir leur compréhension du sujet.

### **Conclusion**

La lutte contre la violence basée sur le genre est un aspect crucial de l'éducation complète à la sexualité. En sensibilisant les personnes en situation de handicap visuel aux différentes formes de violence, à leurs causes et à leurs conséquences, et en les encourageant à intervenir activement, nous contribuons à créer une société plus respectueuse et égalitaire.

## Conclusion

L'intégration des Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité dans les programmes éducatifs pour les personnes en situation de handicap visuel est essentielle pour leur développement holistique. Ces principes offrent une feuille de route pour aborder des sujets complexes et sensibles de manière informée et respectueuse, tout en favorisant un environnement inclusif et sûr. En se concentrant sur l'éducation à la sexualité, l'égalité des genres, et la lutte contre la violence basée sur le genre, nous préparons les participants à devenir des individus responsables, respectueux et engagés.



## CONCEPT CLE 4 : COMPETENCES POUR LA SANTE ET LE BIEN-ETRE

### **Développement de Compétences pour la Santé et le Bien-Être :**

Selon les Principes directeurs internationaux sur l'éducation complète à la sexualité, le développement de compétences pour la santé et le bien-être des personnes en situation de handicap visuel est au cœur d'une éducation sexuelle complète et équilibrée. Ces compétences ne se limitent pas seulement aux aspects physiques de la santé, mais englobent également les dimensions émotionnelles, sociales et relationnelles.

### **Compétences en Communication :**

Les personnes en situation de handicap visuel sont encouragées à développer des compétences de communication ouvertes et respectueuses. Cela inclut la capacité à exprimer clairement leurs sentiments, leurs désirs et leurs limites, ainsi qu'à écouter activement et empathiquement les autres. Une communication saine favorise des relations interpersonnelles positives et le respect du consentement.

### **Compétences en Prise de Décision :**

Les personnes en situation de handicap visuel sont guidées pour développer des compétences en prise de décision éclairée. Elles apprennent à évaluer les risques et les bénéfices de leurs choix, en particulier en matière de santé sexuelle et reproductive. Cela inclut la compréhension des contraceptifs, des infections sexuellement transmissibles et des droits reproductifs.

### **Compétences en Gestion des Émotions :**

L'éducation complète à la sexualité encourage le développement de compétences en gestion des émotions. Les personnes en situation de handicap visuel apprennent à reconnaître et à gérer leurs sentiments et leurs réactions émotionnelles, ce qui est essentiel pour des relations interpersonnelles saines et la santé mentale.

### **Compétences en Résolution de Conflits :**

Les personnes en situation de handicap visuel sont guidées pour résoudre les conflits de manière constructive et respectueuse. Elles apprennent à négocier, à comprendre les perspectives des autres et à trouver des solutions qui préservent les relations et le bien-être émotionnel de toutes les parties impliquées.

## **Compétences en Empathie :**

L'empathie, la capacité à comprendre les émotions et les expériences des autres, est encouragée. Cela favorise un environnement social et relationnel positif, renforçant le respect mutuel et la compréhension entre les individus.

En encourageant le développement de ces compétences, l'éducation complète à la sexualité selon les Principes directeurs internationaux prépare les personnes en situation de handicap visuel à faire des choix éclairés, à établir des relations respectueuses et à maintenir leur bien-être physique et mental. Ces compétences sont non seulement cruciales pour leur propre santé et bonheur, mais elles contribuent également à la création d'une société plus égalitaire, respectueuse et bienveillante pour tous.

## **4.1 Normes et influences des pairs sur le comportement sexuel**

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité mettent en avant l'importance de comprendre les normes sociales et les influences des pairs sur le comportement sexuel des personnes en situation de handicap visuel. Cette compréhension est cruciale pour promouvoir des relations saines et un développement sexuel équilibré. Voici une explication basée sur ces principes :

### **1. Compréhension des Normes Sexuelles :**

- Les normes sexuelles sont les croyances et les valeurs culturelles qui régissent le comportement sexuel. Il est essentiel de questionner et de déconstruire ces normes, car elles peuvent parfois être restrictives, discriminatoires ou basées sur des stéréotypes de genre. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être encouragées à examiner de manière critique ces normes afin de favoriser des choix sexuels informés et autonomes.

### **2. Influences des Pairs et Pressions Sociales :**

- Les personnes en situation de handicap visuel sont souvent influencées par leurs pairs en matière de comportement sexuel. Ces influences peuvent être positives, encourageant le respect des limites et des consentements mutuels, ou négatives, poussant à des comportements risqués ou non consensuels. Il est nécessaire d'enseigner aux personnes en situation de handicap visuel les compétences pour résister aux pressions négatives, exprimer leurs désirs et leurs limites, et comprendre l'importance du respect mutuel dans les relations.

### **3. Promotion de Relations Respectueuses :**

- Les normes et influences des pairs peuvent jouer un rôle clé dans la formation de relations amoureuses. Les principes directeurs encouragent la promotion de relations respectueuses, basées sur le

consentement, la communication ouverte, le respect des limites et l'égalité de genre. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être éduquées sur la manière de reconnaître et de cultiver des relations saines, tout en évitant les comportements coercitifs ou abusifs.

#### **4. Éducation sur le Consentement :**

- L'un des aspects cruciaux des normes sexuelles est le consentement. Les principes directeurs insistent sur l'importance de l'enseignement du consentement mutuel, affirmatif, continu et volontaire. Les personnes en situation de handicap visuel doivent comprendre que le consentement est révoquant à tout moment et qu'il ne peut jamais être supposé. Elles doivent également apprendre à respecter le refus d'autrui et à reconnaître les signes de consentement.

##### Activité 1 : L'Arbre des Normes

##### **Objectif :**

Comprendre comment les normes sociales influent sur notre comportement sexuel.

##### **Durée :**

Plus que 45 minutes

##### **Besoins :**

- Tablettes de braille
- Enregistrements audio
- Étiquettes en Braille

##### **Déroulement :**

##### 1. Formation des Groupes :

- Formez des groupes de manière équilibrée, en veillant à inclure des participants ayant différents niveaux de vision pour encourager l'entraide et l'inclusion.

##### 2. Création de l'Arbre des Normes :

- Donnez à chaque groupe un tableau tactile et des marqueurs en relief.
- Demandez à chaque groupe de dessiner un grand arbre sur le tableau tactile ou de le créer en relief à l'aide de matériaux adaptés.
- Sur les branches de l'arbre, écrivez ou enregistrez des normes sociales liées à la sexualité que les personnes en situation de handicap visuel peuvent rencontrer. Utilisez des étiquettes en Braille pour annoter les branches.

##### 3. Discussion en Groupe :

- Chaque groupe présente son arbre en décrivant les normes sociales identifiées et explique pourquoi ils pensent que ces normes existent. Utilisez des enregistrements audio pour faciliter la présentation.

- En groupe, discutez des normes présentées. Identifiez celles qui sont positives et celles qui peuvent être dangereuses ou restrictives. Encouragez les participants à partager leurs expériences personnelles et à réfléchir aux impacts de ces normes sur leur vie.

### **Discussion :**

#### **1. Présentation des Arbres :**

- Chaque groupe présente son arbre en utilisant les tableaux tactiles et les enregistrements audio pour décrire les normes sociales identifiées.

#### **2. Analyse des Normes :**

- Discutez des normes sociales présentées par chaque groupe. Identifiez et débattiez des normes qui sont perçues comme positives et celles qui peuvent être dangereuses ou restrictives.

#### **3. Réflexion Collective :**

- Encouragez une réflexion collective sur les impacts des normes sociales sur le comportement sexuel. Soulignez l'importance de reconnaître et de remettre en question les normes restrictives et dangereuses.

### **Points pour l'animateur.trice :**

#### **1. Accessibilité :**

- Assurez-vous que tous les participants ont accès aux supports et peuvent contribuer de manière égale. Utilisez des supports tactiles, des étiquettes en Braille et des enregistrements audio pour les personnes en situation de handicap visuel.

#### **2. Clarté des Instructions :**

- Donnez des instructions claires et précises à chaque étape de l'activité. Répétez les instructions si nécessaire et vérifiez la compréhension des participants.

#### **3. Encouragement à la Participation :**

- Encouragez tous les participants à s'exprimer et à partager leurs idées. Veillez à ce que chaque voix soit entendue et respectée.

#### **4. Gestion de la Discussion :**

- Animez la discussion de manière équilibrée, en veillant à ce que les échanges restent respectueux et constructifs. Intervenez en cas de désaccords ou de tensions pour maintenir un environnement sûr et inclusif.

#### **5. Sensibilisation et Suivi :**

- Insistez sur l'importance de la sensibilisation continue aux normes sociales liées à la sexualité et encouragez les participants à poursuivre leur réflexion et leur engagement au-delà de l'atelier. Proposez des ressources supplémentaires pour approfondir leur compréhension du sujet.

## Activité 2 : Le Jeu des Scénarios Adapté pour les Personnes en Situation de Handicap Visuel

### **Objectif :**

Explorer comment les pairs peuvent influencer les choix et le comportement des personnes en situation de handicap visuel.

### **Durée :**

Plus que 1heure 30 minutes

### **Besoins :**

- Tablettes en braille
- Étiquettes en Braille
- Enregistrements audio
- Scénarios en Braille

### **Déroulement :**

#### 1. Création des Scénarios :

- Créez des scénarios réalistes mettant en scène des personnes en situation de handicap visuel confrontées à des décisions sexuelles. Assurez-vous que les scénarios sont accessibles en format audio et en Braille.

#### 2. Formation des Groupes :

- Divisez les participants en petits groupes de manière équilibrée, en veillant à inclure des personnes ayant différents niveaux de vision pour encourager l'entraide et l'inclusion.

#### 3. Distribution des Scénarios :

- Distribuez un scénario à chaque groupe. Utilisez des étiquettes en Braille et des enregistrements audio pour présenter les scénarios.

#### 4. Discussion en Groupe :

- Chaque groupe discute de la manière dont les pairs influencent les décisions du personnage et comment cela pourrait affecter sa vie. Encouragez l'utilisation de supports tactiles et audio pour faciliter la discussion.

### **Discussion :**

#### 1. Présentation des Analyses :

- Chaque groupe présente son analyse du scénario en utilisant des enregistrements audios pour décrire les points clés de leur discussion.

#### 2. Débat sur les Pressions des Pairs :

- Discutez des pressions exercées par les pairs et comment on peut résister à ces pressions de manière positive et respectueuse. Encouragez les participants à partager leurs expériences personnelles et à réfléchir aux stratégies de résistance.

### **Points pour l'animateur.trice :**

#### **1. Accessibilité :**

- Assurez-vous que tous les participants ont accès aux scénarios et peuvent contribuer de manière égale. Utilisez des supports tactiles, des étiquettes en Braille et des enregistrements audio pour les personnes en situation de handicap visuel.

#### **2. Clarté des Instructions :**

- Donnez des instructions claires et précises à chaque étape de l'activité. Répétez les instructions si nécessaire et vérifiez la compréhension des participants.

#### **3. Encouragement à la Participation :**

- Encouragez tous les participants à s'exprimer et à partager leurs idées. Veillez à ce que chaque voix soit entendue et respectée.

#### **4. Gestion de la Discussion :**

- Animez la discussion de manière équilibrée, en veillant à ce que les échanges restent respectueux et constructifs. Intervenez en cas de désaccords ou de tensions pour maintenir un environnement sûr et inclusif.

#### **5. Sensibilisation et Suivi :**

- Insistez sur l'importance de la sensibilisation continue aux influences des pairs et encouragez les participants à poursuivre leur réflexion et leur engagement au-delà de l'atelier. Proposez des ressources supplémentaires pour approfondir leur compréhension du sujet.

### **Exemples de Scénarios :**

#### **1. Scénario 1 :**

Une personne en situation de handicap visuel est invitée à une fête où il y a une forte pression pour participer à des discussions politiques et exprimer des opinions controversées. Comment les amis influencent-ils cette décision et quels sont les impacts potentiels ?

#### **2. Scénario 2 :**

- Une personne en situation de handicap visuel reçoit des messages insistants de la part d'un pair pour partager des photos personnelles. Comment gérer cette pression et quelles peuvent être les conséquences ?

#### **3. Scénario 3 :**

- Une personne en situation de handicap visuel est confrontée à des rumeurs circulant à son sujet dans son groupe social. Comment réagir face à ces rumeurs et quelle est l'influence des pairs ?

#### 4. Scénario 4 :

- Une personne en situation de handicap visuel doit décider si elle doit suivre les conseils d'un ami sur une relation amoureuse. Quels sont les conseils donnés et comment cela affecte-t-il la décision ?

### 4.2 Prise de Décision

La prise de décision, selon les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, est un aspect crucial de l'éducation sexuelle des personnes en situation de handicap visuel. Voici comment elle est expliquée dans le cadre de ces principes :

#### **1. Informations Complètes et Fiables :**

- L'éducation complète à la sexualité assure aux personnes en situation de handicap visuel l'accès à des informations fiables, précises et complètes sur la sexualité, la santé reproductive, les relations et le consentement. Ces connaissances leur permettent de prendre des décisions éclairées basées sur des faits scientifiques et médicaux.

#### **2. Autonomie et « Empowerment » :**

- Les principes soulignent l'importance d'autonomiser les personnes en situation de handicap visuel dans leur prise de décision. Elles doivent être encouragées à explorer leurs propres valeurs, croyances et limites, leur permettant ainsi de prendre des décisions alignées sur leur identité, leurs désirs et leur bien-être.

#### **3. Respect des Droits et des Dignités :**

- Les personnes en situation de handicap visuel ont le droit au respect de leur vie privée et de leur dignité dans toutes les décisions liées à la sexualité. Cela signifie qu'elles doivent pouvoir prendre des décisions sur leur propre corps, leurs relations et leur orientation sexuelle sans peur de discrimination ou de stigmatisation.

#### **4. Respect du Consentement et des Limites :**

- Les principes insistent sur le respect du consentement mutuel et du refus. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être éduquées sur l'importance de demander le consentement et de le donner de manière libre et éclairée. Elles doivent également comprendre que le consentement peut être retiré à tout moment.

## **5. Promotion de Relations Égalitaires :**

- La prise de décision éclairée inclut la capacité de reconnaître et de promouvoir des relations égalitaires, basées sur le respect mutuel, l'égalité de genre et le soutien réciproque. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être encouragées à choisir des partenaires qui respectent leurs droits et leur dignité.

**En résumé, la prise de décision, selon les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, est un processus informé, respectueux des droits et empreint d'autonomie. Elle donne aux personnes en situation de handicap visuel les outils nécessaires pour prendre des décisions positives et responsables concernant leur santé sexuelle, leurs relations et leur bien-être général.**

Activité : Prise de Décision

### **Objectif :**

- Comprendre et appliquer les principes de prise de décision éclairée dans le contexte de l'éducation à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel.

### **Durée :**

- plus que 60 minutes

### **Matériel :**

- Étiquettes en Braille

- Enregistrements audio

- Tablettes de braille

- Scénarios en Braille et audio

### **Déroulement :**

#### **1. Introduction (10 minutes et plus) :**

- Animateur.trice : Présentez les principes de prise de décision éclairée en matière d'éducation à la sexualité, en insistant sur l'importance de l'accès à des informations complètes et fiables, l'autonomie, le respect des droits et des dignités, le consentement et la promotion de relations égalitaires :

Les principes de prise de décision éclairée en matière d'éducation à la sexualité sont essentiels pour garantir que les individus, y compris ceux en situation de handicap visuel, puissent naviguer de manière autonome et responsable dans leur vie sexuelle et relationnelle. Voici les principes clés à souligner :

#### *Accès à des informations complètes et fiables :*

- Les individus doivent avoir accès à des informations précises et objectives sur des sujets tels que la santé sexuelle, la reproduction, les relations saines, et le consentement. Cela inclut la compréhension des aspects physiques, émotionnels et sociaux de la sexualité.



#### *Autonomie :*

- Chaque individu a le droit d'explorer ses propres valeurs, croyances et limites personnelles. L'autonomie dans la prise de décision permet aux personnes en situation de handicap visuel de choisir ce qui est le mieux pour elles en fonction de leurs besoins et désirs individuels.

#### *Respect des droits et des dignités :*

- Il est crucial de respecter la vie privée et la dignité des individus dans toutes les décisions liées à la sexualité. Cela inclut le respect de leur droit de prendre des décisions concernant leur propre corps, leurs relations et leur orientation sexuelle, sans crainte de discrimination ou de stigmatisation.

#### *Consentement :*

- Le consentement mutuel, librement donné, est fondamental dans toute interaction sexuelle ou relationnelle. Les individus doivent comprendre la nécessité de donner et de recevoir un consentement clair, explicite et révoquant à tout moment.

#### *Promotion de relations égalitaires :*

- Il est important de reconnaître et de promouvoir des relations fondées sur le respect mutuel, l'égalité de genre et le soutien réciproque. Cela inclut la remise en question des normes de genre restrictives et la promotion de relations où chaque partenaire se sent écouté, respecté et égal.

En résumé, la prise de décision éclairée dans l'éducation à la sexualité pour les personnes en situation de handicap visuel vise à renforcer leur capacité à prendre des décisions informées, respectueuses et alignées sur leurs valeurs personnelles. Cela contribue à leur bien-être général et à une participation équilibrée et épanouissante dans la société.

- Utilisez des enregistrements audio pour présenter les informations et des tableaux tactiles pour aider à la compréhension.

## **2. Présentation des Scénarios (10 minutes et plus) :**

- Animateur.trice : Expliquez l'activité. Divisez les participants en petits groupes et distribuez à chaque groupe un scénario détaillant une situation liée à la prise de décision sexuelle. Les scénarios doivent être disponibles en Braille et en audio.

- Exemple de scénario : Une personne en situation de handicap visuel rencontre quelqu'un en ligne et est invitée à un rendez-vous. Comment cette personne peut-elle prendre une décision éclairée concernant cette rencontre ?

## **3. Discussion en Groupe (20 minutes et plus) :**

- Animateur.trice : Demandez à chaque groupe de discuter du scénario en utilisant des étiquettes en Braille et des enregistrements audio pour faciliter la communication. Les participants doivent identifier les

éléments d'information nécessaires, explorer leurs propres valeurs et limites, et considérer les implications du consentement et des relations égalitaires.

- Encouragez les groupes à utiliser des tableaux tactiles et des marqueurs en relief pour noter leurs réflexions et leurs décisions.

#### 4. Présentation des Groupes (10 minutes et plus) :

- Animateur.trice : Chaque groupe présente son analyse du scénario, en utilisant des enregistrements audios pour décrire les points clés. Les autres participants sont encouragés à poser des questions et à donner des commentaires constructifs.

#### 5. Discussion Plénière (10 minutes et plus) :

- Animateur.trice : Conduisez une discussion plénière pour résumer les principales conclusions des groupes. Insistez sur l'importance des informations complètes et fiables, de l'autonomie, du respect des droits et du consentement dans la prise de décision.

- Demandez aux participants de réfléchir à des stratégies pour appliquer ces principes dans leur vie quotidienne.

#### **Points pour l'Animateur.trice :**

- Préparation :

- Assurez-vous que tous les supports (étiquettes en Braille, enregistrements audio, tableaux tactiles) sont prêts et accessibles.

- Préparez des scénarios réalistes et culturellement adaptés qui couvrent divers aspects de la prise de décision sexuelle.

- Introduction :

- Expliquez clairement les objectifs de l'activité et les principes directeurs.

- Utilisez des aides tactiles et auditives pour rendre les informations accessibles.

- Facilitation des Groupes :

- Surveillez les discussions pour s'assurer que tous les participants ont l'opportunité de s'exprimer.

- Encouragez les participants à utiliser les supports tactiles et auditifs pour partager leurs idées.

- Synthèse :

- Résumez les principales leçons apprises et insistez sur l'importance de la prise de décision éclairée.

- Encouragez les participants à poser des questions et à partager leurs propres expériences et réflexions.

- Suivi :

- Distribuez des supports additionnels en Braille et en audio sur la prise de décision éclairée.
- Proposez des ressources et des contacts pour un soutien continu en matière de santé sexuelle et reproductive.

## CONCEPT CLE 5 : COMPÉTENCES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Selon les Principes directeurs internationaux sur l'éducation complète à la sexualité, le développement de compétences pour la santé et le bien-être des personnes en situation de handicap visuel est au cœur d'une éducation sexuelle complète et équilibrée. Ces compétences ne se limitent pas seulement aux aspects physiques de la santé, mais englobent également les dimensions émotionnelles, sociales et relationnelles.

### **Compétences en Communication**

Les personnes en situation de handicap visuel sont encouragées à développer des compétences de communication ouvertes et respectueuses. Cela inclut la capacité à exprimer clairement leurs sentiments, leurs désirs et leurs limites, ainsi qu'à écouter activement et avec empathie les autres. Une communication saine favorise des relations interpersonnelles positives et le respect du consentement.

### **Compétences en Prise de Décision**

Les personnes en situation de handicap visuel sont guidées pour développer des compétences en prise de décision éclairée. Elles apprennent à évaluer les risques et les bénéfices de leurs choix, en particulier en matière de santé sexuelle et reproductive. Cela inclut la compréhension des contraceptifs, des infections sexuellement transmissibles et des droits reproductifs.

### **Compétences en Gestion des Émotions**

L'éducation complète à la sexualité encourage le développement de compétences en gestion des émotions. Les personnes en situation de handicap visuel apprennent à reconnaître et à gérer leurs sentiments et leurs réactions émotionnelles, ce qui est essentiel pour des relations interpersonnelles saines et la santé mentale.

### **Compétences en Résolution de Conflits**

Les personnes en situation de handicap visuel sont guidées pour résoudre les conflits de manière constructive et respectueuse. Elles apprennent à négocier, à comprendre les perspectives des autres et à trouver des solutions qui préservent les relations et le bien-être émotionnel de toutes les parties impliquées.

## **Compétences en Empathie**

L'empathie, la capacité à comprendre les émotions et les expériences des autres, est encouragée. Cela favorise un environnement social et relationnel positif, renforçant le respect mutuel et la compréhension entre les individus.

En encourageant le développement de ces compétences, l'éducation complète à la sexualité selon les Principes directeurs internationaux prépare les personnes en situation de handicap visuel à faire des choix éclairés, à établir des relations respectueuses et à maintenir leur bien-être physique et mental. Ces compétences sont non seulement cruciales pour leur propre santé et bonheur, mais elles contribuent également à la création d'une société plus égalitaire, respectueuse et bienveillante pour tous.

### **5.1 Normes et Influences Sociales sur le Comportement Sexuel**

Les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité mettent en avant l'importance de comprendre les normes sociales et les influences des pairs sur le comportement sexuel des personnes en situation de handicap visuel. Cette compréhension est cruciale pour promouvoir des relations saines et un développement sexuel équilibré.

#### **Compréhension des Normes Sexuelles**

Les normes sexuelles sont les croyances et les valeurs culturelles qui régissent le comportement sexuel. Selon les principes directeurs, il est essentiel de questionner et de déconstruire ces normes, car elles peuvent parfois être restrictives, discriminatoires ou basées sur des stéréotypes de genre. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être encouragées à examiner de manière critique ces normes afin de favoriser des choix sexuels informés et autonomes.

#### **Influences Sociales et Pressions**

Les personnes en situation de handicap visuel sont souvent influencées par leur environnement social en matière de comportement sexuel. Ces influences peuvent être positives, encourageant le respect des limites et des consentements mutuels, ou négatives, poussant à des comportements risqués ou non consensuels. Les principes directeurs soulignent la nécessité d'enseigner les compétences pour résister

aux pressions négatives, exprimer leurs désirs et leurs limites, et comprendre l'importance du respect mutuel dans les relations.

## **Promotion de Relations Respectueuses**

Les normes et influences sociales peuvent jouer un rôle clé dans la formation de relations amoureuses. Les principes directeurs encouragent la promotion de relations respectueuses, basées sur le consentement, la communication ouverte, le respect des limites et l'égalité de genre. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être éduquées sur la manière de reconnaître et de cultiver des relations saines, tout en évitant les comportements coercitifs ou abusifs.

## **Éducation sur le Consentement**

L'un des aspects cruciaux des normes sexuelles est le consentement. Les principes directeurs insistent sur l'importance de l'enseignement du consentement mutuel, affirmatif, continu et volontaire. Les personnes en situation de handicap visuel doivent comprendre que le consentement est révoquant à tout moment et qu'il ne peut jamais être supposé. Elles doivent également apprendre à respecter le refus d'autrui et à reconnaître les signes de consentement.

### **Activité 1 : L'Arbre des Normes**

#### **Objectif**

Comprendre comment les normes sociales influent sur notre comportement sexuel.

#### **Durée**

Plus que 30 minutes

#### **Besoins**

- Tablette de braille
- Étiquettes en Braille
- Enregistrements audio

#### **Déroulement**

Étape 1: Formation des Groupes

1. Formation des groupes : Demandez aux participants de se diviser en petits groupes.

- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que chaque groupe est équilibré en termes de nombre de participants et de diversité d'expériences.

## Étape 2: Identification des Normes Sociales

2. Discussion sur les normes sociales : Expliquez aux participants que chaque groupe devra identifier et lister des normes sociales liées à la sexualité.

- Pour l'animateur.trice : Fournissez des exemples de normes sociales pour aider à lancer la discussion.  
Par exemple :

- « Les hommes ne montrent pas leurs émotions. »
- « Les femmes doivent être modestes. »
- « Il est normal d'avoir des relations sexuelles à un jeune âge. »

## Étape 3: Enregistrement des Réponses

3. Utilisation des outils : Donnez à chaque groupe une tablette braille, ainsi que des étiquettes en Braille pour noter les normes sociales identifiées.

- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que chaque groupe comprend comment utiliser le tableau tactile et les étiquettes en Braille. Offrez de l'assistance si nécessaire.

## Étape 4: Partage et Discussion

4. Partage des résultats : Chaque groupe présente les normes sociales qu'il a identifiées et explique pourquoi elles existent.

- Pour l'animateur.trice : Facilitez la présentation de chaque groupe en aidant à organiser les informations de manière claire et accessible. Enregistrez les discussions pour une écoute ultérieure.

5. Discussion collective : En grand groupe, discutez des normes présentées. Identifiez celles qui sont positives et celles qui peuvent être dangereuses ou restrictives.

- Pour l'animateur.trice : Posez des questions pour guider la discussion, comme :
  - « Comment cette norme influence-t-elle le comportement des individus ? »
  - « Cette norme est-elle bénéfique ou nuisible ? Pourquoi ? »
  - « Comment pouvons-nous remettre en question ou changer les normes restrictives ? »

## Points pour l'animateur.trice

- Préparation : Assurez-vous d'avoir tous les matériaux nécessaires avant le début de l'activité.

- Sensibilisation : Soyez conscient des sensibilités culturelles et des expériences personnelles des participants.

- Encouragement : Encouragez tous les participants à s'exprimer et à partager leurs opinions.

- Inclusivité : Assurez-vous que l'activité est accessible à tous les participants, en fournissant des explications claires et en offrant de l'aide si nécessaire.

- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité.

## **Conclusion**

Cette activité aide les participants à comprendre l'impact des normes sociales sur les comportements sexuels et à reconnaître les normes positives et négatives. Elle encourage également la réflexion critique et la discussion sur les moyens de promouvoir des normes sociales plus inclusives et respectueuses.

## Activité 2 : Le Jeu des Scénarios

### **Objectif :**

Explorer comment l'environnement social peut influencer les choix et le comportement des personnes en situation de handicap visuel.

### **Durée**

Plus que 60 minutes

### **Besoins**

- Tablette de braille
- Étiquettes en Braille
- Enregistrements audio

### **Déroulement**

#### **Étape 1: Création des Scénarios**

1. Préparation des scénarios : Créez des scénarios réalistes mettant en scène des personnes en situation de handicap visuel confrontées à des décisions sexuelles.

- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que les scénarios sont culturellement pertinents et adaptés à la réalité des participants.

#### *Exemples de Scénarios Adaptés à la Culture Tunisienne*

1. Scénario 1 :

- Situation : Une personne en situation de handicap visuel est invitée à une fête où ses amis boivent de l'alcool. Elle sent la pression de participer pour être acceptée.

- Questions : Comment l'environnement social influence-t-il sa décision de boire ou non ? Quels pourraient être les impacts de cette décision sur sa santé et ses relations ?

2. Scénario 2 :

- Situation : Une personne en situation de handicap visuel commence une relation amoureuse et ressent la pression de ses amis pour aller plus loin physiquement, même si elle n'est pas prête.



- Questions : Comment l'environnement social et les attentes des amis influencent-ils ses décisions ? Quels sont les impacts potentiels sur son bien-être émotionnel et physique ?

### 3. Scénario 3 :

- Situation : Une personne en situation de handicap visuel veut participer à un cours de danse, mais ses parents s'y opposent en raison de stéréotypes sur la capacité des personnes handicapées à danser.

- Questions : Comment les attitudes familiales influencent-elles ses décisions ? Quels sont les impacts de ces attitudes sur sa confiance en soi et son autonomie ?

## **Étape 2: Formation des Groupes**

2. Division en groupes : Divisez les participants en petits groupes et distribuez un scénario à chaque groupe.

- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que chaque groupe comprend bien le scénario et fournit l'assistance nécessaire pour la lecture des étiquettes en Braille ou des enregistrements audio.

## **Étape 3: Discussion en Groupes**

3. Analyse des scénarios : Demandez aux groupes de discuter de la manière dont l'environnement social influence les décisions du personnage et comment cela pourrait affecter sa vie.

- Pour l'animateur.trice : Encouragez les groupes à réfléchir de manière critique et à envisager différentes perspectives. Offrez des questions guidées pour approfondir la discussion.

## **Étape 4: Présentation et Discussion Collective**

4. Présentation des analyses : Chaque groupe présente son analyse du scénario.

- Pour l'animateur.trice : Facilitez la présentation en veillant à ce que chaque groupe ait suffisamment de temps pour partager ses réflexions.

5. Discussion collective : Discutez des pressions exercées par l'environnement social et comment on peut résister à ces pressions de manière positive et respectueuse.

- Pour l'animateur.trice : Posez des questions pour encourager la réflexion, telles que :

- « Quels sont les aspects positifs et négatifs des influences sociales décrites dans les scénarios ? »

- « Quelles stratégies pourraient aider à résister à ces pressions de manière respectueuse et affirmée ?

»

## **Points pour l'animateur.trice**

- Préparation : Assurez-vous que les scénarios et les outils tactiles sont prêts avant le début de l'activité.

- Sensibilisation : Soyez attentif aux expériences personnelles et aux sensibilités des participants.

- Encouragement : Incitez tous les participants à s'exprimer et à partager leurs points de vue.

- Inclusivité : Assurez-vous que l'activité est accessible et compréhensible pour tous les participants. Fournissez des explications claires et une assistance au besoin.

- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité.

### **Conclusion**

Cet exercice aide les participants à comprendre l'impact de l'environnement social sur les choix et comportements sexuels des personnes en situation de handicap visuel. Il encourage également la réflexion critique et la discussion sur les moyens de résister positivement aux pressions sociales.

## **5.2 Prise de Décision**

La prise de décision, selon les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, est un aspect crucial de l'éducation sexuelle des personnes en situation de handicap visuel.

### **Informations Complètes et Fiables**

L'éducation complète à la sexualité assure aux personnes en situation de handicap visuel l'accès à des informations fiables, précises et complètes sur la sexualité, la santé reproductive, les relations et le consentement. Ces connaissances leur permettent de prendre des décisions éclairées basées sur des faits scientifiques et médicaux.

### **Autonomie et "Empowerment"**

Les principes soulignent l'importance d'autonomiser les personnes en situation de handicap visuel dans leur prise de décision. Elles doivent être encouragées à explorer leurs propres valeurs, croyances et limites, leur permettant ainsi de prendre des décisions alignées sur leur identité, leurs désirs et leur bien-être.

### **Respect des Droits et des Dignités**

Les personnes en situation de handicap visuel ont le droit au respect de leur vie privée et de leur dignité dans toutes les décisions liées à la sexualité. Cela signifie qu'elles doivent pouvoir prendre des décisions sur leur propre corps, leurs relations et leur orientation sexuelle sans peur de discrimination ou de stigmatisation.

## **Respect du Consentement et des Limites**

Les principes insistent sur le respect du consentement mutuel et du refus. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être éduquées sur l'importance de demander le consentement et de le donner de manière libre et éclairée. Elles doivent également comprendre que le consentement peut être retiré à tout moment.

## **Promotion de Relations Égalitaires**

La prise de décision éclairée inclut la capacité de reconnaître et de promouvoir des relations égalitaires, basées sur le respect mutuel, l'égalité de genre et le soutien réciproque. Les personnes en situation de handicap visuel doivent être encouragées à choisir des partenaires qui respectent leurs droits et leur dignité.

En résumé, la prise de décision, selon les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, est un processus informé, respectueux des droits et empreint d'autonomie. Elle donne aux personnes en situation de handicap visuel les outils nécessaires pour prendre des décisions positives et responsables concernant leur santé sexuelle, leurs relations et leur bien-être général.

### **Activité : Prise de Décision Éclairée**

#### **Objectif :**

Comprendre et pratiquer la prise de décision éclairée en matière de sexualité et de relations pour les personnes en situation de handicap visuel.

#### **Durée**

Plus que 45 minutes

#### **Matériel**

- Tablette de braille
- Étiquettes en Braille
- Enregistrements audio

#### **Déroulement**

Étape 1: Introduction (5 minutes et plus)

1. Présentation des objectifs de l'exercice :

- Expliquer que l'objectif est de comprendre les principes de la prise de décision éclairée en matière de sexualité et de relations.

- Présenter les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité en insistant sur les aspects clés : informations complètes et fiables, autonomie, respect des droits et des dignités, consentement et promotion de relations égalitaires.

- **Pour l'animateur.trice** : Utilisez un langage clair et accessible. Si nécessaire, utilisez des enregistrements audio pour présenter les principes de manière audible.

## Étape 2: Scénarios de Décision (20 minutes et plus)

### 2. Diviser les participants en petits groupes :

- Distribuer à chaque groupe un scénario écrit en Braille et/ou enregistré en audio. Assurez-vous que les scénarios sont réalistes et adaptés à la culture tunisienne et aux personnes en situation de handicap visuel.

#### Exemples de Scénarios :

- Scénario 1 : Une personne en situation de handicap visuel rencontre quelqu'un en ligne et envisage de le rencontrer en personne. Elle doit décider comment procéder en toute sécurité.

- Scénario 2 : Une personne en situation de handicap visuel envisage de commencer une relation amoureuse et doit décider comment aborder la discussion sur les limites et le consentement.

- Scénario 3 : Une personne en situation de handicap visuel reçoit des informations contradictoires sur les méthodes de contraception et doit décider quelle méthode utiliser.

### 3. Analyse des scénarios :

- Chaque groupe doit discuter du scénario en utilisant les principes de prise de décision éclairée :

- Informations Complètes et Fiables : Quels faits et informations sont nécessaires pour prendre une décision éclairée ?

- Autonomie et Empowerment : Quelles sont les valeurs et les limites personnelles à considérer ?

- Respect des Droits et des Dignités : Comment assurer que la décision respecte la dignité et les droits de chacun ?

- Respect du Consentement et des Limites : Comment s'assurer que le consentement est respecté et donné de manière libre et éclairée ?

- Promotion de Relations Égalitaires : Comment cette décision contribue-t-elle à des relations égalitaires et respectueuses ?

- **Pour l'animateur.trice** : Encouragez chaque groupe à discuter en profondeur de chaque aspect. Offrez des exemples concrets et des questions guidées pour aider à la réflexion.

## Étape 3: Présentation et Discussion (15 minutes et plus)

#### 4. Présentation des décisions :

- Chaque groupe présente sa réflexion sur le scénario et la décision qu'il a prise en utilisant les principes de prise de décision éclairée.

- **Pour l'animateur.trice** : Facilitez la présentation en veillant à ce que chaque groupe ait suffisamment de temps pour partager ses réflexions. Utilisez un tableau tactile pour noter les points clés des présentations.

#### 5. Discussion collective :

- Menez une discussion collective sur les décisions prises par les groupes. Posez des questions pour approfondir la réflexion :

- « Quels défis avez-vous rencontrés lors de la prise de décision ? »

- « Comment avez-vous utilisé les principes de prise de décision éclairée pour arriver à votre décision ? »

- « Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour améliorer la prise de décision dans des situations réelles ? »

- **Pour l'animateur.trice** : Encouragez les participants à partager leurs expériences personnelles et à discuter de l'importance de chaque principe dans la prise de décision éclairée. Assurez-vous que la discussion reste respectueuse et inclusive.

#### Points pour l'animateur.trice

- Préparation : Assurez-vous que tous les scénarios sont accessibles en Braille et/ou en audio. Préparez des exemples concrets et des questions guidées pour faciliter la discussion.

- Inclusivité : Assurez-vous que chaque participant a l'occasion de s'exprimer et de participer activement à l'exercice.

- Soutien : Offrez une assistance supplémentaire pour ceux qui en ont besoin, en expliquant clairement les concepts et en fournissant des explications supplémentaires si nécessaire.

- Respect : Maintenez un environnement respectueux et sûr, où chaque participant se sent à l'aise pour partager ses pensées et ses expériences.

- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.

#### Conclusion

Cet exercice permet aux participants de pratiquer la prise de décision éclairée en matière de sexualité et de relations, en utilisant les principes des Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité. Il encourage une réflexion critique et offre des stratégies concrètes pour prendre des décisions positives et responsables.

### 5.3 Techniques de Communication, de Refus et de Négociation

Les techniques de communication, de refus et de négociation font référence à un ensemble de compétences interpersonnelles qui permettent aux personnes en situation de handicap visuel de s'exprimer clairement, de refuser des avances non désirées et de négocier des situations sexuelles de manière respectueuse et consensuelle.

#### **Principes Guidant Ces Techniques :**

1. **Communication Respectueuse** : Les individus doivent apprendre à exprimer leurs désirs, leurs limites et leurs préoccupations de manière respectueuse envers leur partenaire. Cela inclut l'écoute active et l'empathie envers les sentiments et les besoins de l'autre.
2. **Refus Clair et Respectueux** : Les individus doivent être capables de refuser des avances ou des activités sexuelles non désirées de manière claire, sans créer de conflits ni blesser l'autre personne. Le refus doit être ferme et respectueux des sentiments de l'autre.
3. **Négociation du Consentement** : La négociation du consentement implique des conversations honnêtes et ouvertes sur les désirs, les limites et les attentes des partenaires sexuels. Il est essentiel que toutes les parties impliquées donnent leur consentement librement, volontairement, pleinement informés et sans pression.
4. **Gestion des Pressions Extérieures** : Les individus doivent apprendre à reconnaître et à gérer les pressions extérieures, telles que la pression des pairs ou les attentes sociales, qui pourraient influencer leurs décisions sexuelles. Cela implique de développer une confiance en soi et une résilience face aux influences extérieures.
5. **Éducation sur la Communication** : Les programmes d'éducation sexuelle devraient inclure des composants sur la communication efficace, l'affirmation de soi et la négociation du consentement. Ces programmes doivent également sensibiliser aux signes de coercition ou d'abus et informer sur les ressources disponibles en cas de besoin.

En enseignant ces techniques, les personnes en situation de handicap visuel sont mieux équipées pour établir des relations saines, respectueuses et consensuelles, contribuant ainsi à leur bien-être émotionnel et physique.

### Activité 1 : Le Cercle du Respect

#### **Objectif :**

Renforcer le respect des limites et encourager l'écoute active parmi les participants en situation de handicap visuel.

#### **Durée**

Plus de 30 minutes

#### **Besoins**

- Une salle adéquate à l'activité
- Tablette de braille (facultatif pour prise de notes des animateurs)
- Enregistrements audio pour guider les participants

#### **Déroulement**

Étape 1: Formation du Cercle (5 minutes et plus)

##### 1. Formation du cercle :

- Les participants forment un cercle. Assurez-vous que tout le monde est à l'aise et qu'il y a suffisamment d'espace pour que chacun puisse s'exprimer clairement.
- Pour l'animateur.trice : Guidez les participants pour qu'ils se placent en cercle. Utilisez des descriptions verbales et des repères tactiles si nécessaire pour aider les participants à se positionner.

Étape 2: Partage des Préférences (20 minutes et plus)

##### 2. Introduction de l'activité :

- Expliquez que chaque participant aura l'occasion de partager quelque chose qu'il aime ou qu'il n'aime pas. Encouragez les participants à choisir des sujets généraux et non des détails personnels. Par exemple, "J'aime les activités de plein air" ou "Je n'aime pas le bruit fort."
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des enregistrements audio pour expliquer l'activité ou répétez clairement les instructions.

##### 3. Tour de parole :

- Commencez par un participant qui partage une préférence.
- Les autres participants réagissent en exprimant leur compréhension ou en partageant des intérêts similaires. Par exemple, un participant pourrait dire "Moi aussi, j'aime les activités de plein air" ou "Je comprends que le bruit fort puisse être dérangerant."

- Pour l'animateur.trice : Encouragez une écoute active en demandant aux participants de répondre avec des phrases telles que "Je comprends" ou "Moi aussi." Assurez-vous que chaque personne ait l'occasion de parler et que les réponses soient respectueuses et pertinentes.

#### 4. Continuation du processus :

- Continuez ce processus jusqu'à ce que chaque participant ait eu l'occasion de partager une préférence.
- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que le processus reste fluide et que les participants ne se sentent pas pressés. Fournissez des rappels doux pour ceux qui pourraient avoir besoin de plus de temps pour s'exprimer.

#### Étape 3: Discussion sur le Respect des Limites et l'Écoute Active (10 minutes)

#### 5. Discussion guidée :

- Déplacez la discussion vers l'importance du respect des préférences des autres et de l'écoute active.
- Posez des questions telles que : "Pourquoi est-il important de respecter les préférences des autres ?" et "Comment pouvons-nous montrer que nous écoutons activement quelqu'un ?"
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des questions ouvertes pour encourager la participation et la réflexion. Notez les points clés sur un tableau tactile si possible, ou enregistrez les réponses pour une référence ultérieure.

#### **Points pour l'animateur.trice**

- Préparation : Assurez-vous que la salle est adaptée et accessible pour les participants en situation de handicap visuel. Préparez des enregistrements audios pour guider les participants et expliquer l'activité.
- Inclusivité : Créez un environnement inclusif où chaque participant se sent à l'aise pour s'exprimer. Utilisez des descriptions verbales et des repères tactiles pour aider les participants à se positionner et à participer.
- Encouragement : Encouragez les participants à écouter activement et à répondre respectueusement aux préférences des autres. Fournissez des rappels doux pour maintenir la fluidité de l'activité.
- Soutien : Offrez un soutien supplémentaire pour ceux qui en ont besoin. Assurez-vous que les instructions sont claires et accessibles.
- Respect : Maintenez un environnement respectueux où chaque participant se sent valorisé et entendu. Encouragez le respect des préférences et des limites des autres.
- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.



## **Conclusion**

Cet exercice permet aux participants de pratiquer le respect des limites et l'écoute active dans un environnement inclusif. Il encourage la réflexion sur l'importance de ces compétences dans les relations interpersonnelles et favorise un climat de respect et de compréhension mutuelle.

## Activité 2 : Le Miroir des Émotions

### **Objectif :**

Développer l'empathie et la compréhension des émotions, ainsi que l'importance de la communication non verbale dans l'expression des émotions.

### **Durée**

Plus que 45 minutes

### **Besoins**

- Une salle adéquate à l'activité
- Enregistrements audio pour guider l'activité
- Des objets tactiles pour représenter différentes émotions (facultatif)

### **Déroulement**

Étape 1: Introduction et Formation des Paires (5 minutes et plus)

#### 1. Introduction de l'activité :

- Expliquez aux participants que l'objectif de l'activité est de mieux comprendre et exprimer les émotions à travers des indices non verbaux.
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des enregistrements audio pour expliquer l'activité ou répétez clairement les instructions.

#### 2. Formation des paires :

- Les participants se mettent en face les uns des autres par deux.
- Pour l'animateur.trice : Aidez les participants à former des paires et assurez-vous qu'ils sont à l'aise.

Étape 2: Expression des Émotions (20 minutes et plus)

#### 3. Expression d'une émotion :

- Chaque personne exprime une émotion qu'elle a récemment ressentie, comme la joie, la tristesse ou la frustration, en utilisant des indices non verbaux tels que le ton de la voix, les pauses, et l'intonation.
- Pour l'animateur.trice : Guidez les participants en leur donnant des exemples sur comment exprimer des émotions à travers leur voix. Fournissez des objets tactiles associés à certaines émotions pour aider à l'expression si nécessaire.

#### 4. Imitation de l'émotion :

- L'autre personne doit alors essayer de comprendre et imiter cette émotion à travers des moyens non verbaux tels que le ton de la voix ou des gestes si possible.
- Pour l'animateur.trice : Encouragez une écoute attentive et donnez des retours positifs sur les efforts faits pour comprendre l'émotion.

#### 5. Échange de rôles :

- Après cela, ils échangent des rôles et répètent le processus.
- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que chaque participant ait la chance d'exprimer et d'imiter une émotion.

#### Étape 3: Discussion et Réflexion (5 minutes)

#### 6. Discussion de groupe :

- Après l'exercice, rassemblez les participants pour discuter de leurs expériences.
- Posez des questions telles que : "Comment vous êtes-vous sentis en exprimant vos émotions ?" et "Comment était-ce d'essayer de comprendre les émotions de l'autre ?"
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des questions ouvertes pour encourager la réflexion et le partage. Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future.

#### Points pour l'animateur.trice

- Préparation : Assurez-vous que la salle est adaptée et accessible pour les participants en situation de handicap visuel. Préparez des enregistrements audio pour guider les participants et expliquer l'activité.
- Inclusivité : Créez un environnement inclusif où chaque participant se sent à l'aise pour s'exprimer. Utilisez des descriptions verbales et des repères tactiles pour aider les participants à se positionner et à participer.
- Encouragement : Encouragez les participants à exprimer et imiter les émotions avec leur voix et leurs gestes. Fournissez des rappels doux pour maintenir la fluidité de l'activité.
- Soutien : Offrez un soutien supplémentaire pour ceux qui en ont besoin. Assurez-vous que les instructions sont claires et accessibles.
- Respect : Maintenez un environnement respectueux où chaque participant se sent valorisé et entendu. Encouragez le respect des émotions des autres.
- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.

## **Conclusion**

Cet exercice permet aux participants de pratiquer l'expression et la compréhension des émotions dans un environnement inclusif. Il encourage la réflexion sur l'importance de la communication non verbale et favorise un climat de respect et d'empathie mutuelle.

## Activité 3 : La Boîte à Suggestions

### **Objectif :**

Encourager l'expression ouverte et le respect des opinions.

### **Durée**

Plus que 45 minutes

### **Besoins**

- Une salle adéquate à l'activité
- Enregistrements audio pour guider l'activité
- Une boîte ou un récipient similaire
- Papier en Braille ou en format adapté, stylos ou dispositifs de saisie pour les questions

### **Déroulement**

#### Étape 1: Introduction et Écriture des Questions (10 minutes)

##### 1. Introduction de l'activité :

- Expliquez aux participants que l'objectif de l'activité est de permettre une discussion ouverte sur des questions liées à la sexualité dans un environnement respectueux et sans jugement.
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des enregistrements audio pour expliquer l'activité ou répétez clairement les instructions.

##### 2. Écriture des questions :

- Demandez aux participants d'écrire anonymement des questions ou des préoccupations liées à la sexualité sur des morceaux de papier en Braille ou en format adapté, puis de les placer dans une boîte.
- Pour l'animateur.trice : Fournissez une assistance pour l'écriture des questions si nécessaire. Assurez-vous que tous les participants comprennent comment écrire leurs questions de manière anonyme.

#### Étape 2: Lecture et Discussion des Questions (15 minutes et plus)

##### 3. Lecture des questions :

- Le facilitateur.trice tire les questions de la boîte une par une et les lit à haute voix / quelqu'un au hasard lit les questions

- Pour l'animateur.trice : Lisez chaque question de manière claire et compréhensible. Si un participant préfère, il peut lire sa propre question.

#### 4. Discussion ouverte :

- Les participants discutent des questions lues, partagent leurs opinions et écoutent les points de vue des autres.

- Pour l'animateur.trice : Encouragez la participation de tous les membres du groupe et assurez-vous que chacun ait l'opportunité de s'exprimer. Utilisez des questions ouvertes pour stimuler la discussion.

#### Étape 3: Conclusion et Réflexion (5 minutes et plus)

#### 5. Clôture de la discussion :

- Résumez les points principaux abordés durant la discussion et remerciez les participants pour leur ouverture et leur respect.

- Pour l'animateur.trice : Soulignez l'importance de l'écoute active et du respect des opinions des autres. Encouragez les participants à continuer à s'exprimer ouvertement dans leur vie quotidienne.

#### **Points pour l'animateur.trice**

- Préparation : Assurez-vous que la salle est adaptée et accessible pour les participants en situation de handicap visuel. Préparez des enregistrements audio pour guider les participants et expliquer l'activité.

- Inclusivité : Créez un environnement inclusif où chaque participant se sent à l'aise pour s'exprimer. Fournissez des repères tactiles pour aider les participants à se déplacer et à participer.

- Anonymat : Assurez-vous que les questions sont écrites et déposées de manière anonyme pour garantir la confidentialité et encourager la participation.

- Encouragement : Encouragez les participants à partager leurs opinions et à écouter activement les autres. Fournissez des retours positifs pour promouvoir un climat de respect et d'ouverture.

- Soutien : Offrez un soutien supplémentaire pour ceux qui en ont besoin, notamment pour l'écriture des questions en Braille ou en format adapté.

- Respect : Maintenez un environnement respectueux où chaque participant se sent valorisé et entendu. Rappelez régulièrement l'importance du respect des opinions des autres.

- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.

#### **Conclusion**

Cet exercice permet aux participants de discuter ouvertement de questions sensibles dans un environnement respectueux et inclusif. Il encourage l'expression des opinions et l'écoute active, renforçant ainsi la compréhension mutuelle et le respect des points de vue différents.

## Activité 4 : La Roue des Solutions

### **Objectif :**

Encourager la résolution de problèmes et la recherche de solutions mutuelles.

### **Durée**

Plus que 45 minutes

### **Besoins**

- Une salle adéquate à l'activité
- Tablette de braille
- Papier grands formats

### **Déroulement**

Étape 1: Introduction et Formation des Groupes (5 minutes et plus)

#### 1. Introduction de l'activité :

- Expliquez aux participants que l'objectif de l'activité est de travailler ensemble pour identifier et résoudre des problèmes liés à la communication ou aux relations interpersonnelles.
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des enregistrements audio pour expliquer l'activité ou répétez clairement les instructions.

#### 2. Formation des groupes :

- Divisez les participants en petits groupes de 3 à 5 personnes.
- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que chaque groupe comprend la tâche et qu'ils ont accès au matériel nécessaire (tableau tactile ou feuilles de papier en relief, marqueurs en relief).

Étape 2: Identification des Problèmes et Création de la Roue des Solutions (15 minutes)

#### 3. Identification des problèmes :

- Chaque groupe identifie un problème lié à la communication ou aux relations interpersonnelles. Cela peut être un problème qu'ils ont personnellement rencontré ou un problème général.
- Pour l'animateur.trice : Fournissez des exemples de problèmes pour aider les groupes à démarrer, tels que "malentendus fréquents dans les conversations" ou "difficultés à exprimer ses sentiments".

#### 4. Création de la Roue des Solutions :

- Chaque groupe utilise un tableau tactile ou une grande feuille de papier en relief pour créer une "Roue des Solutions". Au centre, ils écrivent le problème identifié. Autour du problème, ils écrivent des solutions possibles en utilisant les marqueurs en relief.

- Pour l'animateur.trice : Aidez les groupes à structurer leur roue et encouragez-les à réfléchir à différentes solutions. Assurez-vous que toutes les solutions sont écrites en format tactile ou en relief pour être accessibles à tous les membres du groupe.

### Étape 3: Présentation et Discussion des Solutions (10 minutes et plus)

#### 5. Présentation des solutions :

- Chaque groupe présente sa roue des solutions aux autres groupes. Ils expliquent le problème identifié et les solutions proposées.

- Pour l'animateur.trice : Encouragez les participants à poser des questions et à fournir des commentaires constructifs sur les solutions proposées. Utilisez des enregistrements audios pour permettre à tous les participants de suivre les présentations.

#### 6. Discussion et vote des solutions :

- Après chaque présentation, les participants votent pour les solutions qu'ils trouvent les plus viables et discutent des raisons de leurs choix.

- Pour l'animateur.trice : Facilitez la discussion et assurez-vous que tous les participants ont la possibilité de s'exprimer. Utilisez des questions ouvertes pour encourager la réflexion critique et l'échange d'idées.

### **Points pour l'animateur.trice**

- Préparation : Assurez-vous que la salle est accessible et dispose de tout le matériel nécessaire en format tactile ou en relief. Préparez des enregistrements audio pour guider les participants tout au long de l'activité.

- Inclusivité : Créez un environnement inclusif où chaque participant se sent à l'aise pour s'exprimer et participer activement. Fournissez des repères tactiles pour aider les participants à se déplacer et à utiliser le matériel.

- Encouragement : Encouragez la participation active et l'échange d'idées. Offrez des retours positifs pour promouvoir un climat de respect et de collaboration.

- Soutien : Offrez un soutien supplémentaire pour ceux qui en ont besoin, notamment pour l'écriture des solutions en format tactile ou en relief.

- Respect : Maintenez un environnement respectueux où chaque participant se sent valorisé et entendu. Rappelez régulièrement l'importance du respect des opinions des autres.

- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.

### **Conclusion**

Cet exercice permet aux participants de travailler ensemble pour identifier et résoudre des problèmes liés à la communication et aux relations interpersonnelles. Il encourage la réflexion critique, la collaboration et la recherche de solutions mutuelles dans un environnement respectueux et inclusif.

## 5.4 Maîtrise des Médias et Sexualité

La maîtrise des médias et sexualité, conformément aux Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, se réfère à la capacité des individus à comprendre, analyser et évaluer de manière critique les messages médiatiques liés à la sexualité. Cela inclut non seulement la compréhension des informations fournies par les médias sur les relations, le consentement, les comportements sexuels, la santé sexuelle et reproductive, mais aussi la capacité à reconnaître les stéréotypes de genre, les normes sociales et les pressions sociales véhiculées par les médias.

### Points Clés de la Maîtrise des Médias et Sexualité

- 1. Analyse Critique :** Les individus doivent être capables d'analyser de manière critique les messages médiatiques, en remettant en question les stéréotypes, les attitudes discriminatoires et les représentations non réalistes des relations et de la sexualité.
- 2. Discernement :** Il est essentiel de développer un discernement pour différencier les informations fiables des contenus trompeurs ou sensationnalistes. Cela inclut la capacité à évaluer la crédibilité des sources médiatiques.
- 3. Autonomie :** La maîtrise des médias et sexualité encourage l'autonomie, permettant aux individus de prendre des décisions éclairées sur leur vie sexuelle et relationnelle, indépendamment des pressions sociales ou médiatiques.
- 4. Communication Responsable :** Il s'agit de comprendre comment les médias influencent les perceptions et les attitudes liées à la sexualité, et d'apprendre à communiquer de manière responsable et respectueuse, tant en ligne qu'hors ligne.
- 5. Éducation aux Médias :** La maîtrise des médias et sexualité implique également une éducation aux médias, permettant aux individus de comprendre les mécanismes de production médiatique, y compris la publicité, les médias sociaux et les contenus en ligne.
- 6. Promotion de la Santé :** En développant des compétences en maîtrise des médias, les individus peuvent être encouragés à rechercher des informations précises et positives sur la santé sexuelle et reproductive, contribuant ainsi à leur bien-être global.

En intégrant ces aspects dans l'éducation complète à la sexualité, les individus sont mieux équipés pour naviguer dans le monde médiatique complexe d'aujourd'hui, prenant des décisions éclairées et éthiques concernant leur sexualité et leurs relations.

### Activité 1 : Analyse Critique des Contenus Médiatiques

#### **Objectif :**

Développer des compétences d'analyse critique des messages médiatiques liés à la sexualité.

#### **Durée**

Plus que 30 minutes

#### **Besoins**

- Une salle adéquate à l'activité
- Articles, publicités ou clips audio pré-enregistrés liés à la sexualité
- Enregistrements audio ou documents en Braille pour les participants

#### **Déroulement**

Étape 1: Introduction et Choix du Contenu (10 minutes et plus)

1. Introduction de l'activité :

- Expliquez aux participants que l'objectif de l'activité est d'analyser de manière critique les messages médiatiques liés à la sexualité, en se concentrant sur les stéréotypes de genre, les messages implicites et les émotions véhiculés.
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des enregistrements audio pour expliquer l'activité ou répétez clairement les instructions.

2. Choix du contenu :

- Demandez aux participants de choisir un article en ligne, une publicité ou un clip audio pré-enregistré lié à la sexualité. Si possible, préparez à l'avance une sélection de contenus pertinents en format audio.
- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que tous les participants ont accès aux enregistrements audio ou aux documents en Braille. Si des participants préfèrent se rappeler d'une émission, d'une publicité ou d'un plateau télévisé, cela peut également être une option.

Étape 2: Rédaction de l'Analyse (10 minutes et plus)

3. Rédaction de l'analyse :

- Les participants écoutent le contenu choisi et rédigent un court paragraphe analytique décrivant les stéréotypes de genre, les messages implicites et les émotions véhiculés par ce contenu.



- Pour l'animateur.trice : Aidez les participants à structurer leur analyse en fournissant des questions guidantes, telles que : Quels sont les principaux messages du contenu ? Quels stéréotypes de genre sont présents ? Quelles émotions sont véhiculées ?

Étape 3: Partage et Discussion en Petits Groupes (5 minutes et plus)

4. Partage en petits groupes :

- Divisez les participants en petits groupes et demandez-leur de partager leurs analyses. Encouragez la discussion sur les différentes perspectives et perceptions.

- Pour l'animateur.trice : Facilitez les discussions en petits groupes et assurez-vous que chaque participant a l'opportunité de s'exprimer.

Étape 4: Discussion en Groupe Entier (5 minutes)

5. Discussion en groupe entier :

- Rassemblez tous les participants pour discuter des principales conclusions de chaque petit groupe. Mettez en lumière les diverses perceptions et analysez les points communs et les différences.

- Pour l'animateur.trice : Utilisez des questions ouvertes pour encourager la réflexion et l'échange d'idées. Prenez des notes ou enregistrez les points clés de la discussion pour une référence future.

### **Points pour l'animateur.trice**

- Préparation : Assurez-vous que la salle est accessible et dispose de tout le matériel nécessaire en format audio ou en Braille. Préparez à l'avance une sélection de contenus pertinents en format audio.

- Inclusivité : Créez un environnement inclusif où chaque participant se sent à l'aise pour s'exprimer et participer activement. Fournissez des repères tactiles pour aider les participants à se déplacer et à utiliser le matériel.

- Encouragement : Encouragez la participation active et l'échange d'idées. Offrez des retours positifs pour promouvoir un climat de respect et de collaboration.

- Soutien : Offrez un soutien supplémentaire pour ceux qui en ont besoin, notamment pour l'écriture des analyses en format tactile ou en Braille.

- Respect : Maintenez un environnement respectueux où chaque participant se sent valorisé et entendu. Rappelez régulièrement l'importance du respect des opinions des autres.

- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.

### **Conclusion**

Cet exercice permet aux participants de développer des compétences d'analyse critique des messages médiatiques liés à la sexualité. Il encourage la réflexion critique, la collaboration et l'échange d'idées dans un environnement respectueux et inclusif.

## 5.5 Trouver de l'Aide et du Soutien

Trouver de l'aide et du soutien, dans le contexte des Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, fait référence à l'importance de fournir aux jeunes des informations et des ressources pour qu'ils puissent obtenir de l'aide en cas de besoins liés à la santé sexuelle et reproductive. Cela inclut la sensibilisation aux services de santé, aux organisations communautaires, aux lignes d'assistance téléphonique, aux centres de planification familiale, aux cliniques de santé sexuelle, aux thérapeutes et à d'autres professionnels de la santé mentale, et aux ressources en ligne fiables.

### Principaux Aspects de "Trouver de l'Aide et du Soutien"

**1. Connaissance des Ressources :** Les jeunes devraient être informés des différentes ressources disponibles localement et en ligne. Cela comprend les centres de santé, les cliniques spécialisées, les organisations non gouvernementales, et les sites Web fiables qui fournissent des informations précises sur la santé sexuelle et reproductive.

**2. Confidentialité et Respect :** Il est essentiel que les jeunes se sentent en sécurité lorsqu'ils recherchent de l'aide. Les professionnels de la santé et les travailleurs sociaux doivent garantir la confidentialité et le respect de la vie privée des jeunes, créant ainsi un environnement où ils peuvent poser des questions et discuter de leurs préoccupations en toute confiance.

**3. Éducation sur l'Autonomie :** Les jeunes doivent être éduqués sur leurs droits en matière de santé sexuelle et reproductive, y compris le droit à l'accès à des services de santé confidentiels, au consentement éclairé et à l'information exacte sur leur propre corps et leurs choix de vie.

**4. Soutien Psychosocial :** Le soutien ne se limite pas seulement à des questions médicales. Les jeunes doivent être conscients des services de soutien psychosocial, y compris le counseling, les groupes de soutien et les hotlines d'écoute, où ils peuvent parler de leurs préoccupations émotionnelles et relationnelles en toute confidentialité.

**5. Accès Facilité :** Les services d'aide et de soutien doivent être facilement accessibles aux jeunes. Cela signifie qu'ils doivent être situés dans des endroits où les jeunes se sentent à l'aise et où ils peuvent obtenir de l'aide rapidement et facilement, sans rencontrer de barrières telles que le coût ou la stigmatisation.

L'objectif ultime est d'autonomiser les jeunes en leur donnant les connaissances et les outils nécessaires pour rechercher de l'aide et du soutien en matière de santé sexuelle et reproductive, favorisant ainsi leur bien-être physique, émotionnel et mental.

#### Activité 1 : Institutions et Organisations

##### **Objectif :**

Sensibiliser les personnes en situation de handicap visuel aux ressources disponibles pour trouver de l'aide et du soutien en matière de santé sexuelle, en mettant l'accent sur la confidentialité et l'accessibilité.

##### **Durée**

Plus que 60 minutes

##### **Besoins**

- Flipchart ou tableau tactile
- Tablette de braille
- Patafix
- Post-it tactiles ou en Braille

##### **Déroulement**

Introduction (10 minutes et plus)

##### 1. Présentation de l'activité :

- Expliquez brièvement l'importance de trouver de l'aide et du soutien en matière de santé sexuelle.
- Discutez des principes de confidentialité et d'accessibilité dans le contexte des services de soutien.
- Confidentialité : La confidentialité désigne le respect et la protection des informations privées des individus. Elle garantit que les informations personnelles partagées dans un cadre professionnel ou médical sont sécurisées et ne sont pas divulguées à des tiers sans le consentement de la personne concernée. Le respect de la confidentialité est essentiel pour établir la confiance entre les individus et les professionnels de divers secteurs, favorisant ainsi un environnement sûr pour partager des informations sensibles.
- Pour l'animateur.trice : Utilisez des enregistrements audio ou des documents en Braille pour expliquer ces concepts de manière accessible.

Activité de Recherche (20 minutes et plus)

##### 1. \*\*Recherche d'informations (10 minutes et plus) :

- Divisez les participants en petits groupes.

- Demandez à chaque groupe de rechercher des organisations locales ou nationales offrant des services de soutien en matière de santé sexuelle. Si possible, fournissez des ressources en format audio ou en Braille.

- Les groupes doivent noter les numéros de téléphone d'urgence, les ressources en ligne et les services offerts.

- Pour l'animateur.trice : Assurez-vous que tous les participants ont accès à des ressources adaptées à leur handicap visuel.

## 2. Partage et Discussion (10 minutes et plus) :

- Chaque groupe présente les informations qu'il a trouvées.

- Encouragez les autres groupes à poser des questions et à commenter les ressources présentées.

- Pour l'animateur.trice : Facilitez la discussion et assurez-vous que chaque participant a l'opportunité de s'exprimer.

## Création de Supports (25 minutes et plus)

### 1. Affiches ou Infographies (15 minutes et plus) :

- Les groupes créent des affiches ou des infographies tactiles mettant en avant les ressources qu'ils ont trouvées. Les supports doivent inclure des informations sur la confidentialité et l'accessibilité des services.

- Pour l'animateur.trice : Fournissez des matériaux tactiles et des marqueurs en relief pour créer les supports.

### 2. Présentations (10 minutes et plus) :

- Chaque groupe présente son affiche ou son infographie tactile. Les autres participants peuvent poser des questions et donner des commentaires.

- Pour l'animateur.trice : Encouragez les échanges et assurez-vous que les présentations sont accessibles à tous.

## Discussion et Réflexion (5 minutes et plus)

- Discussion finale :

- Menez une discussion sur ce que les participants ont appris pendant l'activité.

- Discutez des défis potentiels liés à la recherche d'aide et explorez les solutions possibles.

- Soulignez l'importance de partager ces connaissances avec d'autres amis et membres de la famille.

- Pour l'animateur.trice : Encouragez une réflexion collective et notez les points clés de la discussion pour une référence future.

### **Points pour l'animateur.trice**

- Préparation : Assurez-vous que la salle est accessible et dispose de tout le matériel nécessaire en format audio ou en Braille. Préparez à l'avance une sélection de ressources pertinentes.
- Inclusivité : Créez un environnement inclusif où chaque participant se sent à l'aise pour s'exprimer et participer activement. Fournissez des repères tactiles pour aider les participants à se déplacer et à utiliser le matériel.
- Encouragement : Encouragez la participation active et l'échange d'idées. Offrez des retours positifs pour promouvoir un climat de respect et de collaboration.
- Soutien : Offrez un soutien supplémentaire pour ceux qui en ont besoin, notamment pour la création des supports en format tactile.
- Respect : Maintenez un environnement respectueux où chaque participant se sent valorisé et entendu. Rappelez régulièrement l'importance du respect des opinions des autres.
- Suivi : Prenez des notes ou enregistrez les discussions pour une référence future et pour évaluer l'efficacité de l'activité. Utilisez ces informations pour améliorer les futures sessions.

### **Objectif pédagogique :**

À la fin de l'exercice, les participants.tes devraient être capables de trouver des ressources d'aide en matière de santé sexuelle, de comprendre les principes de confidentialité et d'accessibilité, et de sensibiliser les autres à ces ressources:

- ATSR / Salema.org.tn
- ATIOST
- ATL MST SIDA
- ONFP

### **Conclusion**

Cet exercice permet aux personnes en situation de handicap visuel de développer des compétences pour trouver des ressources d'aide en matière de santé sexuelle. Il met l'accent sur l'importance de la confidentialité et de l'accessibilité, tout en encourageant la collaboration et l'échange d'idées dans un environnement respectueux et inclusif.

## Concept Clé 6 : Corps et Développement Humain

### Introduction

Selon les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, le volet sur le Corps et le Développement Humain pour les adolescents couvre plusieurs domaines cruciaux pour leur compréhension holistique. Ces principes reconnaissent l'importance d'une éducation complète et respectueuse de l'anatomie et de la physiologie sexuelles et reproductives, de la reproduction, de la puberté et de l'image corporelle. Voici comment ces domaines sont abordés :

**1. Anatomie et Physiologie Sexuelles et Reproductives** : Les adolescents sont éduqués sur les organes génitaux, leur fonctionnement et les aspects physiologiques liés à la sexualité et à la reproduction. Cette compréhension précise favorise le respect du corps de soi et des autres, encourageant ainsi des relations sexuelles saines et respectueuses.

**2. Reproduction** : Les adolescents apprennent les aspects biologiques de la reproduction humaine, y compris le processus de conception, le développement embryonnaire et la naissance. Ils comprennent également les différentes méthodes contraceptives, ce qui leur permet de prendre des décisions éclairées concernant leur santé reproductive et leur planification familiale.

**3. Puberté** : L'éducation complète à la sexualité aborde de manière ouverte et respectueuse les changements physiques, émotionnels et sociaux qui surviennent pendant la puberté. Les adolescents sont guidés pour comprendre ces changements naturels, réduisant ainsi les inquiétudes et l'anxiété associées à cette période de transition.

**4. Image du Corps** : Les Principes encouragent une image corporelle positive et l'acceptation de soi. Les adolescents sont encouragés à reconnaître et à respecter la diversité des formes et des tailles corporelles. Cela favorise l'estime de soi et la prévention des problèmes de santé mentale liés à l'image corporelle, contribuant ainsi à leur bien-être émotionnel.

En intégrant ces connaissances dans l'éducation complète à la sexualité, conforme aux Principes Directeurs Internationaux, les adolescents sont mieux préparés pour comprendre et respecter leur propre corps ainsi que ceux des autres. Cela les aide à établir des relations saines, à prendre des décisions responsables concernant leur santé reproductive et à développer une image corporelle positive, contribuant ainsi à leur développement global en tant qu'individus confiants et respectueux.

## 6.1 Anatomie et Physiologie Sexuelles et Reproductives

Compréhension de l'anatomie et de la physiologie sexuelles et reproductives :

### 1. Connaissance du Corps :

- Les adolescents doivent avoir une compréhension approfondie de l'anatomie sexuelle masculine et féminine, incluant les organes génitaux externes et internes. Cette connaissance précise est essentielle pour favoriser l'acceptation de son propre corps, ainsi que le respect et l'appréciation du corps des autres.

### 2. Cycle de Vie Sexuelle :

- Les principes mettent l'accent sur la nécessité de comprendre le cycle de vie sexuelle, y compris les changements physiques et émotionnels qui se produisent à différentes étapes de la vie. Cela inclut la puberté, les relations amoureuses, la sexualité dans l'âge adulte, ainsi que la ménopause et d'autres étapes de la vie sexuelle.

### 3. Compréhension des Fonctions Reproductives :

- Les adolescents doivent apprendre les bases de la physiologie reproductive, y compris la fécondation, la grossesse et le développement fœtal. Cela comprend également l'exploration des options contraceptives et des méthodes de planification familiale pour une sexualité responsable et consensuelle.

### 4. Respect du Corps et des Limites :

- L'éducation sur l'anatomie et la physiologie sexuelles vise à promouvoir le respect des corps, des limites et du consentement. Les adolescents doivent comprendre l'importance du respect mutuel, du consentement libre et éclairé, et de la communication ouverte dans toutes les activités sexuelles.

### 5. Démystification des Mythes et Stigmatisation :

- L'éducation sexuelle complète contribue à démystifier les mythes et à réduire la stigmatisation associée au corps et à la sexualité. Les adolescents sont encouragés à poser des questions, à chercher des informations précises et à discuter de manière ouverte de leur anatomie et de leur physiologie.

## 6.2 Reproduction

Compréhension de la reproduction :

### 1. Compréhension des Processus Reproductifs :

- Les adolescents doivent comprendre les processus biologiques liés à la reproduction, y compris la fécondation, le développement embryonnaire et fœtal, ainsi que l'accouchement. Une compréhension précise de ces processus est essentielle pour une planification familiale efficace et des grossesses en bonne santé.

## **2. Contraception et Planification Familiale :**

- Les adolescents doivent être informés des diverses méthodes contraceptives disponibles, y compris les préservatifs, les pilules contraceptives, les dispositifs intra-utérins (DIU), etc. Ils doivent également comprendre les avantages, les inconvénients et l'efficacité de chaque méthode pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé reproductive.

## **3. Grossesse et Accouchement :**

- L'éducation sexuelle complète couvre les aspects physiques, émotionnels et sociaux de la grossesse et de l'accouchement. Les adolescents doivent être informés sur les soins prénatals, le développement du fœtus, l'accouchement et les soins postnataux. Cela les prépare à une grossesse éventuelle et les aide à comprendre les responsabilités liées à la parentalité.

## **4. Droits Reproductifs et Autonomie :**

- Les adolescents doivent être conscients de leurs droits reproductifs, y compris le droit à l'accès aux services de santé reproductive, le droit de choisir s'ils veulent avoir des enfants et le droit de recevoir des soins de qualité pendant la grossesse et l'accouchement. Ils doivent également être autonomes dans leurs décisions concernant leur santé reproductive, y compris le choix de devenir parent ou non.

## **5. Respect de la Diversité et de l'Inclusivité :**

- L'éducation à la reproduction doit être inclusive et respecter la diversité des orientations sexuelles, des identités de genre et des structures familiales. Les adolescents doivent comprendre que la reproduction peut se produire dans divers contextes, y compris les familles LGBTQ+ et les familles monoparentales.

### **Activité 1 : Le Système Sexuel et Reproducteur Féminin**

#### **Objectif :**

Discuter et comprendre les parties du système sexuel et reproducteur féminin et leurs fonctions.

#### **Objectifs :**

- À la fin de l'activité, les participants seront capables de nommer les principales parties internes et externes du système sexuel et reproducteur féminin.
- Décrire les fonctions du clitoris, du vagin, de l'utérus et des ovaires.

#### **Durée :**

Au minimum 1 heure 45 minutes



**Matériel :**

- Bassin féminin en silicone contenant tous les organes en relief

**Préparation :**

- Passez en revue les informations destinées à l'animateur afin de pouvoir ajouter des éléments à ce que disent les participants sans les lire, car cela les ennuerait.

**Déroulement :**

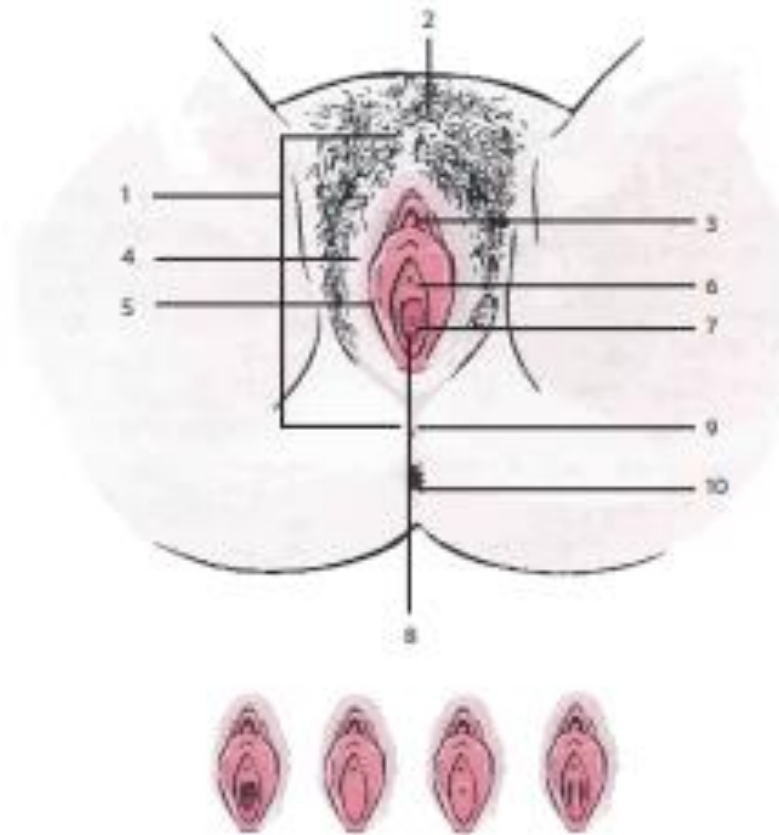
1. Réfléchissez à ce que signifie le mot « reproduire ».
2. Dites-leur que cette activité porte sur le système reproducteur et sexuel féminin :
  - Vulve
  - Mont pubis
  - Lèvres extérieures
  - Lèvres intérieures
  - Clitoris
  - Ouverture de l'urètre
  - Ouverture vaginale
  - Hymen
3. les participants.tes restent ensemble.
4. l'animateur.trice passe par chaque personne avec le bassin en silicone et guide les mains des personnes pour toucher les organes du mannequin en posant ces questions :
  - Comment s'appelle cette partie ?
  - Quel est son but ?
5. Utilisez les informations du facilitateur.trice pour compléter ce que disent les participants. Encouragez les questions au fur et à mesure que vous parcourez les réponses.

En résumant, une éducation à la reproduction basée sur les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité offre aux adolescents des connaissances précises et respectueuses sur la reproduction. Cela les prépare à prendre des décisions éclairées sur leur santé reproductive, à respecter les droits des autres et à contribuer à des sociétés plus égalitaires et inclusives.

**Réponses pour l'animateur/trice :**

Anatomie du Système Sexuel et Reproducteur Féminin Externe

Liste des parties du corps et leurs fonctions :



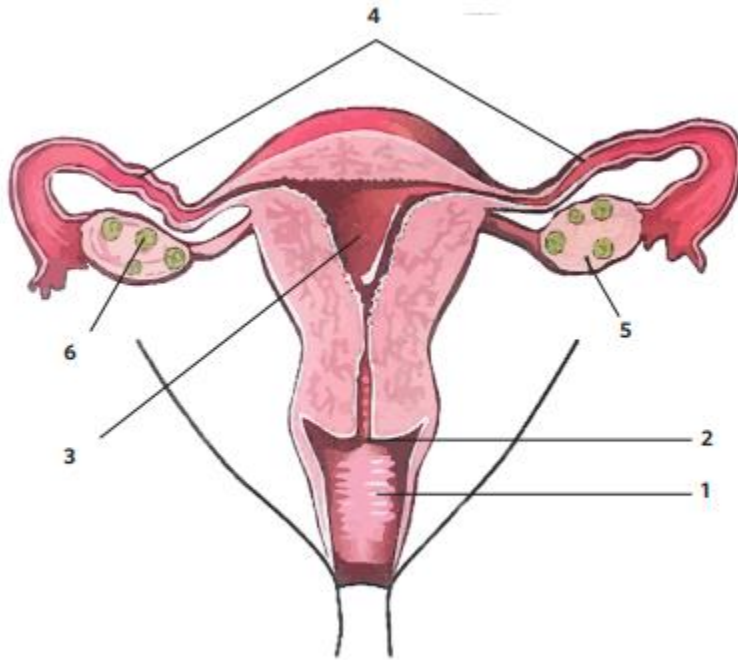
1. Vulve : Ensemble des organes génitaux externes féminins.
2. Mons pubis (monticule pubien) : Zone graisseuse située au-dessus de l'os pubien, qui protège les os pubiens.
3. Clitoris : Organe hautement sensible situé à l'avant de la vulve, qui joue un rôle crucial dans le plaisir sexuel.
4. Lèvres externes ou grandes lèvres : Replis cutanés qui protègent les structures internes de la vulve.
5. Lèvres intérieures ou petites lèvres : Replis de peau situés à l'intérieur des grandes lèvres, qui entourent les ouvertures urétrale et vaginale.
6. Ouverture urétrale : Orifice par lequel l'urine est expulsée du corps.
7. Ouverture vaginale : Entrée du vagin, par où sortent le flux menstruel et le bébé lors de l'accouchement.
8. Hymen : Fine membrane qui peut partiellement recouvrir l'ouverture vaginale.
9. Périnée : Zone de tissu entre l'ouverture vaginale et l'anus.
10. Anus : Orifice par lequel les matières fécales sont expulsées du corps.

## Le système sexuel et reproducteur interne de la femme

### 1. Discussion en Groupes :

- Refaire le tour avec le mannequin en silicone et se concentrer sur les parties internes.
- Demandez aux groupes de discuter et de deviner chaque partie à fur et à mesure..

### 2. Réponses pour l'animateur/trice :



- 3. Utérus : Organe musculaire où se développe le fœtus pendant la grossesse.
- 6. Ovaires : Glandes reproductrices féminines qui produisent les ovules et les hormones sexuelles.
- 4. Trompes de Fallope : Tubes qui transportent les ovules des ovaires vers l'utérus.
- 2. Col de l'utérus : Partie inférieure de l'utérus qui s'ouvre dans le vagin.
- 1. Vagin : Canal musculaire qui s'étend de l'utérus à l'extérieur du corps.

### Instructions pour l'Animateur/Trice

#### 1. Introduction et Exploration Tactile :

- Invitez les participants à explorer une maquette tactile du système reproducteur féminin interne. Utilisez des modèles en relief pour permettre une compréhension tactile des différentes parties.

#### 2. Questions pour chaque Partie :

- Pour chaque partie explorée, posez les questions suivantes :
- Comment s'appelle cette partie ?
- Quel est son but ?
- Utilisez les informations destinées à l'animateur pour enrichir ce que les participants savent, sans les lire à voix haute. Encouragez les questions pendant la discussion.

#### 5. Résumé et Points Clés :

- Demandez aux participants.tes de résumer ce qu'ils.elles ont appris pendant l'activité. Ajoutez des points supplémentaires si nécessaire :
- Les organes sexuels et reproducteurs de la femme sont situés à l'intérieur et à l'extérieur de son corps.
- L'utérus est l'endroit où un ovule fécondé se développe en un bébé.
- Le clitoris est le seul organe dont la seule fonction est de procurer du plaisir sexuel.

#### **Phrase de Liaison**

"En plus de permettre aux humains d'avoir des bébés, les organes génitaux sont une source de plaisir sexuel. Nous devons savoir à quoi ressemblent nos organes génitaux lorsqu'ils sont normaux, afin de pouvoir comprendre si quelque chose ne va pas. Comprendre le cycle menstruel peut également nous aider à éviter les grossesses non désirées et à tomber enceinte quand nous le souhaitons."

#### **Informations Complémentaires**

##### Autres Informations

- Ouverture urétrale : Orifice pour l'évacuation de l'urine, situé sous le clitoris.
- Vessie : Sac stockant l'urine.

**Ces informations doivent être présentées de manière claire et accessible, avec des supports adaptés pour les personnes en situation de handicap visuel, tels que des maquettes tactiles, des descriptions verbales détaillées et des documents en braille ou en format audio.**

#### **Système Sexuel et Reproducteur Masculin**

##### Objectif :

Comprendre les éléments qui composent le système reproducteur masculin et leurs fonctions; apprendre comment prendre soin des organes reproducteurs externes.

## **Objectifs**

À la fin de l'activité, les participants seront capables de :

- Nommer les principales parties internes et externes du système sexuel et reproducteur masculin.
- Décrire les fonctions du pénis, de l'urètre, des testicules, de la prostate et des vésicules séminales.

## **Durée :**

Au minimum 45 minutes

## **Matériaux Nécessaires**

- Maquette du système sexuel et reproducteur masculin

## **Préparation**

1. Revoyez les informations du facilitateur pour pouvoir ajouter des éléments à ce que disent les participants sans les lire à haute voix.

- Scrotum
- Testicules
- Pénis
- Urètre
- Ouverture de l'urètre
- Prostate
- Vessie
- Prépuce
- Glandes de Cowper
- Vésicules séminales
- Épididyme
- Vas déférents (canaux spermatiques)

## **Étapes de l'Activité**

1. Exploration Tactile : Présentez une maquette tactile ou un schéma en relief du système sexuel et reproducteur masculin interne et externe. Demandez aux participants de l'explorer tactilement pendant une minute. Combien de parties peuvent-ils nommer ?

## 2. Identification des Parties :

- a fur et a mesure on identifie les parties

## 3. Discussion des Fonctions :

- Lorsque chaque partie est étiquetée, demandez aux participants de décrire sa fonction.
- Utilisez les informations du facilitateur pour compléter ce qu'ils disent, mais ne les lisez pas à haute voix.

### **Note à l'Animateur**

Les réponses sont affichées juste en dessous du diagramme. Utilisez ces informations pour guider la discussion et ajouter des détails si nécessaire.

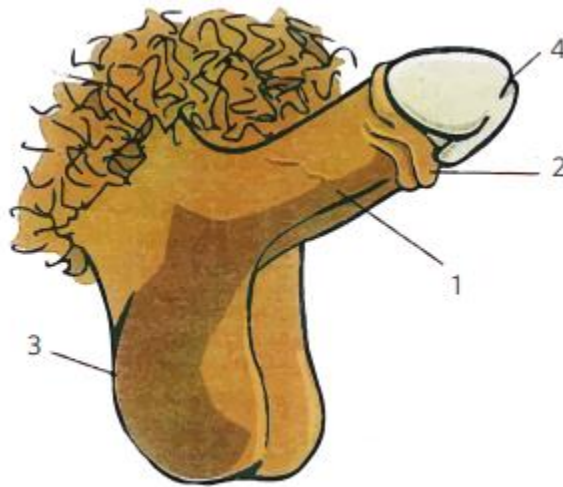
### **Informations Complémentaires pour l'Animateur**

Parties du Système Reproducteur Masculin et leurs Fonctions :

1. Scrotum : Sac de peau contenant les testicules, régulant leur température.
2. Testicules : Glandes produisant les spermatozoïdes et les hormones sexuelles masculines.
3. Pénis : Organe externe utilisé pour les rapports sexuels et l'évacuation de l'urine.
4. Urètre : Canal permettant le passage de l'urine et du sperme hors du corps.
5. Ouverture de l'urètre : Orifice à l'extrémité du pénis par lequel l'urine et le sperme sont expulsés.
6. Prostate : Glande produisant un liquide constituant une partie du sperme.
7. Vessie : Organe stockant l'urine.
8. Prépuce : Peau recouvrant le gland du pénis.
9. Glandes de Cowper : Petites glandes sécrétant un fluide pré-éjaculatoire nettoyant l'urètre.
10. Vésicules séminales : Glandes produisant un liquide nourrissant les spermatozoïdes.
11. Épididyme : Tube où les spermatozoïdes mûrissent et sont stockés.
12. Vas déférents (canaux spermatiques) : Tubes transportant les spermatozoïdes des testicules à l'urètre.

Assurez-vous que toutes les explications et discussions sont adaptées pour une compréhension auditive et tactile, afin de garantir une participation active et inclusive des personnes en situation de handicap visuel.

Réponses de l'animateur :



1 pénis

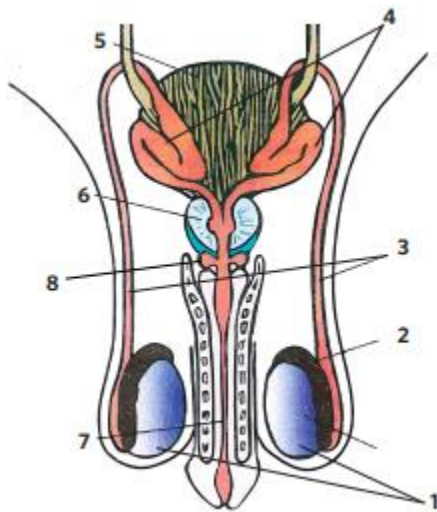
3 Scrotum

2 Prépuce

4 Ouverture urétrale

Feuille de travail : Le système sexuel et reproducteur masculin interne

Réponses de l'Animateur sur le Système Reproducteur Masculin



1. Testicules

2. Épididyme

3. Canaux Déférents (canal spermatique)
4. Vésicules Séminales
5. Vessie
6. Prostate
7. Urètre
8. Glandes de Cowper

### **Questions de l'Animateur**

1. D'où proviennent les liquides contenus dans le sperme ?
  - Réponse : L'épididyme (sperme), les vésicules séminales (liquide nourrissant) et la prostate (liquides lubrifiants).
2. Quand les garçons commencent-ils à avoir des érections ?
  - Réponse : Avant leur naissance.
3. Quand les garçons commencent-ils à éjaculer ?
  - Réponse : Pendant la puberté.
4. Que se passe-t-il lors d'une éjaculation ?
  - Réponse : Les spermatozoïdes quittent l'épididyme et se déplacent à travers le canal déférent. Ils se mélangent au liquide des vésicules séminales, puis au liquide de la prostate, et quittent le corps par l'urètre.
5. Combien de spermatozoïdes y a-t-il dans une éjaculation ?
  - Réponse : Une seule éjaculation contient entre 150 et 500 millions de spermatozoïdes.
6. Quand un garçon peut-il commencer à mettre des filles enceintes ?
  - Réponse : Dès qu'il commence à éjaculer.

### **Rêves Humides et Érections Spontanées**

1. Rêves Mouillés :
  - Écrivez les mots « rêves mouillés » en braille sur une feuille du tableau tactile et demandez aux participants : Que sont les rêves mouillés ?
  - Utilisez les notes suivantes pour compléter ce qu'ils disent :
    - Beaucoup de garçons et certains hommes ont des rêves humides. Un rêve humide, c'est lorsqu'un garçon ou un homme a un orgasme et éjacule pendant son sommeil. Cela commence après que le garçon



commence à produire des spermatozoïdes pendant la puberté. Les rêves humides sont normaux et font partie de la croissance.

## 2. Érections Spontanées :

- Écrivez les mots « érections spontanées » en braille sur le tableau tactile et demandez aux participants : Que sont les érections spontanées ?

- Utilisez les notes suivantes pour compléter ce qu'ils disent :

- Les érections spontanées sont des érections qui surviennent soudainement et sans raison. Les adolescents peuvent avoir des érections soudaines même sans excitation sexuelle. Les érections spontanées disparaissent d'elles-mêmes si on n'y touche pas.

## 3. Discussion et Résumé :

- Demandez aux participants s'ils ont des questions. Les notes se trouvent à la page 24 de leur cahier d'exercices en braille.

- Demandez aux participants de résumer ce qu'ils ont appris pendant l'activité. Ajoutez les points suivants s'ils ne sont pas mentionnés :

- La première éjaculation signifie que le garçon peut provoquer une grossesse.

- Une éjaculation contient entre 150 et 500 millions de spermatozoïdes.

- Les rêves humides et les érections spontanées sont normaux pendant la puberté.

## **Conclusion**

Connaître notre corps et les changements qu'il subit nous aide à le valoriser et à vouloir le protéger. Les changements physiques, émotionnels et sociaux à l'adolescence nous préparent à l'âge adulte.

## **Instructions pour Animateurs.trices : Utilisation des Mains en l'Absence d'un Bassin en Silicone ou Mannequin**

Objectif :

Apprendre à identifier et nommer les parties externes du système reproducteur féminin à l'aide de descriptions détaillées et de l'utilisation des mains.

Pour expliquer les organes génitaux féminins et masculins en utilisant les mains :

### *Organes Génitaux Féminins*

#### 1. Les lèvres vaginales :

- Utilisez vos mains pour représenter les lèvres extérieures et intérieures.

- Les lèvres extérieures sont symbolisées par les parties extérieures de vos mains, tandis que les lèvres intérieures sont représentées par les parties intérieures.

## 2. Le clitoris :

- Utilisez le bout de votre doigt pour indiquer une petite zone située à la jonction des lèvres intérieures.

## 3. L'entrée vaginale :

- Montrez avec vos mains l'ouverture située entre les lèvres intérieures pour représenter l'entrée du vagin.

## 4. L'urètre :

- Décrivez une petite ouverture située juste au-dessus de l'entrée vaginale en utilisant votre doigt pour montrer sa position.

## 5. Le périnée :

- Indiquez la zone entre l'entrée vaginale et l'anus en plaçant vos mains pour illustrer cet espace.

### *Organes Génitaux Masculins*

## 1. Le pénis :

- Utilisez vos mains pour représenter la forme et la taille approximative d'un pénis en érection ou au repos.

- Montrez la tête du pénis (gland) et la tige du pénis.

## 2. Le scrotum :

- Utilisez vos mains pour démontrer la position du scrotum, en montrant les testicules à l'intérieur.

## 3. Les testicules :

- Utilisez vos doigts pour montrer les testicules à l'intérieur du scrotum.

## 4. Le gland :

- Décrivez la partie sensible à l'extrémité du pénis, utilisant vos mains pour indiquer sa forme et sa position.

## 5. L'urètre :

- Expliquez que l'urètre passe à travers le pénis et est utilisé pour l'écoulement de l'urine et du sperme.

### **Description Détaillée :**

- Utilisez des descriptions verbales détaillées pour accompagner les représentations avec les mains. Par exemple, expliquez la fonction de chaque partie, son importance et les raisons pour lesquelles il est crucial de la connaître. Utilisez un langage clair et précis, adapté à votre public.

Ces descriptions devraient être accompagnées d'une explication détaillée de chaque organe, de sa fonction et de son rôle dans la reproduction et le plaisir sexuel. Utilisez un langage adapté et assurez-vous que les participants comprennent clairement chaque partie du corps en utilisant vos mains comme représentation visuelle.

## 6.3 Puberté

L'explication de la puberté, conformément aux Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité, est essentielle pour aider les personnes en situation de handicap visuel à comprendre les changements physiques, émotionnels et sociaux qu'elles traversent pendant cette période clé de leur vie. Voici comment la puberté peut être expliquée en se basant sur ces principes :

### 1. Compréhension des Changements Physiques :

- Utiliser des descriptions verbales détaillées pour expliquer les changements physiques, tels que la croissance des seins, le développement des organes génitaux, la croissance des poils, les changements de voix chez les garçons, les menstruations chez les filles, etc.
- Utiliser des maquettes ou des modèles tactiles des différentes parties du corps pour permettre aux participants de sentir les changements.
- Fournir des guides audio descriptifs sur les changements corporels pendant la puberté.

### 2. Exploration des Émotions et des Relations :

- Expliquer verbalement les changements émotionnels et la découverte des attirances romantiques et sexuelles.
- Utiliser des récits audio qui explorent les expériences émotionnelles et relationnelles pendant la puberté.
- Encourager les discussions de groupe pour partager et comprendre les émotions et les relations pendant la puberté.

### 3. Respect de l'Autonomie et du Consentement :

- Fournir des explications claires et verbales sur l'importance de l'autonomie et du consentement.
- Utiliser des scénarios audio pour illustrer le respect du consentement et des limites personnelles.
- Encourager les participants à exprimer leurs propres limites et à respecter celles des autres.

#### **4. Diversité des Expériences Pubertaires :**

- Inclure des récits audio qui illustrent la diversité des expériences pubertaires, en soulignant que certaines personnes traversent la puberté plus tôt ou plus tard que leurs pairs et que les expériences peuvent varier en fonction de l'identité de genre.
- Utiliser des descriptions verbales pour expliquer que chaque expérience pubertaire est unique et normale.

#### **5. Encouragement de la Communication :**

- Encourager les participants à poser des questions et à partager leurs préoccupations en utilisant des supports audio.
- Fournir des sessions de discussion guidées où les participants peuvent parler ouvertement de leurs expériences et poser des questions.
- Utiliser des outils de communication tactile pour faciliter les discussions pour ceux qui préfèrent cette méthode.

#### **En Résumé**

L'explication de la puberté basée sur les Principes Directeurs Internationaux sur l'Éducation Complète à la Sexualité offre aux personnes en situation de handicap visuel les connaissances et les compétences nécessaires pour naviguer avec confiance à travers cette période de transition. Cela favorise le respect de soi-même et des autres, renforce les relations interpersonnelles et contribue à la construction d'une image corporelle positive.

#### **Objectifs d'apprentissage**

- Connaître les changements liés à la puberté
- Reconnaître les appareils génitaux humains
- Connaître les bonnes pratiques pour l'hygiène du corps
- Reconnaître les étapes de la reproduction humaine

## Activité Adaptée : Comprendre la Puberté

### **Objectif :**

Explorer et discuter des changements physiques et émotionnels qui surviennent pendant la puberté chez les personnes en situation de handicap visuel.

### **Durée :**

45 minutes

### **Besoins :**

- Salle calme et confortable
- Flipchart ou tableau tactile
- Marqueurs en relief
- Matériel audio ou descriptions verbales pour les participants non voyants

### **Déroulement :**

#### 1. Introduction (10 minutes) :

- Expliquez brièvement ce qu'est la puberté et pourquoi elle est importante.
- Soulignez l'importance de comprendre les changements physiques et émotionnels pendant cette période de transition vers l'âge adulte.

#### 2. Activité de Discussion (30 minutes) :

- Invitez les participants à partager leurs expériences personnelles ou ce qu'ils savent sur la puberté.
- Utilisez le flipchart ou le tableau tactile pour écrire les principaux aspects de la puberté (par exemple, croissance des seins, développement des organes génitaux, changements hormonaux, voix qui change, etc.).
- Encouragez les participants à discuter des sentiments et des émotions associés à ces changements.
- Facilitez la discussion en posant des questions ouvertes telles que :
  - Comment les changements physiques vous font-ils sentir ?
  - Quelles sont vos principales préoccupations pendant la puberté ?
  - Comment pensez-vous que ces changements pourraient affecter vos relations avec les autres ?
  - Y a-t-il des sujets spécifiques sur lesquels vous avez des questions ou des préoccupations ?

#### 3. Synthèse et Réflexion (5 minutes) :

- Récapitulez les points clés de la discussion.
- Encouragez les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent gérer positivement les changements de la puberté et à rechercher le soutien nécessaire.

**Objectif pédagogique :**

L'objectif de cet exercice est d'encourager les participants en situation de handicap visuel à discuter ouvertement des changements de la puberté, à partager leurs expériences et à renforcer leur compréhension des aspects physiques et émotionnels de cette étape de la vie.

**Activité "Mon corps / des changements"****Objectif :**

- Permettre aux participants en situation de handicap visuel de comprendre les changements liés à la puberté.

**Durée :**

- 30 minutes

**Besoins :**

- Tableau tactile (en relief) ou maquette en relief
- Étiquettes en braille
- Marqueurs odorants (pour identifier les différentes parties avec des odeurs différentes)
- Guides audio descriptifs

**Déroulement :****1. Formation des Groupes :**

- Divisez les participants en deux groupes égaux : un groupe traitera des changements pour une personne de sexe masculin, et l'autre pour une personne de sexe féminin.

**2. Exploration Tactile et Audio :**

- Distribuez des maquettes tactiles ou des tableaux en relief représentant les corps masculin et féminin.
- Utilisez des guides audio descriptifs qui expliquent les différentes parties du corps et les changements liés à la puberté.
- Encouragez les participants à explorer tactilement les maquettes pour mieux comprendre la structure et les caractéristiques anatomiques.

**3. Identification des Changements :**

- Utilisez des étiquettes en braille pour identifier les différentes parties du corps sur les maquettes.
- Les marqueurs odorants peuvent être utilisés pour distinguer différentes zones du corps (par exemple, un marqueur à odeur différente pour chaque partie).

#### 4. Discussion en Groupe :

- Chaque groupe discute des changements physiques et émotionnels associés à la puberté pour leur sexe respectif, basé sur les descriptions tactiles et audio.
- Encouragez les participants à partager des expériences personnelles ou des observations qu'ils ont faites.

#### 5. Présentation des Résultats :

- Chaque groupe présente les changements identifiés en utilisant les maquettes tactiles ou les tableaux en relief.
- Les participants peuvent utiliser les étiquettes en braille et les marqueurs odorants comme supports de référence lors de leur présentation.

#### **Résultats Attendus (quelques exemples) :**

##### - Changements Physiques :

- Développement des organes génitaux chez les garçons et les filles.
- Croissance des seins et des hanches chez les filles.
- Élargissement des épaules et gain de muscle chez les garçons.
- Croissance des poils pubiens, axillaires et corporels chez les deux sexes.
- Changements de la peau (acné, peau grasse).
- Augmentation de la taille et du poids corporel.
- Développement des organes reproducteurs internes comme l'utérus et les ovaires chez les filles, et les testicules chez les garçons.
- Formation des caractères sexuels secondaires comme les courbes chez les filles et les épaules plus larges chez les garçons.
- Changements dans la structure osseuse et la densité osseuse.

##### - Changements Émotionnels et Sociaux :

- Exploration des identités sexuelles et de genre.
- Nouvelles expériences et compréhension des relations amoureuses et sexuelles.
- Gestion des fluctuations émotionnelles et de l'estime de soi.
- Établissement de nouvelles amitiés et relations sociales.
- Développement de l'indépendance par rapport aux parents et à la famille.
- Apprentissage de la gestion du stress et des pressions sociales.

- Éducation sur l'importance du respect des limites personnelles et du consentement dans les relations interpersonnelles.
- Exploration de la sexualité et de l'intimité.
- Développement de compétences sociales telles que la communication et la résolution de conflits.

Cette activité vise à fournir aux participants en situation de handicap visuel une compréhension approfondie des changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté, tout en utilisant des méthodes sensorielles adaptées pour faciliter l'apprentissage et la discussion ouverte.

**Si le matériel adéquat n'est pas disponible, il est recommandé de diviser les groupes en incluant des participants voyants pour assurer l'équilibre. Les participants peuvent alors écrire et décrire les changements liés à la puberté sur une feuille de papier, en utilisant la verbalisation des personnes voyantes pour guider la discussion.**

#### Activités Complémentaires pour la Sensibilisation :

- Histoires Audio :
  - Fournissez des histoires audios qui décrivent les expériences de la puberté de différents points de vue.
  - Incluez des récits qui mettent en avant la diversité des expériences pubertaires.
- Discussions Guidées :
  - Organisez des discussions guidées où les participants peuvent poser des questions et partager leurs préoccupations.
  - Utilisez des supports audio pour répondre aux questions fréquemment posées sur la puberté.

#### Conclusion

Adapter cette activité pour les personnes en situation de handicap visuel implique l'utilisation de supports tactiles, auditifs et olfactifs pour garantir une compréhension complète des changements liés à la puberté. Cette approche inclusive assure que tous les participants puissent accéder à l'information et participer activement à la discussion, favorisant ainsi une meilleure compréhension et acceptation de leur corps en transformation.

	Mâle	Femelle
Les hormones	Testostérone (testicules)	Oestrogène (Ovaires)



	Progestérone (glandes surrénales avant la puberté)	Progestérone (glandes surrénales d'abord puis Ovaires à partir de la puberté)
Changements physiques dus aux hormones	Cheveux	Cheveux
	- Poils du corps - jambes, bras, poitrine	- Poils du corps - jambes, bras
	- Poils du visage	- Poils pubiens – aine et aisselles
	Les organes génitaux se développent	Les organes génitaux se développent
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le pénis s'allonge et s'épaissit</li> <li>- Les testicules mettent 6 ans à mûrir</li> <li>- Fertile</li> <li>- Prépuce – rétraction et Smegma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les petites et grandes lèvres se développent et grandissent comme le clitoris</li> <li>- L'utérus et les ovaires - fertiles</li> </ul>
	La voix s'approfondit - peut être grinçante de manière imprévisible pendant une période avant de s'approfondir de façon permanente.	Les ovules sont produits à partir des ovaires (un par mois normalement)
	Développement musculaire	Menstruation (règles) - cycle mensuel de l'utérus se préparant à recevoir un ovule fécondé et renouvelant chaque cycle lorsque cela ne se produit pas
	Odeurs corporelles	Odeurs corporelles
		Les seins se développent
		Les aréoles peuvent foncer
Émotif	L'éjaculation peut se produire – rêves mouillés, érection matinale, masturbation	<p>Les hanches et les cuisses s'élargissent - permettant un canal de naissance plus large</p> <p>Redistribution des graisses (cuisses, fessiers, bras et hanches)</p> <p>Les lèvres (faciales) rougissent aussi.</p>
	Acné	Acné
	Augmentation des fluctuations émotionnelles	Augmentation des fluctuations émotionnelles
	Intérêt accru pour le sexe et les partenaires	Intérêt accru pour le sexe et les partenaires
	Augmentation de la conscience de soi (apparence, style, opinions, bien-être social)	Augmentation de la conscience de soi (apparence, style, opinions, bien-être social)

	Se comparer aux autres	Se comparer aux autres
--	------------------------	------------------------

Activité : Puberté / Adolescence

**Objectif :**

- Connaître la différence entre puberté et adolescence

**Discuter :**

L'adolescence et la puberté sont deux concepts distincts mais étroitement liés dans le développement humain. Voici comment ils diffèrent :

1. Puberté :

- Définition : La puberté est une période de développement physique durant laquelle le corps subit des changements hormonaux significatifs, marquant la transition de l'enfance à l'âge adulte sur le plan physique et reproductif.
- Âge : La puberté commence généralement entre 8 et 13 ans chez les filles, et entre 9 et 14 ans chez les garçons, bien que les âges puissent varier.
- Changements physiques : Elle est caractérisée par des changements comme la croissance des organes génitaux, le développement des caractères sexuels secondaires (comme les seins chez les filles et les poils pubiens chez les deux sexes), les changements de voix chez les garçons, et la maturation des organes reproducteurs internes.
- Durée : La puberté peut durer de quelques années à une décennie, selon l'individu.

2. Adolescence :

- Définition : L'adolescence est une période plus large et plus complexe de développement qui englobe non seulement les changements physiques de la puberté, mais aussi les développements émotionnels, sociaux, cognitifs et comportementaux.
- Âge : Elle commence souvent avec la puberté et se prolonge jusqu'à l'âge adulte, couvrant approximativement les années de 10 à 19 ans.
- Changements psychosociaux : Pendant l'adolescence, les jeunes développent leur identité personnelle, explorent de nouvelles idées et expériences, établissent des relations sociales plus complexes, et commencent à définir leur place dans le monde.
- Développement cognitif : Les capacités cognitives continuent de se développer, influençant la manière dont les adolescents pensent, planifient et prennent des décisions.
- Changements émotionnels : Les adolescents peuvent éprouver des hauts et des bas émotionnels, avec des défis comme la gestion du stress, la pression des pairs, et la formation d'une identité sexuelle et de genre.

En résumé, la puberté est principalement liée aux changements physiques et hormonaux, tandis que l'adolescence est une période plus vaste de développement psychosocial, cognitif et émotionnel qui inclut la puberté mais ne s'y limite pas.

Activité : Corps / Propreté

**Objectif :**

- Connaître les meilleures façons de se nettoyer

**Durée :**

- 30 minutes

**Besoins :**

- Modèles tactiles simplifiés des corps masculin et féminin
- Étiquettes en braille
- Guides audio descriptifs
- Supports de discussion tactiles et audio

**Déroulement :**

1. Formation des Groupes :

- Divisez les participants en deux groupes.

2. Utilisation des Modèles Tactiles :

- Fournissez des modèles tactiles simplifiés des corps masculin et féminin sans détails excessifs, avec des étiquettes en braille pour identifier les zones à nettoyer.
- Distribuez des guides audio descriptifs sur les meilleures pratiques de nettoyage des différentes zones du corps.

3. Identification des Zones à Nettoyer :

- Chaque groupe identifie les zones du corps à nettoyer en utilisant les modèles tactiles et les étiquettes en braille.
- Les participants écoutent les descriptions audios pour savoir comment et avec quoi nettoyer chaque zone.

4. Discussion et Présentation des Résultats :

- Les groupes discutent des raisons pour lesquelles il est important de s'occuper de sa propreté et de son hygiène.
- Chaque groupe présente les zones identifiées et les meilleures pratiques de nettoyage, en utilisant les supports tactiles et audio pour faciliter la compréhension.

## 5. Questions de Discussion :

- Pourquoi devrait-on s'occuper de notre propreté et hygiène ?
- Quelles sont les zones qu'on doit nettoyer quotidiennement ?

## Conclusion

Adapter ces activités pour les personnes en situation de handicap visuel implique l'utilisation de supports tactiles et audio pour garantir une compréhension complète des concepts abordés. Cette approche inclusive assure que tous les participants puissent accéder à l'information, participer activement aux discussions, et bénéficier pleinement des apprentissages proposés.

## 6.4 Image du Corps

L'image du corps, selon les Principes directeurs internationaux sur l'éducation complète à la sexualité, fait référence à la perception qu'une personne a de son propre corps, y compris sa forme, sa taille, son apparence et ses fonctionnalités. Il s'agit non seulement de la manière dont une personne voit son corps, mais aussi de la manière dont elle se sent à son sujet. Une image corporelle positive implique d'accepter et d'apprécier son corps tel qu'il est, indépendamment des normes de beauté externes.

L'éducation complète à la sexualité encourage le développement d'une image corporelle positive chez les adolescents en favorisant l'estime de soi, la confiance en soi et le respect de leur propre corps. Cela inclut également la compréhension des changements corporels pendant la puberté et l'acceptation de la diversité corporelle. Une image corporelle positive est essentielle pour le bien-être émotionnel et mental des adolescents et contribue à des relations saines et à une sexualité épanouissante.

### Activité 3 : Mon image, mon corps

#### **Objectif :**

- Favoriser une image corporelle positive en aidant les participants à comprendre et à accepter les diversités corporelles.

#### **Durée :**

- 45 minutes

#### **Besoins :**

- Supports tactiles (modèles corporels en relief)
- Étiquettes en braille
- Guides audio descriptifs

- Feuilles de papier en braille
- Tablette pour braille
- Enregistreurs audio ou dispositifs pour enregistrer des messages vocaux
- Matériel pour exercices de relaxation audio-guidée

### **Déroulement :**

#### **1. Introduction (15 minutes) :**

- Introduire le concept de l'image corporelle à travers des guides audio et des supports tactiles en relief.
- Discuter des pressions sociales et des normes de beauté irréalistes, en utilisant des exemples audio pour sensibiliser les participants.
- Encourager les participants à partager leurs expériences et leurs sentiments concernant leur propre image corporelle à l'aide de discussions verbales ou d'enregistrements audio.

#### **2. Activité de Réflexion et d'Expression (15 minutes) :**

- Distribuer des feuilles de papier en braille et des stylos pour braille.
- Demander aux participants d'écrire trois choses qu'ils aiment dans leur apparence physique et trois choses qu'ils aimeraient changer.
- Inviter les participants à froisser ou symboliquement déchirer leur liste de choses qu'ils aimeraient changer en utilisant un bruit audio, symbolisant ainsi le rejet de ces pensées négatives.

#### **3. Exercices de Relaxation et de Pleine Conscience (10 minutes) :**

- Guider les participants à travers des exercices de respiration profonde et de relaxation à l'aide de guides audio.
- Encourager les participants à fermer les yeux et à se concentrer sur leur respiration pour les aider à se reconnecter avec leur corps.

#### **4. Discussion en Groupe (5 minutes) :**

- Poser des questions aux participants sur leur ressenti après l'exercice, en utilisant des discussions verbales ou des enregistrements audio pour faciliter l'expression.
- Encourager les participants à partager leurs réflexions sur l'importance de l'acceptation de soi et de la diversité corporelle.

### **Discussion :**

- Discuter de l'impact positif de l'acceptation de son propre corps sur la confiance en soi, les relations interpersonnelles et la santé mentale.
- Explorer l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle et discuter des stratégies pour résister à ces pressions.

- Souligner l'importance du respect et de l'acceptation des différences corporelles chez les autres.

### **Conclusion**

Cette adaptation garantit que toutes les activités sont accessibles aux participants en situation de handicap visuel. En utilisant des supports tactiles, des guides audio descriptifs et du matériel en braille, nous créons un environnement inclusif qui permet à chacun de s'engager pleinement et de bénéficier des enseignements sur l'image corporelle positive.

## CONCEPT CLÉ 7 : SEXUALITÉ ET COMPORTEMENT SEXUEL

Selon les Principes directeurs internationaux sur l'éducation complète à la sexualité, le volet sur la Sexualité et le Comportement Sexuel chez les adultes en situation de handicap visuel aborde divers aspects cruciaux de leur développement et de leur compréhension de la sexualité. Ces principes reconnaissent que la sexualité est une partie normale et naturelle de la vie humaine, et qu'une éducation complète à ce sujet est essentielle pour les adultes en situation de handicap visuel. Voici comment ces domaines sont abordés :

**Sexe, Sexualité et Cycle de la Vie Sexuelle** : Les adultes en situation de handicap visuel apprennent que la sexualité fait partie intégrante du cycle de la vie humaine, de la naissance à la vieillesse. Ils comprennent que la sexualité évolue et change tout au long de la vie, et que cela fait partie de leur développement en tant qu'individus. Cette compréhension favorise le respect de la sexualité à toutes les étapes de la vie.

**Comportement Sexuel et Réponse Sexuelle** : Les Principes encouragent une compréhension approfondie du comportement sexuel et de la réponse sexuelle. Les adultes en situation de handicap visuel apprennent à reconnaître les différentes étapes de la réponse sexuelle humaine, y compris l'excitation, le plateau, l'orgasme et la résolution. Ils comprennent également l'importance du consentement mutuel, du respect des limites personnelles et de la communication ouverte dans les interactions sexuelles.

En abordant la sexualité et le comportement sexuel de manière ouverte, respectueuse et adaptée, l'éducation conforme aux Principes directeurs internationaux aide les adultes en situation de handicap visuel à développer des attitudes positives envers la sexualité, à établir des relations intimes consensuelles et émotionnellement enrichissantes, et à prendre des décisions éclairées concernant leur santé et leur bien-être. Cette éducation contribue non seulement à leur épanouissement personnel, mais aussi à la création d'une société respectueuse, égalitaire et compréhensive envers la diversité des expériences humaines.

L'éducation complète à la sexualité conforme aux Principes vise à démystifier la sexualité, à réduire les mythes et les stéréotypes, et à favoriser des comportements sexuels sains et responsables. Elle encourage également le respect de l'autonomie corporelle et du consentement mutuel, renforçant ainsi la notion de relations sexuelles consensuelles et épanouissantes.

## CONCEPT CLE 8 : SANTE SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Selon les Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité, la santé sexuelle et reproductive des personnes en situation de handicap visuel est un aspect fondamental de leur éducation complète. Ces principes reconnaissent l'importance cruciale d'une éducation respectueuse et complète sur la grossesse, la prévention de la grossesse, la stigmatisation associée au VIH et au SIDA, le traitement, les soins et le soutien, ainsi que la compréhension, la prise en compte et la réduction du risque d'infections sexuellement transmissibles (IST), y compris l'infection par le VIH.

**Grossesse et Prévention de la Grossesse :** Les personnes en situation de handicap visuel reçoivent des informations complètes sur la biologie de la reproduction, la conception et les méthodes contraceptives disponibles. Elles sont éduquées sur la planification familiale, l'importance du consentement mutuel dans les relations sexuelles et les décisions responsables concernant la parentalité. Cela favorise une approche éclairée et responsable de la sexualité.

**Stigmatisation Associée au VIH et au SIDA, Traitement, Soins et Soutien :** Les personnes en situation de handicap visuel sont sensibilisées à la stigmatisation et à la discrimination associées au VIH et au SIDA. Elles apprennent sur les méthodes de prévention du VIH, les tests de dépistage, les traitements disponibles et l'importance du soutien émotionnel et social pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA. Cela encourage la compassion, l'empathie et la solidarité envers ceux qui sont touchés par le VIH/SIDA.

**Compréhension, Prise en Compte et Réduction du Risque d'IST, y Compris d'Infection par le VIH :** Les personnes en situation de handicap visuel sont éduquées sur les IST, y compris le VIH, leurs modes de transmission, les symptômes, les méthodes de prévention et les possibilités de traitement. Elles apprennent l'importance de la communication ouverte avec les partenaires, du dépistage régulier et de l'utilisation de méthodes de protection pour réduire les risques d'infection. Cela favorise des comportements sexuels responsables et une prise de décision éclairée concernant la santé sexuelle.

En intégrant ces connaissances dans l'éducation à la sexualité, conforme aux Principes directeurs internationaux, les personnes en situation de handicap visuel sont mieux préparées pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé sexuelle et reproductive. Elles sont également équipées pour soutenir leurs pairs, réduire la stigmatisation et contribuer à la prévention des IST, y compris du VIH. Cette éducation encourage des comportements sexuels sains, respectueux et consensuels, contribuant ainsi au bien-être physique et émotionnel des personnes en situation de handicap visuel.



## 8.1 Grossesse et prévention de la grossesse

### Activité 4 : L'arbre de la reproduction

#### **Objectif :**

- Comprendre les étapes de la reproduction.

#### **Durée :**

- Plus que 30 minutes

#### **Besoins :**

- Flip chart ou tableau en relief
- Étiquettes en braille ou post-it avec des descriptions en braille
- Marqueurs tactiles ou marqueurs avec des textures différentes
- Grand adhésif ou ruban adhésif en couleur pour tracer le schéma

#### **Déroulement :**

##### 1. Préparation :

- Préparez des cartes ou des post-it avec chacune des étapes de la reproduction. Chaque carte doit être accompagnée d'une description en braille.

##### 2. Mise en place du schéma tactile :

- Utilisez du ruban adhésif en couleur pour tracer une forme en « Y » sur le sol ou sur une surface plane.

##### 3. Identification des bras du Y :

- Marquez l'un des bras comme « Homme » et l'autre comme « Femme », en utilisant des marqueurs tactiles ou des étiquettes en braille.

##### 4. Placement des étapes :

- Distribuez les cartes ou post-it aux participants, en veillant à ce que chaque participant dispose de toutes les étapes de manière aléatoire.
- Demandez aux participants de placer chaque étape le long du Y dans l'ordre correct, en se référant aux descriptions en braille.

##### 5. Correction et explications :

- Une fois que les participants ont placé les étapes, corrigez si nécessaire en expliquant chaque étape en détail à l'aide des descriptions en braille.
- Assurez-vous que les participants comprennent l'enchaînement des étapes de la reproduction.

Préparer des cartes dont chacune mentionne une des étapes suivantes :

- Femme
- Paroi de l'utérus s'épaissit
- L'ovulation se produit (ovule libéré de l'ovaire)
- Ovule entre dans la trompe de Fallope
- Homme
- Les spermatozoïdes sont fabriqués dans les testicules
- Les spermatozoïdes sortent des testicules et voyagent dans le canal déférent
- Les spermatozoïdes se mélangent avec les sécrétions des vésicules séminales puis de la prostate
- Formation du sperme.
- Reproduction
- Pénis en érection est inséré dans le vagin (rapport sexuel)
- Les spermatozoïdes partent du pénis le pénis(éjaculation) et entrent dans le vagin
- Voyage de sperme par le col de l'utérus, utérus, et dans trompes de Fallope
- Un spermatozoïde s'attache à un œuf et forme une cellule (fertilisation)
- La cellule commence à se diviser
- Cellules(zygote)Voyage de la trompe vers l'utérus
- Les cellules s'attachent à la paroi de l'utérus (nidation)
- Utilisez le scotch /l'adhésif pour tracer une forme en « Y » sur le sol.
- Marquez l'un des bras comme « Homme » et l'autre comme « Femme », et placez la carte Grossesse vers la fin comme le schéma ci-dessous
- Donnez toutes les cartes aux participants, dans un ordre aléatoire.
- Demandez aux participants de placer chaque étape dans l'ordre le long du Y.
- Une fois qu'ils ont terminé, vous devez corriger si erreur et expliquer les différentes étapes en détail
- Demandez aux participants s'ils connaissent comment une femme veut savoir si elle est enceinte.

#### 6. Discussion :

- Interrogez les participants sur la manière dont une femme peut savoir si elle est enceinte, en encourageant une discussion interactive.
- Utilisez des enregistreurs audios pour enregistrer les discussions et permettre à tous les participants de participer et de réfléchir à haute voix.

En adaptant les supports visuels en relief, les étiquettes en braille et les descriptions détaillées, cette activité devient accessible aux personnes en situation de handicap visuel. Cela permet à chacun de participer activement à la compréhension des étapes de la reproduction et à la discussion subséquente sur la grossesse et les processus associés.

## 8.2 Contraception

### Objectifs d'apprentissage

Comprendre les différentes formes de contraception

Catégoriser les types de contraception

Le tableau des méthodes contraceptives

Titre de la carte	Photo et définition	Efficacité	Avantages	Inconvénients
Abstinence		Contre la grossesse : 100% Contre les IST (voie sexuelle) : 100%	Gratuité Protection optimale	Peut engendrer la frustration et la baisse de libido. Elle n'est pas une solution permanente pour ceux qui souhaitent avoir des relations intimes et sexuelles.
Pilule contraceptive combinée		Si elle est utilisée parfaitement, la pilule contraceptive est efficace à plus de 99,7%	Elle diminue les douleurs prémenstruelles, le saignement	Ne protège pas contre les IST. Le prix peut être assez onéreux
Pilule progestative		L'efficacité peut diminuer en cas de vomissements, diarrhée ou en cas d'oubli	Elle peut être donnée aux femmes âgées de plus de 35 ans et ayant un risque de thrombose. Son effet est immédiatement réversible (en cas d'arrêt, les cycles reprennent normalement)	Trouver la « bonne » pilule peut prendre un certain temps. Risque d'oubli Certains effets secondaires comme les maux de tête, écoulement entre les règles, et troubles de libido ou de l'humeur.
Préservatif masculin		Si utilisé parfaitement 98%	Protection contre les IST et le VIH.	En cas de mauvaise utilisation ou

		Meilleure protection contre les IST (voie sexuelle)		pose : glissement – déchirure – ou gêne. Déconseillé si allergie au Latex -
Préservatif féminin		Si bien posé : 95% Meilleure protection contre les IST et le VIH (voie sexuelle)	N'interfère pas avec le système hormonal ou la durée du cycle. Peut-être utilisé en période d'allaitement. S'adapte bien à l'anatomie du vagin : il est plus solide. Plus mince que le préservatif masculin, il offre une plus grande sensibilité pendant les rapports sexuels. Il ne contient pas de latex et évite donc les allergies.	Il n'est pas toujours disponible.  Difficultés de pose.  Prix élevé  Peut-être bruyant et gênant.
Stérilet – Dispositif intra-utérin		Utilisation optimale : 99%	Efficace pour 3 ans et même plus. Ne requiert pas un suivi très rapproché.  Le stérilet cuivré peut être utilisé pour une contraception d'urgence	Des saignements irréguliers lors des premiers mois et peut-être des gênes Pas d'efficacité contre les IST/VIH
Implant		99% en cas d'utilisation parfaite	Efficace pour 3 ans. Un suivi plus flexible	Disponibilité n'est pas toujours garantie Peut-être
Anneau vaginal		99% si bien utilisé	Efficacité durant 3 semaines.	Gêne d'insertion et d'enlèvement
Spermicide		Entre 92% et 99%	Temporaire et peu néfaste	Application régulière requise avant chaque rapport sexuel. Il

				faut bien respecter la durée d'action
Contraception d'urgence		97,5%	<p>Son utilisation est très simple : une seule prise dès que possible. Elle réduit considérablement les risques de grossesses non désirées.</p> <p>Contraception d'urgence en cas d'oubli ou incident/accident pourvoyeur de grossesse</p>	A cause de son apport massif en hormones, des effets secondaires peuvent survenir comme des nausées, des maux de têtes, des saignements vaginaux en dehors de la période des règles (spottings)
Méthode du calendrier		76% mais si conditions parfaites	Pas d'inconvénients physique	Il faut utiliser le préservatif ou éviter les rapports sexuels durant la fenêtre de fertilité
Méthode de la courbe de la température		99%		
Injection contraceptive		99%	Efficacité pendant 8 à 13 semaines (selon le type)	Ne peut pas être enlevée en cas d'effets indésirables.

### 8.3 Stigmatisation associée au VIH et au SIDA, traitement, soins et soutien

La stigmatisation associée au VIH et au SIDA est une forme de discrimination sociale, de préjugés et d'exclusion qui affecte souvent les personnes vivant avec cette condition. Cette stigmatisation peut découler de la méconnaissance de la maladie, de la peur de la transmission, de la désinformation ou de préjugés profondément enracinés dans la société. Une éducation complète à la sexualité vise à réduire cette stigmatisation en fournissant des informations précises et scientifiquement correctes sur le VIH et le SIDA. Elle promeut également l'empathie et la compréhension, tout en encourageant le respect des droits des personnes vivant avec le VIH.

Le traitement, les soins et le soutien pour les personnes vivant avec le VIH sont essentiels pour gérer cette maladie de manière efficace. Cela inclut l'accès aux médicaments antirétroviraux, les soins médicaux

réguliers, le soutien psychosocial, l'éducation sur la santé et l'importance de l'adhérence au traitement. L'éducation complète à la sexualité aborde ces aspects en fournissant des informations sur l'importance de la prise en charge médicale, en encourageant la solidarité communautaire envers les personnes vivant avec le VIH, et en plaidant pour un accès équitable aux soins de santé pour tous, indépendamment de leur statut sérologique.

Cette approche vise à éliminer la discrimination et à créer des sociétés inclusives et solidaires, où les personnes vivant avec le VIH sont traitées avec dignité et respect. Elles doivent avoir accès aux soins et au soutien nécessaires pour mener une vie saine et épanouissante.

**\*\*Activité 1 : Exercice interactif sur la stigmatisation associée au VIH/SIDA, traitement, soins et soutien\*\***

### **Objectif :**

Sensibiliser les participants à la stigmatisation liée au VIH/SIDA, promouvoir l'empathie envers les personnes vivant avec le VIH, discuter des traitements et des soins disponibles, ainsi que des moyens de soutenir les personnes affectées.

- Montrez des vidéos de personnes vivant avec le VIH qui partagent leur expérience :
  - Vidéo 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=2zUj9nU9gr0>
  - Vidéo 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=shzP-TeX2ZQ>
- Facilitez une discussion ouverte où les participants peuvent poser des questions et échanger des points de vue sur la stigmatisation, le traitement, les soins et le soutien.
- Demandez aux participants de créer des messages ou des affiches de sensibilisation pour lutter contre la stigmatisation liée au VIH/SIDA.
- Encouragez la créativité pour transmettre des messages positifs et empathiques.
- Récapitulez les points clés discutés pendant la séance.
- Encouragez les participants à partager les informations acquises avec leurs pairs et à promouvoir l'empathie et le soutien envers les personnes vivant avec le VIH/SIDA.

### **Discussion :**

- Discutez de l'importance de la non-discrimination et de la sensibilisation pour réduire la stigmatisation liée au VIH/SIDA.
- Abordez les questions de confidentialité et de respect de la vie privée des personnes vivant avec le VIH/SIDA.

- Mettez en lumière l'importance du soutien familial, social et médical pour les personnes affectées par le VIH/SIDA.