

**CHACHE KONNEN!**  
**Yon Bwat Imaj pou Bonjan Devlopman Adolesan**



# TAB DÈ MATYÈ

I.	PREMYE KOZE AK KÒMAN POU SÈVI AK BWAT IMAJ LA .....	iii
II.	Tèm ki nan bwat imaj la:	
	(1) ADOLESANS .....	1
	(2) CHANJMAN NAN LAVI JÈN FI KAP FÒME.....	2
	(3) CHANJMAN NAN LAVI JÈN GASON KAP FÒME .....	3
	(4) KÒMAN FI FÈ ANSENT .....	4
	(5) LANMOU AK SEKSYALITE NAN ADOLESANS .....	5
	(6) JÈN FI KI ANSENT AVAN LÈ .....	6
	(7) BONJAN RELASYON AK TOKAY NOU .....	7
	(8) JÈN YAP FÒSE FÈ BAGAY SAN KONSANTMAN YO .....	8
	(9) VYOLANS NAN RELASYON MOUN AK MOUN.....	9
	(10) AVÒTMAN OSWA DILATASYON NAN MOVE KONDISYON.....	10
	(11) MALADI MOUN KA TRAPE NAN FÈ BAGAY (IST).....	11
	(12) VIH/SIDA .....	12
	(13) NEGOSYE POU SÈVI AK KAPÒT .....	13
	(14) EVITE PRAN DWÒG AK BWÈ TAFYA .....	14
	(15) KÒMAN PITIT AK PARAN KA PALE PI ALÈZ .....	15
	(16) MANDE KONSÈY .....	16
III.	REMÈSIMAN .....	17

# PREMYE KOZE AK KÒMAN POU SÈVI AK BWAT IMAJ LA

Bwat imaj sa a fèt pou jèn kap travay ak tokay yo oswa lòt moun kap travay ak jèn. Yo ka sèvi ak li pou bay jèn konsèy youn pa youn oswa an gwoup. Nan bwat imaj la, jèn yo ap jwenn bon jan enfòmasyon kap ede yo nan moman yon anpil chanjman ap rive nan lavi yo lè yo kòmanse grandi. Nan bwat imaj la nap jwenn sijè sa yo:

- chanjman nan kò ak nan lespri;
- zafè seksyalite ak kondisyon pou moun fè pitit an sante;
- teknik ak konsèy pou reziste anba presyon zanmi;
- kòman jèn yo ka viv ak lòt moun san tonbe nan sa ki pa bon.

Si nou fè brase lide ak jèn yo sou desen yo, na va ede yo gen kèk kapasite, fè yo gen konfyans nan tèt yo pou yo ka pran tan yo avan yo tonbe nan fè bagay, pou yo ka evite fè bagay san prekosyon; konsa yo pap pran maladi moun konn trape nan fè bagay tankou SIDA ni yo pap fè pitit twò bonè. Menm jan tou, li ka pèmèt yo chèche èd kap bon pou yo epi amelyore fason yo viv ak paran yo ansanm ak zanmi yo. Bwat imaj la ka ede paran yo ak lòt moun ki nan antouraj jèn yo konprann kèk pwoblèm jèn yo rankontre lè yo kòmanse grandi. Men kèk konsèy ki enpòtan pou nou ka byen sèvi ak bwat imaj la:

- Bat pou abitye ak bwat imaj la avan ou kòmanse itilize'l. Si ou bezwen plis enfòmasyon sou yon sijè, chache nan lòt liv ki la pou sa.
- Fòk ou gen asirans wap alèz pou pale sou koze jèn kap fòme oswa ki gen arevwa ak seksyalite. Si ou mare lè wap pale sou koze sa yo, lap difisil pou moun kap koute w yo rive pale san kè kase. Avan ou fè yon reyinyon, fè antrenman ak lòt konseye jèn yo oswa jèn ki abitye travay ak tokay yo.
- Fè efò pou patisipan yo pa depase 15 moun ki prèske gen menm laj epi kap viv nan menm kondisyon. Si gwoup la gen fi kou gason, fè tou sa ou kapab pou fè medam ki yon tijan timid yo pale menm lè gen gason nan gwoup la.
- Chache konnen ki kote oswa ki jan jèn yo ka jwenn swen ak konsèy sou zafè seksyalite nan lokalite yap viv la. Se dekwa pou brase lide a ka bay pi bon rezilta.
- Kenbe bwat imaj la yon jan pou tout moun ka wè desen yo.
- Di kimoun ou ye, pale tankou yon zanmi oswa ak anpil sajès. Di poukisa ou pral pale sou koze sa yo epi kijan ou ta renmen ede piblik ou a. Pou ka kreye yon anbyans zanmitay, mande patisipan yo di kiyès yo ye epi pou yo mete yo alèz. Si ou vle fè yo pale, ou ka mande chak patisipan pou di non yo ak manje yo pi renmen ki ekri ak menm premye lèt avèk non yo (pa egzanzp, mwèn rele Mari mwèn renmen mayi, mwèn rele Fatima mwèn renmen fig, etc.).

- Pa fè diskou. Poze KESYON pou patisipan yo ka diskite sou chak tèm epi pou yo ka rakonte sa yo konnen sou sa. Bwat imaj la pa fèt pou wè ki moun ki pi fò; si ou pa jwenn repons touswit pou yon kesyon ou poze, li posib pou patisipan yo pa gen repons lan oswa yo pa santi yo trò alèz ak tèm kap trete a ou byen yo pa konprann kesyon an. Repoze kesyon an ankò. Fè atansyon pou nou pa poze kesyon yo yonn dèyè lòt, trete tèm yo yonn pa yonn.
- Wap jwenn repons chak kesyon nan SA NOU DWE SONJE dekwa pou ede ou sonje eleman enpòtan piblik la ta dwe konnen. Li pa ta bon pou kontante w li enfòmasyon sa yo byen fò paske sa tap deranje patisipan yo. Pito ou ankouraje gwoup la bay dizon li, di sa'l konnen, eksperyans li ak santiman li sou sijè kap pale a. Se pou fè yon jan pou yo ka poze kesyon pa yo. Pa janm kite move enfòmasyon pase san ou pa korije'l.
- Gen plizyè tèm ki repete plizyè fwa, menm si chak tèm sa yo trete nan yon paj poukont yo. Se pou nou fè diskisyon sèlman sou sijè ki trete nan paj nou ye a.
- Sèvi ak SA NOU DWE FÈ ki nan bwat imaj la pou bay piblik la bon jan konsèy pou yo ka reziste anba presyon zanmi ap fè sou yo, evite fè bagay nan fòse, pran prekosyon pou yo pa trape IST tankou VIH/SIDA oswa pou yo pa fè pitit twò bonè. Ou ka pale ak yo tou sou ki jan pou yo alèz ak paran yo.
- Mande patisipan yo pale sou difikilte yo ta ka rankontre lè yap eseye mete konsèy sa yo an pratik epi tou sou fason yo ta ka simonte difikilte sa yo.
- Bay patisipan yo chans pou yo fè egzèsis sou jan pou yo mete konsèy yo an pratik. Ti pyès teyat ap ede jèn yo gen konfyans nan tèt yo. Lap ba yo kapasite pou diskite ak yon patnè san kè kase. Nou bay kèk ti pyès teyat nan bwat imaj la; men ou pa bezwen neglije envante kèk lòt.
- Respekte opinyon ak santiman patisipan yo. Pa kritike abitye yo ak kwayans yo. Si ou konprann yo, sa ap pèmèt ou bay enfòmasyon klè kap itil yo. Itilize mo senp yo abitye tande dekwa pou tout moun ka konprann.

# ADOLESANS

## KESYON

- Sa nou wè nan imaj sa a? Kòman adolesans la diferan de lanfans? Nan ki etap ou ye kounyea?
- Eske nou te viktim anba presyon zanmi nou ki te oblije nou fè kèk bagay ki pa bon pou nou? Ki sa kite pase lè sa a?
- Lè nou wè nou kòmanse grandi, nan ki sans sa fè nou chanje nan jan nou te konn viv ak paran nou oswa ak lòt granmoun?
- Lè nou gen yon pwoblèm, kot kilès nou konn ale pou ede nou oswa pou ba nou konsèy?
- Ki pwojè nou genyen pou demen? Kisa nou ta dwe fè pou reyalize rèv nou? Ki kalite pwoblèm nou ka jwenn sou wout nou?

## SA NOU DWE SONJE

Adolesans se peryòd kote gen anpil chanjman nan kò nou, nan lespri nou, nan kwayans nou ak nan fason nou viv ak lòt moun, yon peryòd kote nou ka santi konfizyon. Nan peryòd sa a tou nou reflechi pi byen epi nou toujou ap poze kesyon sou tout sa kap pase nan anviwònman nou. Nou kòmanse santi nou se yon lòt kalite moun. Nou kòmanse panse jan pa nou.

Adolesans se yon peryòd kote nou anvi pase plis tan ak zanmi nou. Nou bay opinyon zanmi nou plis enpòtans pase sa paran nou panse de nou. Jèn yo konn tonbe nan move zafè pou yo ka fè zanmi yo plezi. Pa egzanp, lòt jèn konn fè nou santi nap pi granmoun, nap gen plis enpòtans si nou nan fè bagay, si nou bwè tafya ou byen si nou pran dwòg, menm si nou kapab peye po kase a pita. Se sa yo rele presyon zanmi. Presyon zanmi ka fè nou rate rèv nou, anpeche nou konprann sitiyasyon nou epi ban nou traka.

Nou dwe fè zanmi ki pou ede nou twoke pawòl, kwayans ak santiman. Yon zanmi se yon moun ki respekte lide nou ak santiman nou. Kèlkeswa moun ki fòse nou fè sak pa bon, se pa yon bon zanmi. Lè nou kite zanmi pran tèt nou, sa pap fè nou jwenn respè nap

chache a. Sa ka lakòz nou rate etid nou, nou ka gen pwoblèm ak lapolis oswa lalwa. Nou sanlè ansent, oswa pran maladi moun konn trape nan fè bagay tankou VIH/SIDA. Se lè nou onèt ak tèt nou, lè nou defann kwayans nou, nap jwenn respè. Nou pap janm jwenn respè lè nou annik fè sa lòt moun vle nou fè.

Adolesans se peryòd kote nap bezwen kòmanse planifye lavi nou. Sa vle di nou dwe konsantre nou sou objektif nou ak tout mwayen pou nou rive reyalize yo. Sa vle di tou nou dwe aprann deside pou tèt nou, olye nou imite zanmi oswa tann paran, tonton, matant ak lòt fanmi pran desizyon pou nou. Kòm gen kèk desizyon nou konn pran ki ka gen konsekans pita sou lavi nou, li enpòtan pou nou fè sa ak tèt repoze. Sa vle di nou dwe reflechi sou chak sa nou chwazi epi chwazi sa kap pi bon an. Adolesans se yon peryòd ki enteresan anpil men li ka bay tèt chaje tou. Gen de lè, nou konn tonbe nan sitiyasyon kote nou pa konn sa pou nou fè. Nap ka rive pran bon desizyon epi rive kote nou vle a, lè nou mande moun ki renmen nou konsèy.

## SA NOU DWE FÈ

- Reflechi sou pwojè nou; ki sa nou vle reyalize nan lavi nou, ki kalite metye nou ta renmen aprann epi tou kisa nap fè pou reyalize rèv nou.
- Li enpòtan pou nou viv ak bon zanmi nou sitou akòz chanjman kap fèt nan lavi nou. Men nou pa dwe bliye rèv nou akòz zanmi. Chèche patisipe nan aktivite legliz, nan òganizasyon kote nap jwenn zanmi ki gen menm laj ak nou epi ki kwè nan menm lide ak nou.
- Adolesans se yon peryòd ki konn bay latwoublay paske nou pa toujou gen repons ak enfòmasyon nou bezwen. Li enpòtan pou nou chache konsèy bò kote moun nou fè konfyans dekwa pou nou konn ki sa pou nou fè lè sitiyasyon an mangonmen. Sonje nou pa poukont nou nan moman sa yo.



# CHANJMAN NAN LAVI JÈN FI KAP FÒME

## KESYON

- Ki chanjman ki fèt nan kò fi lè li kòmanse grandi? Ki chanjman ki fèt nan lespri fi?
- Sa ki lakòz chanjman sa yo?
- Nan ki moman ti medam yo pran konsyans sou chanjman sa yo? Sak fè sa konn rive pi bonè pou kèk fi epi pita pou lòt?
- Daprè nou, kòman kèk jenn fi konn santi yo lè chanjman sa yo ap fèt? Eske yo kontan, yo tris oswa yo gen kè kase?
- Ki kalite bri ak pawòl nou konn tande sou chanjman sa yo? Ki moun nou konn mande esplikasyon?
- Ki lòt kesyon nou genyen sou devlopman kò fi kap grandi?

## SA NOU DWE SONJE

Kò nou chanje pandan tout lavi nou. Men chanjman ki fèt lè nou ap fòme yo enpòtan anpil paske se yon etap kote nap kite timoun pou nou vin granmoun. Tout moun pa gen menm laj lè chanjman sa yo ap fèt. Men se sitou nan zòn 9 pou rive 18 tan, nou rete konsa nou wè kò nou kòmanse bay plis òmon. Se yon seri pwodi chimik espesyal ki gaye toupatou nan kò nou ki fè nou devlope epi chanje tou. Laj pou nou kòmanse viv chanjman sa yo depann de sa nou eritye nan san nou pran nan men paran nou. Sa depann tou depan nou manje.

Chanjman ki parèt sou kò fi yo: Chanjman ki parèt sou kò yon jèn fi kòmanse nan fòm kò li. Tete li vin pi gwo, senti li vin pi laj. Pwal pouse anba bra'l, nan kwis li ak devan li. Li transpire plis epi bouton leve sou figi'l. Li ka wè kèk chanjman nan vajen li tou oswa ozalantou. Vajen fi an kòmanse ap bay likid ki chanje de tanzantan pandan sik manstriyel lan. Pati koko fi an ki antoure krèt lan vin pi gwo. Gen kèk tifi ki konn wè chanjman sa yo vè zòn 10-14 zan. Pou sèten sa fèt pi bonè gen pou lòt sa fèt byen ta menm a 16 zan. Zafè moun nòmal la pa kenbe.

Chanjman ki fèt anndan kò fi: Gen anpil chanjman ki fèt anndan kò yon fi lè li ap devlope. Pa egzanp, nan kalite pwodi chimik ki konn fè kò li mache, pòch ze li vin devlope, li bay ze epi li vin gen règ li. Chak mwa, chanjman ki fèt nan kalite pwodi chimik ki konn fè kò li mache yo lakòz tout ganiti matris li tonbe nan vajen li; se konsa li gen

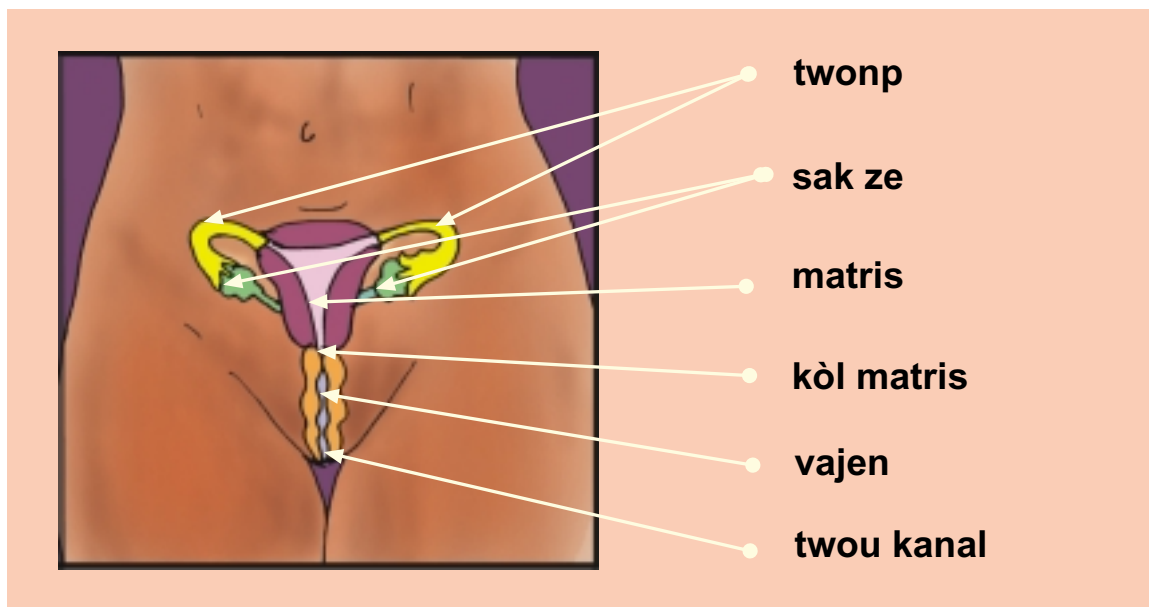
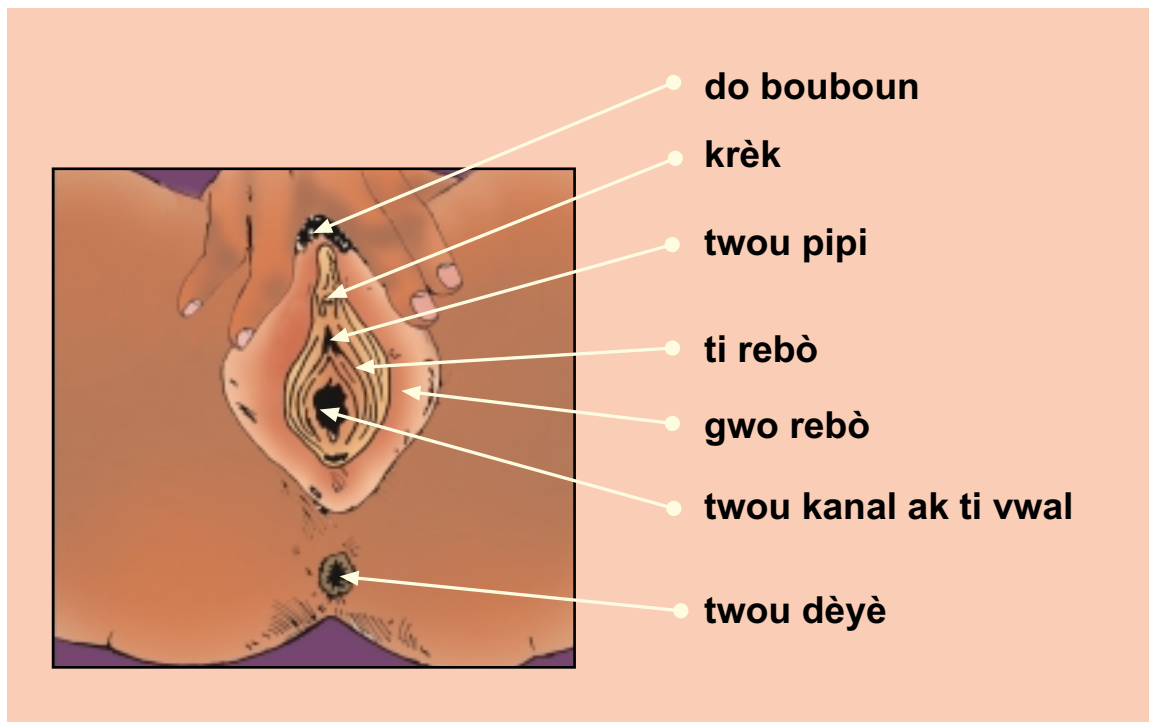
règ li. Yon fi kòmanse gen règ li vè zòn 9-18 tan. Règ la konn tann 28 jou pou'l vini, konsa tou li ka vini apre 21-40 jou. Lè yon fi fèk ap kòmanse gen règ li, règ la pa vini nan menm dat chak mwa. Men tout bagay vin nòmal toutotan fi a ap grandi. Règ ti medam ki mens yo oswa ki fè anpil espò yo konn vini pi an reta pase lòt yo. Anpil medam gen vant fèmèl ou byen do fèmèl lè yo gen règ yo. Men an jeneral, fè kèk mouvman ou byen pran yon grenn konn ase pou doulè a pase.

Yo rakonte yon pakèt koze sou zafè règ, men se yon bagay ki nòmal, natirèl. Sa vle di tout pati nan kò yon fi ki pou fè'l fè pitit yo ap mache byen epi li ka ansent. Yon fi ki gen règ ka fè nenpòt sa'l vle, tankou espò, benyen oswa danse. Li ta bon tou pou yon fi kap grandi bwè lèt epi manje pwodi ki gen bonjan vitamin tankou ze, legim ak anpil fwi. Tout pwodi sa yo gen fè ki bon pou kò jèn fi kap grandi.

Chanjman nan lespri: Ti medam yo ap santi plizyè chanjman nan lespri yo. Pwodi ki fè kò nou devlope yo aji tou sou lespri ak tanperaman nou. Gen de lè yo fè nou santi nou gen anpil fòs, gen lòt lè yon vapè kouraj ak kè kontan. Nou gen anvi fè anpil zanmi; pafwa nou anvi batay, nou bay move jan, nou konn gen laperèz ak lapenn. Anpil fwa tou, nou konn vle rete poukont nou pou nou ka reflechi sou tèt nou, men gen lòt lè nou pito rete ak zanmi nou.

## SA NOU DWE FÈ

- Anpil fwa, li difisil pou nou abitye ak tout chanjman kap fèt nan kò nou yo. Nou ka kòmanse chache sa nou renmen ladan yo. Sa ka ede nou bay tèt nou plis valè.
- Li enpòtan pou nou kenbe tout kò nou pwòp. Nou menm medam yo, nou dwe sèvi ak twal lenj ki pwòp oswa kotèks lè nou gen règ nou. Toujou chanje yo tanzantan.
- Lè nou fè espò tanzantan oswa lè nou patisipe nan lòt kalite distraksyon, sa ka ede nou dòmi byen, devlope kò nou epi kontwole emosyon nou pi byen.
- Menm si pafwa nou ka jennen pale sou chanjman kap fèt nan kò nou ak nan lespri nou yo, li enpòtan pou nou ta jwenn yon moun ki gen anpil bon konprann epi ki gen bonjan konesans sou koze sa yo. Nou mèt poze li kesyon. Se pi bon fason pou nou ka jwenn enfòmasyon.
- Ti medam, fò nou sonje depi nou fòme nou ka ansent si nou al nan fè bagay. Fè bagay yon sèl fwa san kapòt oswa san nou pa swiv yon metòd planin ase pou nou tonbe ansent.



# CHANJMAN NAN LAVI JÈN GASON KAP FÒME

## KESYON

- Ki chanjman ki fèt nan kò jèn gason lè yap grandi? Ki chanjman ki fèt nan lespri yo?
- Ki lè yo kòmanse santi chanjman sa yo? Pouki sa kèk fwa chanjman sa yo konn rive pi bonè nan kò kèk jèn gason?
- Kijan daprè nou jèn gason konn santi yo lè chanjman sa yo ap fèt (tankou lè yap voye lannwit, yo bande, vwa yo vin gwo, elatriye)? Sa moman sa vle di pou jèn gason?
- Ki kalite bri ak pawòl nou konn tande sou chanjman ki fèt nan kò gason? Kilès nou konn mande esplikasyon?
- Ki lòt kesyon nou genyen sou devlopman kò jèn gason kap grandi?

## SA NOU DWE SONJE

Gason fòme pi ta pase fi; men tankou medam yo, chanjman fèt sou kò yo tankou anndan yo.

Chanjman ki parèt sou kò gason: Yo grandi, epòl yo vin pi laj; kò yo vin pi gwo; yo vin gen plis fòs. Pwal kòmanse pouse anba bra yo ak bò kwis yo. Kòk yo ak grenn yo vin pi gwo. Po yo ka vin gen plis grès, sa ki bay bouton oswa tach nan figi. Pita, pwal ap kòmanse pouse sou lestomak yo, epi yap gen bab. Chanjman sa yo konn kòmanse zòn 12-16 zan, men sa ka rive yo kòmanse pi bonè oswa pita nan lavi yon jèn gason. Zafè nòmal la pa kenbe toutan.

Chanjman ki fèt anndan kò gason: Yonn nan chanjman enpòtan lè gason ap grandi sèke kòk li kòmanse bay dechay ak jèm pitit. Se grenn yo ki fèmen nan yon sak anba kòk la ki fabrike jèm pitit yo. Yo si tèlman piti, ou pa ka wè yo nan je klè. Dechay la se yon likid kò gason an met deyò lè li voye; epi tou se li ki pote jèm pitit. Lè yon gason voye, gen yon latriye jèm pitit ki soti nan kòk li. Men yon sèl sifi pou bay yon timoun; sa vle di

pou fè yon fanm ansent. Yon fanm ka ansent tou si kòk gason an frote avèk vajen li, menm si gason an pa voye gen jèm pitit ki ka soti.

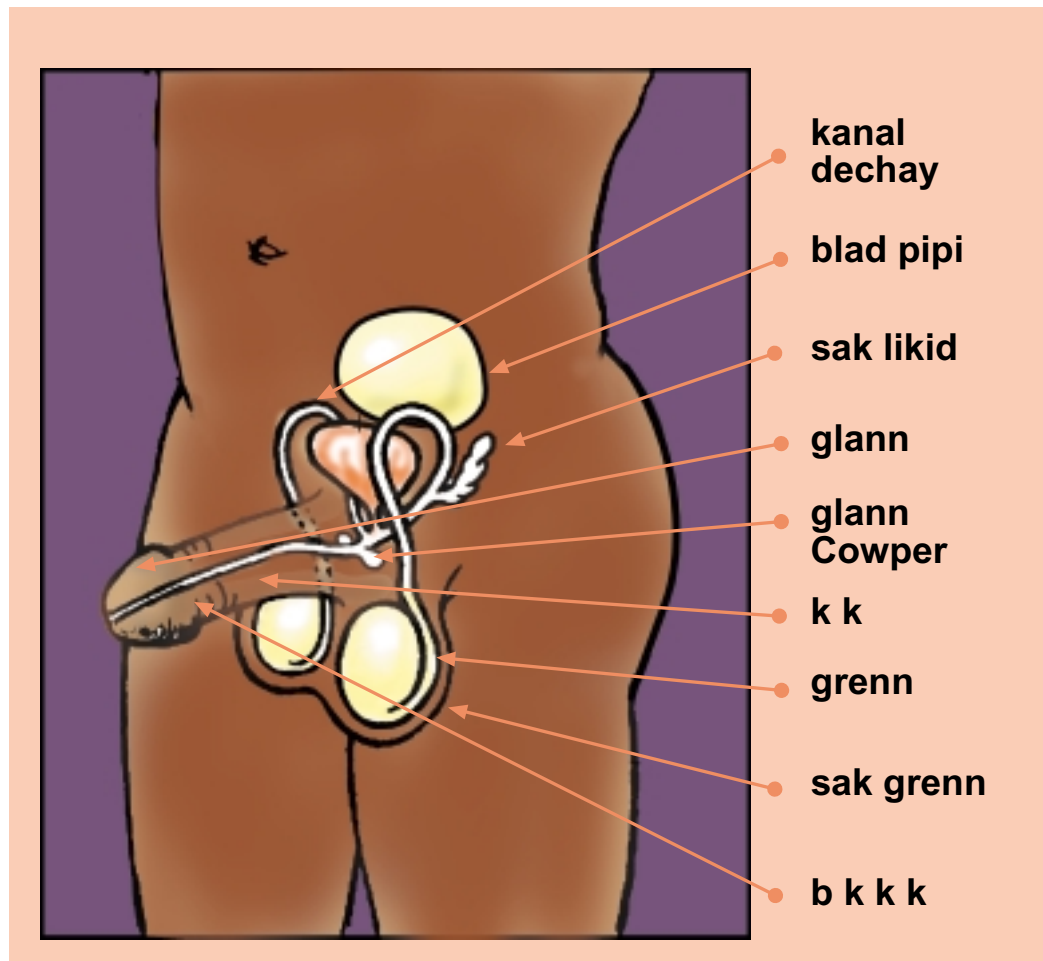
Jèn gason ki ap fòme konn voye lannwit lè yap dòmi. Se yon bagay ki nòmal. Se yon fason kò'l debarase yon degi dechay. Gason bande nan tout laj. Pafwa se karès oswa refleksyon sou sèks ki fè yo bande. Gen lòt lè yo pa menm konnen lè sa rive, tankou lè yap dòmi. Pa ekzanp yon gason ka bande 5-7 fwa pandan yon nwit. Voye nan dòmi oswa bande se bagay ki nòmal, menm si pafwa nou pa santi nou alèz lè sa rive. Sa pa vle di se lè pou ti gason an al nan fè bagay.

Chanjman nan lespri: Gason tankou fi, santi plizyè chanjman nan lespri yo lè yap fòme. Pakèt pwodi chimik kò a bay yo ak lòt pwoblèm jèn gason ap jwenn nan anviwònman yo ka lakòz anpil nan yo santi yo tris, gen lòt ki nève, yo ankòlè. Men pou pi fò nan gason sa yo, chanjman nan konpòtman ak nan imè yo diminye lè yo fin abitye ak chanjman ki fèt nan kò yo.

## SA NOU DWE FÈ

- Li kapab difisil pou nou abitye yon sèl kou ak tout chanjman sa yo. Nou ka kòmanse chache sa nou renmen ladan yo. Sa ka ede nou bay tèt nou plis valè.
- Fòk nou gen liyèn. Netwaye devan nou, grenn nou, kòk nou ak bon dlo ak savon chak jou.
- Chèche fè espò tanzantan epi patisipe nan lòt kalite distraksyon, sa ka ede nou dòmi byen, devlope kò nou epi kontwole emosyon nou pi byen.
- Menm si pafwa nou ka jennen pale sou chanjman kap fèt nan kò nou ak nan lespri nou yo, li enpòtan pou nou ta jwenn yon moun ki gen anpil bon konprann epi ki gen bon jan konesans sou koze sa yo. Nou mèt poze li kesyon. Se pi bon fason pou nou ka jwenn enfòmasyon.
- Fòk nou toujou sonje nou ka ansent yon fi depi nou kòmanse ka voye. Fè bagay yon sèl fwa san kapòt ase pou ansent yon fi.





# KÒMAN FI FÈ ANSENT

## KESYON

- Eske nou ka di kòman yon fi fè gen règ li? Kòman yon fi fè vin ansent?
- Ki sa ki ka fè nou konnen lè yon fi ansent?
- Ki bon mwayen ki genyen pou anpeche yon fi ansent?
- Ki kalite bri ak pawòl nou konn tande sou zafè relasyon seksyèl ak jan pou anpeche yon fi ansent?
- Ki kalite pwoblèm zafè fè pitit ak gwosès bay?

## SA NOU DWE SONJE

Chak fi gen yon ti sak ze anndan'l. Lè yon fi fòme, kèk ze kòmanse mi. Chak mwa, lè yon ze kòmanse gwosi nan sak li, matris la prepare'l pou resevwa ze sa a. Konsa gen yon ganiti ki fèt anndan matris fi a tankou yon tapi. Nan mitan mouvman règ fi a, sa vle di nan mwatye epòk dènye fwa li te gen règ li ak tan pou'l rive gen règ li yon lòt fwa, sak ze a lage yon ze. Se sa yo rele ovilasyon an. Ze a vwayaje nan twonp fi a e si yon jèm gason pa rankontre avè'l pou li fè pitit, ze a ap detwi. De semèn apre ovilasyon an, òmon ki konn mete kò fi a an mouvman ap dechire ganiti matris la kap senyen, konsa fi a gen règ li. Règ la dire 5 rive 7 jou. Se lè sa mouvman règ la rekòmanse. Pou sèten fi ki gen yon mouvman règ ki dire plis pase 28 jou, ovilasyon an fèt yon tijan pita.

Lè yon gason antre nan kontak seksyèl ak yon fi, li lage yon pakèt jèm pitit nan matris fi a. Jèm sa yo naje anndan fi a jiskaske yo rive nan twonp lan. Lè jèm yo jwenn ak ze ki nan twonp fi a, lè sa a fi a vin ansent. Men, kòm jèm gason an ka rete vivan pandan 3 rive 5 jou anndan yon fi, yon fi ka ansent si li ale nan kontak ak yon gason pandan 8 jou;

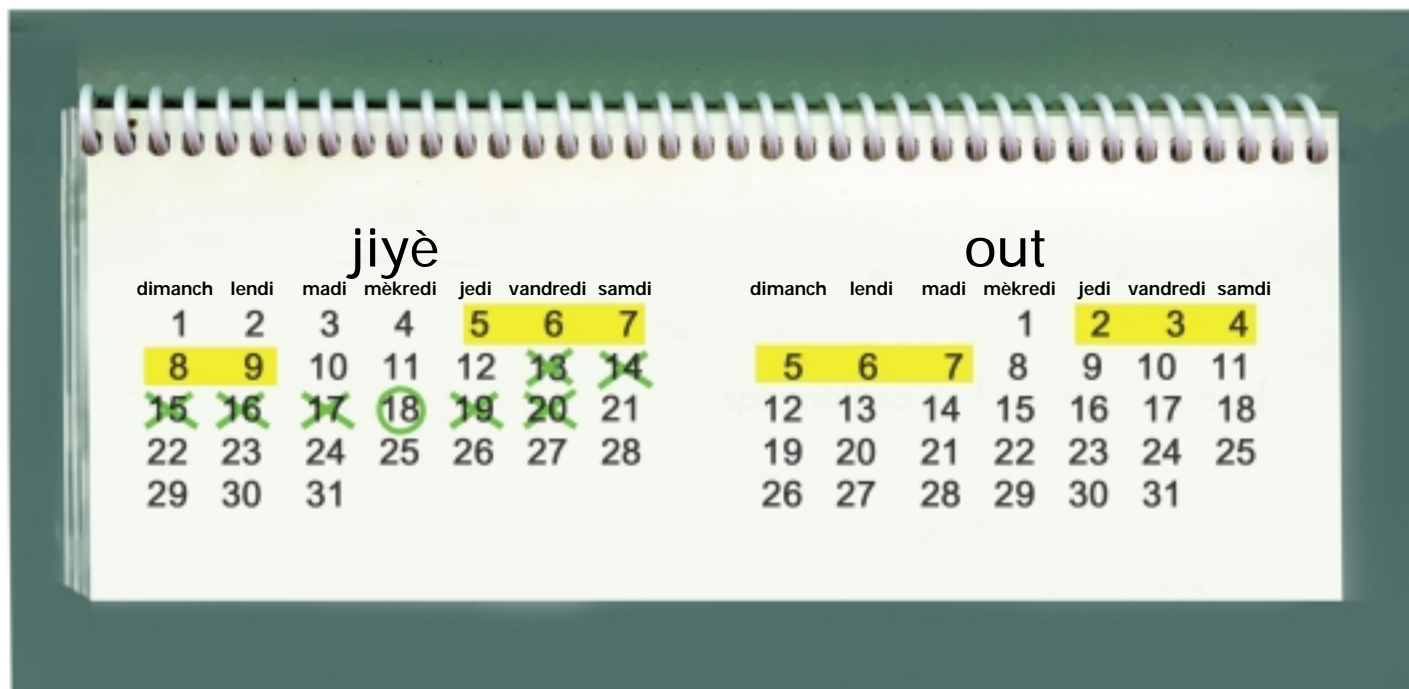
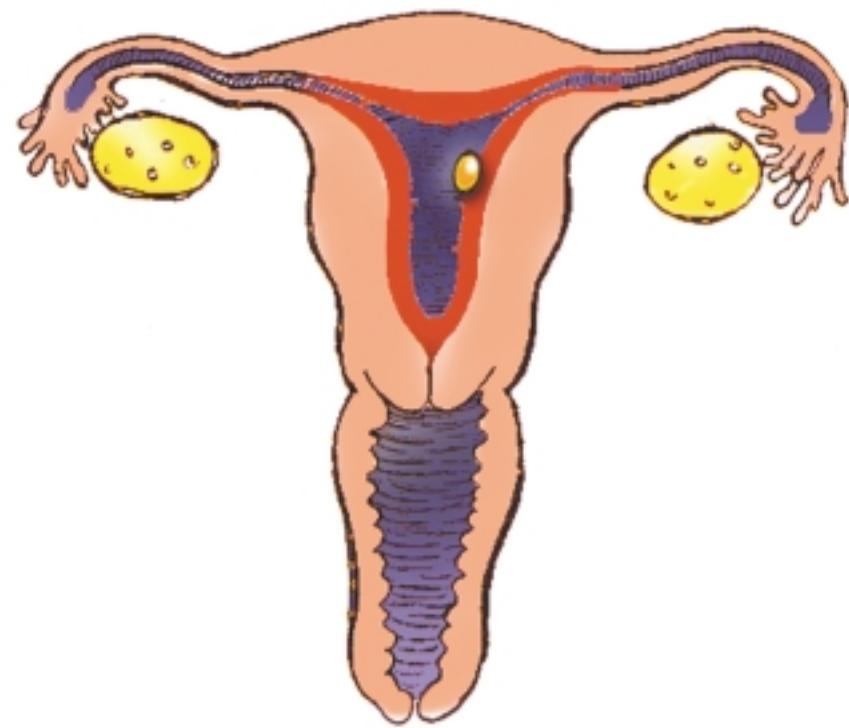
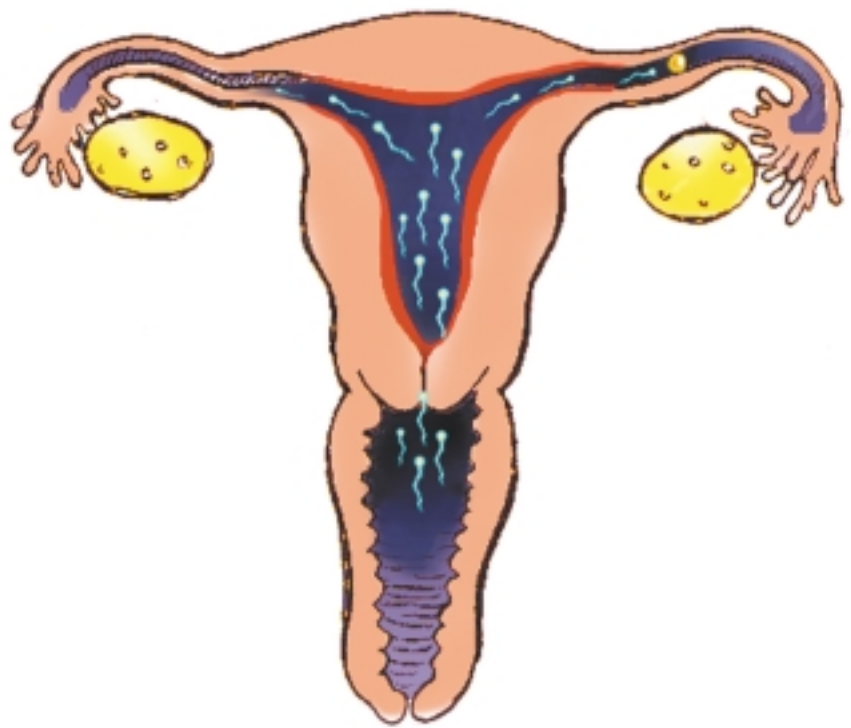
sa vle di 5 jou avan ovilasyon an, jou ovilasyon an oswa 2 jou apre. Nan peryòd sa a, yon fi ka ansent si'l fè bagay san'l pa mete kapòt oswa swiv yon metòd planin. Sa ka rive tou si gason an voye toupre vajen fi a. Menm si yon fi gen kontak seksyèl yon sèl fwa pandan 8 jou sa yo, li ka ansent.

Si ze a rankontre jèm gason an, lap rete anndan matris la. Pou mwa sa a epi pandan 8 mwa gwosès la, fi a pap gen règ li. Se poutèt sa, lè yon fi pa wè règ li, sa vle di gen anpil chans pou li ansent. Lòt siy gwosès nou ka di se: doulè nan tete ki vin pi gwo, anvi vomi, fatig ak anvi pipi souvan.

Kòm règ la pa vini nan menm dat chak mwa pandan adolesans, li difisil pou fi a konnen ki dat nan mwa a li pa ka ansent. Pi bon mwayen pou yon fi pa rive ansent, se pa fè bagay oswa mete kapòt chak fwa lap fè bagay. Gen anpil lòt metòd planin yon adolesan ka swiv; metòd sa yo san danje pou lasante epi yo bay bon rezilta si yo byen sèvi ak yo.

## SA NOU DWE FÈ

- Pou nou menm medam yo, se ta yon bon lide si nou ta genyen yon ti kalandriye kote nap make chak premye jou règ nou. Konsa nap ka swiv mouvman règ nou ak chanjman nou santi yo tankou vant fè mal, pwent tete sansib, chanjman nan konpòtman nou, elatriye...
- Chèche konnen ki jan nou ka vin ansent oswa ki jan yon gason ka ansent yon fi.
- Fòk nou pa kite yo blofe nou ak vye pawòl yap fè sikile sou zafè seksyalite ak fè pitit. Chache bonjan enfòmasyon pou nou ka fè diferans ant sa ki vre ak sa ki pa vre.
- Se de (2) moun nan tèt kole ki dwe deside lè yo vle fè bagay. Toujou pale ak patnè nou sou danje ki genyen pou fi ansent. Si nou deside fè bagay, pran bon jan mezi pou pwoteje tèt nou ak kapòt oswa yon metòd planin.
- Pi bon fason pou yon fi pa ansent se pa fè bagay ditou. Men si nou deside fè bagay, chèche konnen metòd ki bay bon rezilta pou nou pa tonbe ansent.



# LANMOU AK SEKSYALITE NAN ADOLESANS

## KESYON

- Ki sa nou wè nan imaj sa yo?
- Ki sa sa vle di yon moun ki damou? Kòman nou santi nou lè nou damou?
- Ki sa sa vle di seksyalite?
- Ki diferans ki genyen ant fanm ak gason nan fason yo konn ekspri seksyalite yo?
- Ki bri ak pawòl nou konn tande sou zafè seksyalite? Eske yo aji sou nou?
- Ki sa nou rele yon seksyalite reskonsab?

## SA NOU DWE SONJE

Pou anpil jèn, adolesans se lè moun tonbe damou fasil, se moman anpil pasyon. Nan peryòd sa a, lè nou rankontre ak yon ti kanmarad touswit nou vle vin zanmi'l epi pase anpil tan avè'l. Premye lanmou nou yo vini tankou yon anvi pou nou renmen lòt moun epi pou lòt moun renmen nou tou, yon fason pou nou pataje afeksyon nou, tout ti sekre nan kè nou, rèv nou ak sa nou ta renmen fè. Lè nou konnen gen yon moun ki renmen nou, nou vin gen plis konfyans nan tèt nou, kè nou kontan toutan. Men tou, lanmou an konn fè nou soufri, li konn bay anpil tèt chaje.

Se nan adolesans jèn fi ak jèn gason kòmanse konprann afè sèks tout bon. Nou vin pran konsyans sou kapasite kò nou ak santiman seksyèl nou. Nou vin konprann pi byen diferans ki genyen ant yon fi ak yon gason. Afè sèks la vin manifeste nan tout sa nap fè: lè nap mete rad sou nou, lè nap mache, lè nap danse, lè nap anbrase, lè nap bo. Gen plizyè fason nou ka viv seksyalite nou, fè bagay se sèlman yonn nan fason sa yo. Nou ka fè tibo, anbrase yonn lòt epi jwenn anpil satisfaksyon. Se poutèt sa, li enpòtan pou nou diskite sou fason nou ta renmen pataje afeksyon nou san nou pa fòse patnè nou fè sa'l pa vle.

Gen anpil bri ak pawòl, move enfòmasyon kap kouri sou afè sèks. Pa ekzanp, yo di gason an konn tèlman anvi ke'l pa ka kontwole tèt li, ou byen si yon nèg bande anpil li dwe fè bagay kanmenm pou'l pa malad. Anpil fwa, gason yo konn panse fòk fanm nan toujou dispoze pou fè bagay ak yo nenpòt lè yo anvi. Nan tèt mesye sa yo fanm nan pa dwe refize. Pou yo, fè bagay vle di dominasyon kote gason an dwe montre kòman li gen andirans, pran plezi'l jan'l vle san li pa menm panse ak plezi fi a tou. Nan relasyon sa yo, yo pa rekonèt dwa fanm lan pou'l deside pwoteje tèt li pou'l pa tonbe ansent oswa trape yon maladi ou byen SIDA. Tout kwayans sa yo, gen move efè sou relasyon fanm ak gason.

Tout moun, fanm tankou gason dwe viv lavi seksyèl li yon fason pou fè patnè'l plezi pandan lap fè tèt li plezi, san li pa mete tèt li andanje. Pou yon moun byen viv seksyalite li, fòk li santi'l alèz nan kò'l, ak patnè'l; fòk li evite fè presyon; fòk li toujou pwoteje tèt li pou'l pa nan pè ansent oswa trape yon maladi; fòk li respekte kwayans, santiman, rèv ak pwojè patnè'l menm jan li respekte pa'l yo.

## SA NOU DWE FÈ

- Chèche bonjan enfòmasyon sou lanmou ak seksyalite pou nou ka pran desizyon reskonsab.
- Gen plizyè fason nou ka montre yon moun lanmou ak seksyalite. Fè bagay se sèlman yonn nan yo. Toujou pale ak patnè nou sou limit nou epi sou jan nou ta renmen ekspri santiman seksyèl nou.
- Avan nou pran desizyon fè bagay, fòk nou si ke nou gen mwayen pou nou pwoteje tèt nou kont IST epi evite ansent san nou pa pare. Yon bon relasyon vle di nou kapab diskite ak patnè nou sou jan pou nou pwoteje tèt nou ak kapòt.
- Toujou konsidere valè nou ak santiman nou epi pa fè anyen ki ka fè nou wont epi ban nou kè sote. Fòk nou pa janm kite patnè nou, fanmi nou ni sosyete a fè presyon sou nou pou nou fè bagay ke nou pa vle. Se nou menm sèl ki pou pran desizyon nou, se pou nou fè'l ak tèt nou byen poze. Se pou nou fèm nan desizyon nap pran.
- Seksyalite reskonsab mande pou nou reflechi sou konsekans zak nou yo ka genyen sou tèt pa nou ak sou lòt moun tou. Avan nou pran desizyon sou zafè sèks se pou nou konsidere santiman, valè, kwayans ak fason patnè nou panse.



# JÈN FI KI ANSENT AVAN LÈ

## KESYON

- Sa nou wè nan imaj sa a? Eske nou konnen jèn tifi ki ansent avan lè?
- Nan ki sans sa te chanje lavi yo? Kòman moun nan sosyete a te trete yo?
- Lè yon gason ki poko pare ansent yon fi, èske sa chanje lavi li? Kòman?
- Sak fè jèn yo konn al fè bagay san yo pa pwoteje tèt yo menm lè yo pako pare pou yo vin paran?
- Ki kalite swen yon jèn fi ki ansent bezwen?
- Ki sa nou ka fè pou nou pa ansent san nou pa vle? Kibò nou ka ale pou nou jwenn enfòmasyon ak bon sèvis pou nou pa fè pitit twò bonè?

## SA NOU DWE SONJE

Adolesans se yon peryòd kote nou dwe konn tèt nou, dekouvri rèv nou, fè pwojè epi fè bon zanmi. Se pa yon epòk pou nou vin paran paske anpil jèn pa pare pou yo pran responsabilite sa a avèk tout ekzijans sa mande. Gen kèk jèn ki tonbe nan fè bagay san proteksyon paske yo pa gen ase enfòmasyon yo bezwen sou danje ki genyen pou yon fi ansent ou byen yo panse sa pa ka rive yo. Gen de lè, yo pa konnen fè bagay yon sèl fwa san pwoteksyon ase pou yon fi ansent. Gen lot lè, yo manke brenn pou yo kontwòle emosyon yo epi pou yo konn sa pou yo fè nan sa ki konsène seksyalite.

Konsekans pou sante fi a: Lè kò yon fi fèk ap grandi, li pako devlope ase pou li pote yon pitit. Nan moman sa a si fi a vin ansent, sante li ak timoun ki pral fèt la an danje. Anpil fwa, ka sa yo konn gen anpil konplikasyon. Konsa li menm ak bebe a ka gen pwoblèm tout vi yo, lanmò ka menm met pye. Pou tèt sa, yon ti fi ki ansent avan lè dwe manje pwodi ki gen bonjan vitamin epi fòk li ale ka doktè tanzantan avan akouchman. Li dwe akouche tou nan yon lopital ki la pou sa.

Konsekans pou lespri: Yon jèn fi ki ansent san'l pat vle pa toujou viv yon bon eksperyans nan moman gwosès la. Anpil fwa se tristès, dekourajman, pè ak wont ki anvayi'l. Mete sou sa, gen anpil jèn gason tankou fi ki poko pare nan lespri yo pou pran responsabilite yo kòm paran. Gen de lè, timoun ki fèt la pa jwenn swen ak afeksyon li

bezwen pou'l grandi. Adolesan yo toujou nan moman pou yo aprann konnen tèt yo ak lòt moun kap viv ozalantou. Yo pa toujou gen pasyans ak kouraj ki nesèsè pou leve yon timoun.

Konsekans sosyal: Anpil nan jèn fi ak jèn gason sou kont paran yo e yo pa gen mwayen lajan pou yo leve yon pitit. Yon gwosès ka lakòz yon ti fi abandone lekòl, bliye pwojè li. Sosyete a meprize anpil jèn fi ki tonbe ansent. Fanmi yo ak zanmi yo konn vire do ba yo; gen de fwa paran yo konn mete yo deyò. Gwosès ti fi a ka gen po kase pou gason an ki timinè tou. Sa ka rive li oblije kite lekòl pou li ka jwenn mwayen pou okipe pitit la.

Pi bon mwayen pou yon fi pa ansent avan lè, se pa al nan fè bagay ditou. Nou kapab montre mennaj nou lanmou ak afeksyon nou genyen pou li nan karès, tibo oswa pase anpil tan ansanm ap pale sou rèv nou ak pwojè nou. Jèn ki la yo epi ki nan fè bagay dwe pwoteje tèt yo ak yon bon jan metòd planin. Metòd planin annijans ka evite gwosès twò bonè, si ou itilize'l touswit apre yon kontak seksyèl fòse oswa yon kontak san kapòt ou byen si metòd planin ou an te bay yon ti pwoblèm. Metòd planin annijans pap mache si yon fi deja ansent, sa vle di li pa la pou fè yon fi jete pitit epi tou li pa bay okenn pwoteksyon kont maladi moun trape nan fè bagay.

## SA NOU DWE FÈ

- Fò nou konnen ki sa nou vle nan la vi a, ki kote nou vle rive, ki rèv nou epi tou kijan nou vle reyalize yo. Imajine tou sa ki ka rive pou rèv ak tout pwojè nou yo si nou ansent twò bonè.
- Si nou renmen, pale ak mennaj la sou pwojè nou ak rèv nou. Si nou pa ta vle gen relasyon seksyèl touswit di li klè. Defann dwa nou avèk anpil fòs.
- Pi bon fason pou yon fi pa ansent se pa fè bagay ditou. Nou ka toujou montre lanmou ak afeksyon yonn pou lòt nan karès, tibo oswa pase anpil tan ansanm ap pale sou rèv nou ak pwojè nou san nou pa oblije fè bagay.
- Si nou nan fè bagay, pran tout prekosyon pou nou pa tonbe ansent paske sa ka chanje pwojè nou.
- Si yon jèn fi ta rive ansent, li dwe manje pwodi ki gen bonjan vitamin, al kay doktè tanzantan epi chèche akouche nan yon sant sante ki la pou sa.



# BONJAN RELASYON AK TOKAY NOU

## KESYON

- Sa yo montre nou nan imaj sa a?
- Lè de (2) moun ap viv ansanm, ki pi gwo kalite yo ta dwe genyen? Ki sa ki pi enpòtan nan yo?
- Eske nou konn yon moun ki gen move frekantasyon? Poukisa dapre nou se yon move frekantasyon?
- Kòman nou ka fè pou nou devlope bon relasyon ak patnè nou?

## SA NOU DWE SONJE

Yon bon frekantasyon, se yon relasyon ki chita sou onètete, admirasyon, konfyans yonn pou lòt, bon jan komunikasyon menm jan an tou respè, èd ak afeksyon. Se lè chak moun alèz pou di lòt la sa'l santi san'l pa pè pou sa lòt la pral panse. De (2) moun yo, yonn konprann lòt e yonn ede lòt nan moman difisil.

Yon relasyon ki pwomèt pou'l dire pa ka bati nan yon sèl jou. Sa mande anpil tan. Tout relasyon gen bon ak move moman. Se sak fè fòk gen:

- Respè: Konpòte nou yon jan pou montre zanmi nou an nou apresye'l, nou respekte santiman'l epi nou koute opinyon'l menm lè nou pa dakò avè'l.
- Sans responsablite: Fòk lòt la ka konte sou nou lè li santi lap flanche.
- Konpreyansyon: Reflechi sou santiman zanmi nou an ak sou kijan li ta ka santi'l pa rapò ak jan nou konpòte nou.
- Travay: Pran tan, mete fòs nou, kouraj nou paske nou konsidere ni lòt moun nan, ni relasyon an enpòtan pou nou.
- Tandrès: Montre zanmi nou yo nou gen konsiderasyon ak lanmou pou yo nan bèl jès ak mo dous.

Gen anpil fason nou ka aprann konnen yon moun ou byen pou nou vin bon zanmi'l. Nou ka al pwomne, al nan sinema, nan yon fèt ou byen al manje ansanm. Nou ka fè espò, patisipe nan aktivite gwoup oswa nan legliz, ale ansanm nan yon sant ki la pou jèn. Nou ka etidye ansanm, ede yonn lòt nan fè devwa. Si nou vle konn lòt la plis epi nou vle rete ansanm pou anpil tan, lap pi bon pou nou fè kèk aktivite ansanm olye nou fè bagay. Nou yonn ka montre lòt nou renmen'l nan tibo, ti karès, nan diskite ansanm sou sa nou panse, sa kap toumante nou, pwojè nou ak rèv nou. Lè nou tonbe nan fè bagay ak yon moun avan nou konnen'l byen, sa pa pèmèt relasyon an devlope byen. Sonje nou gen dwa pa dakò fè bagay si nou pa santi nou pare.

Jwèt Teyat

Mande de (2) moun ki vle pou yo jwe ti pyès teyat sa a:

*Roz se mennaj Jan depi kat mwa. Jan vle kouche Roz. Manmzèl renmen'l anpil men li pa ko vle kòmanse nan lavi sa. Li vle tann.*

Lè de (2) premye jèn fin jwe teyat la, mande de (2) lòt pou yo jwe diskisyon Roz ak Jan fason pa yo. Apre sa, mande gwoup la pou di sa ki te bon nan teyat la ak jan pou'l ta fèt pi byen. Lè wap fini, mande chak patisipan pou yo eksplike pou ki sa li ta bon pou yo pa prese lage kò yo nan fè bagay.

## SA NOU DWE FÈ

- Si nou vle rankontre yon moun ki renmen menm bagay ak nou, patisipe nan aktivite gwoup pa egzanp nan aktivite legliz, espò, pwogram nan sant jèn.
- Di aklè ki kalite relasyon nou vle.
- Pran pasyans. Yon relasyon pran anpil tan pou li rive kanpe.
- Pa janm kite yo antrene nou twò vit nan yon bagay. Se dwa nou pou nou pa dakò gen yon relasyon seksyèl si nou santi nou poko pare.
- Si nou gen zanmi, mete nou alèz ak li, twoke pawòl ak santiman avè'l, di sa nou vle, sa nou pa vle nan relasyon an. Pa pè di kilès nou ye.
- Gade byen pou wè si nan relasyon an yonn onèt ak lòt, si yonn admire lòt, si gen konfyans, respè, èd ak lanmou yonn pou lòt.





# JÈN YAP FÒSE FÈ BAGAY SAN KONSANTMAN YO

## KESYON

- Sa nou konprann nan chak imaj sa yo?
- Eske nou konnen yon jèn fi oswa yon jèn gason yon moun te fòse fè bagay avè'l? Koman sa te fè rive? Sa li te fè? Si se te nou sa nou tap fè?
- Poukisa gen defwa yon gason konn fòse yon fanm fè bagay avè'l. Poukisa yon gason konn fòse yon fi fè bagay avè'l pou lajan? Poukisa yon patnè ka fè sa tou?
- Sak fè li difisil pou nou reziste nan sitiyaasyon sa yo?
- Poukisa gen jèn fi oswa jenn gason ki konn lage kò yo nan fè bagay ak granmoun ki gen lajan? Ki danje ki ka gen nan sitiyaasyon sa a?

## SA NOU DWE SONJE

Gen de lè, yon moun ka santi li oblije antre nan kontak seksyèl ak yon lòt san li pat vle. Anpil fwa sosyete a ankouraje jèn gason yo al fè bagay. Lè sa a jèn gason an fòse fi a fè bagay san li pa respekte santiman ak kwayans patnè'l la. Pa egzanp, gen anpil gason ki mande mennaj yo fè bagay avèk yo pou ka ba yo prèv yo renmen yo. Gen fi ki di ti mennaj yo menm bagay la. Li ka difisil pou refize lè yon moun ou renmen ap fè presyon sou ou. Nou ka panse lè nou aksepte fè bagay, se sèl jan pou konsève relasyon an. Men li enpòtan pou sonje yon moun ki renmen tout bon toujou respekte lòt patnè'l la. Li enpòtan pou nou aprann gen konfyans nan tèt nou, chèche konnen limit nou. Fòk nou respekte santiman ak volonte patnè nou. Fòk nou pa fòse yo fè bagay pou nou ka fè zanmi nou ak sosyete a plezi.

Gen jèn fi oswa jèn gason ki nan fè bagay ak granmoun ki gen kòb pou kado oswa pou lajan lekòl, lajan pòch oswa relasyon. Men mòd rapò sa yo ka mete jèn yo nan sitiyaasyon kote yo fòse yo fè bagay akòz rekonesans pou kado ak ti plezi yo te resevwa.

Si nou vle gen mwens chans pou tonbe nan kondisyon kote yap fòse nou fè bagay, evite sitiyaasyon danjere, tankou pa soti ak moun nou pa fin konnen ou byen nou pa fè konfyans, evite mete tèt nou nan kondisyon pou santi nou dwe yon moun ki konn ba nou kado ou byen lajan.

Jwèt Teyat

Esplike gwoup la jan kò nou ka pale (otè vwa nou, jès men nou, jan nou chita ou byen kanpe). Se fason moun kominike san pale. Mande gwoup la pou li montre kò li kap di non epi bay ekzanp sa yo:

Mwen serye: mare min ou.

Bese men: leve men ou yon fason pou di pa touche'm ou byen itilize men ou ak bra w pou ranfòse pawòl la.

Wete kò ou: rete drèt kou yon sòlda angadavou epi demake lòt moun nan si li enpòtan.

Defann tèt ou: gen de lè, si okenn mwayen pa bay rezilta pou ka pwoteje tèt ou, itiliza syon fòs ponyèt ka nesesè pou ou repouse yon moun.

Kounye a mande moun ki vle jwe ti teyat la dapre sitiyaasyon ki nan bwat imaj la, pou yo pale ak kò yo ak vwa yo fèm epi bay bonjan rezon pou yo refize fè bagay. Epi mande gwoup la pou di sa li panse sou jan sa pase, epi di sa ki sanble bay pi bon rezilta nan pyès teyat la.

## SA NOU DWE FÈ

- Chache konnen aklè poukisa nou vle ou byen pa vle fè yon bagay epi pa pè di sa nou panse. Bay pwòp rezon pa nou san nou pa bezwen nonmen non paran nou, pwofesè nou ou byen lòt rezon kòm eskiz. Moun pap kontinye eseye detounen nou si nou konnen klè sa nou vle.
- Pa mete tèt nou nan kondisyon pou nou santi nou oblije fè bagay ak yon moun paske li konn ban nou kado oswa lajan. Pa aksepte lajan ak kado nan men granmoun nou sispèk ki ka mande nou fè bagay aprè.
- Pa sòti ak yon moun nou pa konnen byen oswa ak moun nou pa fè konfyans. Chèche toujou rete bò kote moun nou fè konfyans si nou nan move sitiyaasyon yap kap ede nou.
- Evite bwè tafya, pa pran dwòg ki pou fè nou pèdi kontwòl nou oswa kapasite nou pou pran bonjan desizyon. Lè nou al nan yon fèt, pa aksepte bwason nan men moun nou pa konnen epi pa kite vè nap bwè a sou tab la.



# VYOLANS NAN RELASYON MOUN AK MOUN

## KESYON

- Sa nou konprann nan chak imaj yo?
- Ki kalite vyolans ak abi jèn fi konn sibi?
- Eske nou te deja temwen yon sityasyon kote yo tap fè vyolans sou yon moun? Sa ki te pase?
- Di kèk rezon ki lakòz yo fè vyolans sou jèn fi? Ki konsekans vyolans sou fanm?
- Ki kote nan zòn nap viv la nou konnen yon moun ki sibi vyolans ka jwenn èd?

## SA NOU DWE SONJE

Moun ka fè vyolans sou lòt divès fason ni nan kò ni nan lespri. Gen vyolans yon moun ka sibi nan fanmi'l oswa nan men patnè'l, se sa nou rele vyolans nan relasyon moun ak moun. Anpil fwa, yo konn pale de fanm ki pran kou. Men gen dwa se vyolans seksyèl ou byen move tretman ki sakaje lespri'l tankou rele sou li, pa okipe'l ou byen pale mal.

Kadejak se yon fòm vyolans seksyèl nou jwenn souvan ki bay fanm anpil tèt chaje; sa ka bay gwo pwoblèm tankou moral li desann, li pa ka fè lanmou san kè kase. Kadejak la konn lakòz fanm lan trape yon maladi yo pran nan fè bagay, VIH/SIDA, oswa li ka ansent san'l pat vle. Anpil nan moun yo vyole se ti jèn fi ak granmoun fi, men gason konn viktim tou. Anpil fwa moun ki komèt zak la se yon moun viktim nan konnen. Pafwa yo di fi a tap chache sa pou tèt jan li te abiye, oswa jan li mache; kòm kidire li te mande lòt la pou fè kadejak sou li. Pèsonn pa janm mande lòt fè kadejak sou li. Yo pa dwe blame moun ki viktim lan.

Abi seksyèl se yon fòm vyolans seksyèl li ye tou. Si yon moun touche w, karese w san w pa vle, se abi sa rele. Jèn yo konn viktim vyolans seksyèl nan men moun nan menm fanmi ak yo, se sa nou rele "ensès".

Lè yo fòse yon moun fè bagay pou lajan, se ekspwlatasyon seksyèl sa rele. Gason tankou fanm kapab oblije fè bagay pou lajan. Pafwa se yon profesè lekòl oswa yon patwon ki granmoun ki fòse yon jèn fè bagay avè'l san'l pa vle. Konsa tou lè yon moun ap gade yon jèn fi ak anvi, fè vye kòmantè sou li oswa fè vye blag se yon lòt fòm abi seksyèl.

Nan anpil sosyete, gason konn panse yo gen dwa fòse fi fè bagay lè yo vle. Menm si se yon mari ki fòse madanm li fè bagay san'l pa vle se kadejak sa rele. Yon ti mennaj ka fè vyolans tou. Anpil fwa sa kòmanse nan fè jalouzi, lè sa a mennaj la tonbe di betiz, li ennève jiskaske li frape fi a.

Kòm anpil moun ki viktim vyolans yo se bouwo a ki ap ba yo sa yo bezwen, yo konn pè kite relasyon an paske yo panse yap pèdi tout bagay. Yon jèn fi oswa yon fanm ki gen yon patnè kap fè vyolans sou li dwe fè tout sa ki posib pou kite relasyon an. Yo kapab chèche konkou yon konseye oswa lòt manm nan fanmi lan pou fè sa. Vyolans nan kò ak nan lespri kapab fè viktim nan pa gen konfyans nan tèt li, kè'l ka kase toutan, li ka toujou fatigue, pa ka dòmi epi pa ka manje byen. Anpil fwa, yon fanm kap sibi vyolans konn neglije pitit li, li konn menm fè vyolans sou yo. Timoun yo konn vin vyolan tou, sa ki fè vyolans lan pa janm fini.

## SA NOU DWE FÈ

- Nenpòt nan nou ka viktim kadejak ak lòt fòm vyolans. Si nou santi nou pa alèz ak yon moun, menm si se nan fanmi nou fè bonnanj nou konfyans, pa rete pou kont nou avè'l.
- Si nap soti, fòk nou konn kijan nap antre lakay nou san danje. Pa mete tèt nou nan sityasyon kote nou oblije mande yon moun sèvis san nou pa konnen'l ou byen nou pa fè'l konfyans. Pa soti pou kont nou leswa.
- Si nou te deja viktim vyolans, pa bay tèt nou tò. Rakonte yon moun nou gen respè pou li ou byen yon moun ki ka ba nou konsèy pou ede nou soti nan enpas sa a. Pa eseye sipòte pou kont nou.
- Si nou viktim abi nan yon relasyon, chèche èd epi eseye fini ak sa avan sa al pi lwen. Chèche konnen òganizasyon ki ede moun ki viktim anba vyolans nan zòn nou rete a.
- Si nou menm oswa nenpòt lòt fi nou konnen te fòse marye avan lè, mande yon manb fanmi nou, tankou tonton, matant ou byen yon otorite legliz nou fè konfyans konsèy, yap ka pale ak paran nou sou move konsekans abidid sa yo.
- Tout moun gen dwa viv san vyolans. Gen lwa ki pèmèt sa. Chèche konnen yo.



# AVÒTMAN OSWA DILATASYON NAN MOVE KONDISYON

## KESYON

- Sa ou wè nan imaj sa a? Sa ki ka fè yon jèn fi al jete pitit?
- Nan ki kondisyon avòtman/dilatasyon sa yo fèt?
- Ki lòt fason nou konnen pou yon fi fè dilatasyon?
- Eske nou konn yon fi ki te fè yon avòtman/dilatasyon nan move kondisyon? Sak te pase?
- Ki sa ki ka rive sante yon moun ki te fè yon avòtman/dilatasyon nan move kondisyon?
- Ki sa nou ta di yon zanmi ki vle fè yon dilatasyon?

## SA NOU DWE SONJE

Anpil jèn fi pa konnen yo ka ansent pou dan ri, si yon sèl ti chap ase pou yo ansent. Lè yo ansent san yo pat vle, tèt fi a ak gason an cho paske yo pa wè tèt yo ki pral vin paran. Yo pa vle pase lekòl yo ak pwojè avni yo anba pye epi lè konsa yo pè di paran yo sa. Yo vle retire pitit la nan kèlkeswa kondisyon an. Konsa, yo pare pou yo fè nenpòt bagay menm si sa gen danje ladan.

Gen fi ki konn eseye bwè pwodi chimik, oswa remèd fèy ou byen yon pakèt medikaman doktè pat preskri yo. Gen lòt ki konn pran piki ki gen pwodi ki danjere pou yo ou byen yo foure yon seri bagay yo pat dwe anndan matris yo. Gen de fwa, medam yo konn fè espere yo blese tèt yo, lage kò yo atè oswa frape vant yo pou timoun nan ka tonbe. An jeneral, mannèv sa yo pa konn mache. Gen lòt ki al ka dotktè fèy ou byen doktè chalatan. Tout dilatasyon sa yo gen gwo danje.

Dilatasyon ki fèt nan move kondisyon ka lakòz anpil pwoblèm pou sante fi a. Tout pati nan kò'l ki pèmèt li fè pitit yo ka pran anpil chòk e li ka kontinye soufri pou tout rès vi'l. Li gen dwa pa janm ka fè pitit ankò. Li ka menm mouri akòz konplikasyon yon dilatasyon ki fèt nan move kondisyon ka bay.

Gen de lè, lalwa konn pèmèt moun fè avòtman; lè konsa se doktè ak lòt pèsone medikal ki la pou bay bon sèvis. Nan kèk peyi gen sityasyon espesyal kote yo otorize avòtman tankou lè yo te fè kadejak sou fi an ou byen si gwosès la mete lavi fanm ansent lan an danje. Nan peyi Dayiti, lalwa entèdi avòtman sof si se yon manm fanmi fi a ki te ansent li.

## SA NOU DWE FÈ

- Mete nan tèt nou lè nou fè bagay san okenn prekosyon, nou ka peye po kase a epi fè dilatasyon nan move kondisyon gen anpil danje.
- Si nou menm oswa yon zanmi nou rive ansent pa aksidan chèche konkou lòt moun ki gen plis enfòmasyon ak eksperyans pase nou pou nou ka pran desizyon ki pa gen danje pou sante nou. Pa pran chans ak lavi nou.
- Si yon moun ta gen pwoblèm apre yon dilatasyon tankou ap bay san, lafyèv, doule oswa ap jete dlo ki bay move odè, se pou li ale nan lopital oswa nan yon sant sante san pèdi tan. Chak jou ki pase, lap plis andanje, li san lè gen pwoblèm sante pou lontan, li ka menm mouri.



# MALADI MOUN KA TRAPE NAN FÈ BAGAY (IST)

## KESYON

- Sak rive jèn gason sa a?
- Eske nou konnen non tout IST ki genyen? Kòman yon moun ka trape yon IST? Ki moun ki ka trape IST?
- Ki sa yon moun santi lè li gen yon IST? Kòman nou ka rive konnen si nou gen yon IST?
- Eske yon moun ka genyen yon IST san li pa konnen?
- Ki bò yon moun ka ale lè li bezwen trete?
- Ki konsekans IST yo?
- Kòman nou ka rive pwoteje tèt nou pou nou pa pran IST?

## SA NOU DWE SONJE

IST yo se yon seri maladi moun trape nan fè bagay (yo ka pran yo tou nan fè tibèf oswa nan fè bagay nan twou dèyè) avèk yon moun ki deja enfekte. IST yo andomaje pati nan kò fi ak gason ki pèmèt yo fè pitit. Gason ka bay fi li menm jan an tou fi ka bay gason li. Gason makomè ka pran'l nan yon lòt gason; menm jan an tou yon madivinez ka enfekte yon lòt fi. IST moun plis konnen yo se: ekoulman, sifilis, mòpyon, chank, èpès, klamidya, gratèl, epatit B ak VIH/SIDA.

Gen kèk nan enfeksyon sa yo moun ka trape nan kole kò yo ak moun ki malad la oswa ak maleng yo. Gen lòt ki pa make sou figi ni sou kò, men moun ka trape nan kontak ak dechay, swentay fi ak nan san. Yon moun ka trape sifilis oswa VIH/SIDA nan pran san yon moun ki te malad, konsa tou yon manman ka bay pitit li VIH pandan lap akouche oswa lè lap ba li tete.

Men kèk siy IST:

- kanal brile lè nou ap pipi oswa anvi pipi tanzantan;
- dlo dwòl kap soti nan vajen oswa kòk nou;
- yon maleng oswa yon ti bouton sou pati nou ki fè nou anvi grate toutan ou byen bò bouch nou;
- demanjezon, gratèl, maleng ou byen chalè nan zòn ògan seksyèl yo;
- absè lenn;
- yon doule nan pati nou oswa tou pre li, yon doule anba tivant nou ou byen nou santi zòn nan sansib.

Li enpòtan pou nou konnen yon IST se yon pòt ki louvri pou jèm SIDA ka antre. Gen IST ki ka geri si nou pran bonè oswa si nou al kay doktè. Si nou pa trete yo, yo ka koute gwo po kase toutan tankou: pa ka fè pitit, gwoès ektopik, paralizi, foli e menm lanmò. Gen de lòt, yon moun ka wè tout siy ki te montre li te trape IST yo disparèt menm si li toujou malad, se fanm sa rive plis. Fòk nou konnen tou yon moun ki gen yon IST gen plis chans pou trape VIH/SIDA. Nenpòt moun ki santi li pa byen li dwe limenm ak tout patnè li chèche wè yon doktè. Koze ki pale nan lopital oswa nan sant sante prèske pa janm soti. Pa pè ale wè doktè. Kòm se pa tout lè nou ka wè siy IST yo sou kò nou, li enpòtan pou nou mete lòt patnè a okouran si nou gen IST pou'l ka al fè tès epi swiv tretman.

Pi bon fason pou nou pa trape yon IST se pa fè bagay ditou. Si nou vle fè bagay kanmenm toujou pwoteje tèt nou ak kapòt chak fwa nou pral fè bagay. Akòz maladi sa yo, nou dwe tann lè nou gen bonjan enfòmasyon sou kijan nou ka pwoteje tèt nou avan nou kòmanse nan fè bagay.

## SA NOU DWE FÈ

- Penga nou fè bagay ditou si nou toulede pa dakò pou pwoteje tèt nou.
- Si nou deside antre nan fè bagay, pi bonjan pou pwoteje tèt nou se sèvi ak yon kapòt chak fwa nou pral nan kontak. Fòk nou kenbe fèm, di patnè nou aklè ke nou vle li sèvi ak kapòt. Fòk nou sonje nou gen dwa pou pwoteje tèt nou.
- Nou ka diminye danje a lè nou rete ak yon sèl patnè ki rete avè nou menm sèlman, kote nou tou de pat janm gen yon IST.
- Si nou te fè bagay san pwoteksyon al kay doktè san pèdi tan.
- Toujou mete patnè nou okouran si nou te trape yon IST pou nou pa enfekte yon lòt fwa.



KLINIK



DOKTE  
JOLI COEUR



# VIH/SIDA

## KESYON

- Sa ki rive moun sa a?
- Eske nou konn moun ki gen VIH/SIDA? Kòman sa te chanje lavi yo?
- Sa yo rele VIH la? Sa ki SIDA? Kòman moun rive trape'l?
- Eske tout moun ka trape VIH/SIDA? Kòman nou ka rekonèt yon moun ki gen VIH/SIDA? Ki sa ki montre yon moun gen VIH/SIDA?
- Ki vye bri ak pawòl nou konn tande sou VIH/SIDA?
- Eske maladi SIDA gen tretman? Ki konsekans VIH/SIDA?
- Ki sa pou moun fè pou pa pran VIH/SIDA?

## SA NOU DWE SONJE

SIDA, (yon pakèt sentòm akòz yon mikwòb moun trape ki detwi sistèm pwoteksyon ak defans kò yo) se yon maladi ki detwi tout defans kò nou. Se yon mikwòb yo rele VIH ki lakòz maladi SIDA. Lè mikwòb sa a antre nan kò moun, li atake sistèm pwoteksyon ak defans ki la pou bare enfeksyon, lè sa moun nan sewopozitif. Epi piti piti, moun ki trape mikwòb sa a, pap ka batay kont enfeksyon ki pa tap twò grav yo tankou grip, tibèkiloz.

Se plis nan kontak seksyèl, nan kontak san ak likid ki sòt nan kò moun tankou dechay, likid ki sot nan vajen fi, lèt manman yo trape VIH. Yon fanm ansent ka bay pitit li jèm SIDA a pandan li nan vant li, lè akouchman an oswa pandan l'ap bay ti bebe a tete, se sa yo rele transmisyon vètikal. Si yon moun sèvi ak menm sereng ak yon moun ki enfekte deja pou pran dwòg, fè tatou sou kò'l oswa pèse nenpòt kote nan kò'l, li ka pran VIH. Konsa tou, lè moun nan pran san ki te deja enfekte li ka pran VIH/SIDA. Moun pa pran VIH lè'l kole kò'l ak yon moun ki genyen'l, li pa pran'l non plis nan bo ak nan bay lanmen oswa manje, bwè nan menm veso ak li.

Yon gason ka bay yon fi VIH, menm jan an tou yon fi ka bay yon gason'l. Gason makomè ak madivinez ka pran'l tou. Sa ki pi enpòtan sou VIH la se ke tout moun ka pran'l, kèlkeswa laj li, ras li ou byen klas soyal li ak valè lajan li genyen. Jèn yo pi an danje paske anpil fwa yo pa konn ki danje sa genyen nan fè bagay san pwoteksyon oswa yo pa konn kijan pou ekzije patnè yo sèvi ak kapòt epi se yo plis yo fè abi nan kesyon sèks.

Sentòm VIH/SIDA yo konn parèt yon tikras tan apre yon moun trape'l konsa tou li ka pran jiska 15 zan avan yo parèt. Konsa, yon moun ki enfekte ka parèt anfòm san kras siy

maladi a, li gen dwa menm pa konnen si'l gen mikwòb la nan san'l. Pandan tan sa a, li ka bay lòt moun maladi a san li pa konnen. Kòm mikwòb la atake tout pwoteksyon kò li jiskaske li pa rete anyen pou defann tèt li kont enfeksyon, sentòm yo pa vini menm jan sou tout moun. Sa pral depann ki enfeksyon li ye ou byen eta kò moun nan. Men kèk sentòm moun ki gen SIDA konn genyen:

- Glann;
- yon ti fatig ak lafyèv;
- moun nan mèt anpil;
- moun nan transpire anpil sitou lannwit;
- dyare ki pa vle rete ou byen ki tounen tanzantan;
- tous ki pa vle rete.

Gen tè s ki pèmèt yo detekte VIH nan san yon moun. Men kòm viris la ka pran 3-6 mwa avan li gaye nèt nan san an, fòk tè s la refèt apre 6 mwa pou moun nan ka sèten li pa gen maladi a. Pa gen vaksen pou SIDA. SIDA a pa gen gerizon. Ou kapab sèlman diminye vitès viris la ap gaye nan san an epi trete kèk maladi viris la bay, men la a ankò ou dwe kòmanse pran'l depi ou fèk trape viris la.

Pi bon fason pou nou pa pran VIH/SIDA se sèvi ak kapòt chak fwa nou pral fè bagay epi tou lave sereng ak dlo cho oswa alkòl avan nou itilize'l. Fanm ansent ki gen viris la nan san yo kapab diminye chans pou bay pitit yo maladi a si yo resevwa tretman pandan gwosès la, fè sezaryèn epi pa bay timoun lan tete.

## SA NOU DWE FÈ

- Toujou sonje, fè bagay yon sèl fwa san kapòt ase pou nou pran VIH. Si ou menm ak patnè ou pa pare pou pwoteje tèt nou, li ta pi bon pou nou pa fè bagay.
- Si nou deja nan fè bagay, sèvi ak yon kapòt chak fwa nou pral fè bagay. Se dwa ou pou pwoteje tèt ou. Verifye si nou konn kijan pou itilize'l paske si kapòt la chire, nou pa nan pwoteksyon.
- Nou ka diminye danje pou trape VIH/SIDA menm jan ak lòt IST si nou rete ak yon sèl patnè ki pat janm enfekte epi ki limenm tou rete sèlman ak nou. Li enpòtan pou nou pale sou sa avan nou kòmanse fè bagay.
- Si nou gen kè sote apre nou te fi'n fè bagay san pwoteksyon, al fè yon tè s kay doktè epi refè tè s la apre 6 mwa pou nou ka si nou pa gen viris la nan san nou. Enfòmasyon se pouvwa, sa ba nou mwayen pou nou ede tèt nou epi ede lòt moun tou.
- Anpil fwa sosyete a konn meprize yon moun ki trape SIDA. Men, nou dwe sonje moun ki gen SIDA bezwen afeksyon ak bon ankadreman pou yo ka viv byen.



# NEGOSYE POU SÈVI AK KAPÒT

## KESYON

- Ki sa nou wè nan imaj sa a?
- Ki moun ki ta dwe sèvi ak kapòt? Poukisa?
- Ki pretèks yon gason oswa yon fi konn bay pou'l pa sèvi ak kapòt? Eske rezon sa yo kenbe? Ki pi bon repons nou ka bay pou konbat pretèks sa yo?
- Kijan nou ta dwe mete yon kapòt? Kilè nou ta dwe sèvi ak kapòt?
- Ki kote nou ka konsève yon kapòt? Kilè nou ka di yon kapòt bon?

## SA NOU DWE SONJE

Yon kapòt, se yon po kawoutchou gason ka mete sou kòk li lè li bande, lè li pral fè bagay. Lè gason an voye, dechay li tonbe nan kapòt lan, pa gen okenn kontak ant dechay lan ak likid kò fi a. Konsa, fi a pa gen anpil chans pou li ansent ni pou yonn kon-tamine lòt ak IST oswa VIH/SIDA.

Kapòt yo se pwodi ki solid epi ki anpeche yon fi ansent, pran yon IST oswa pran VIH/SIDA. Men gen de lòt, kapòt yo konn chire oswa pete si yo trò vye oswa si yon moun mal sèvi ak yo. Poutèsa, li enpòtan pou nou mete yo kòm sa dwa. Sa vle di:

- Itilize yon kapòt ki nèt, pou chak ke.
- Gade dat ekspirasyon kapòt la epi pa sèvi ak yon kapòt ki pèdi koulè.
- Ouvri pòch kapòt la ak prekosyon, dan oswa zong ka chire kapòt la.
- Ouvri pòch kapòt la lè nou bande avan chak ke. Kenbe pwent la epi dewoule'l sou kòk la, dekwa pou pwent la ka kenbe dechay la.
- Pa mete pomad oswa lwil pou kapòt la pa pèdi fòs li.
- Retire kòk nou ak tout kapòt la ladan'l touswit apre nou fin voye. Fòk nou byen kenbe'l pou'l pa glise. Fè yon ne ladan epi jete'l nan fatra.

Gen moun ki pè pou yo pa pèdi sou plezi yo lè yo sèvi ak kapòt. Poutan anpil lòt di sa pèmèt plezi a pi dous pou tou de moun yo. Gen de nèg ki menm di sa anpeche yo voye twò vit; konsa yo gen plis tan pou yo fè fi a jwi epi tou yo pa bezwen bay tèt yo traka

pou zafè ansent ou byen IST. Gen moun ki panse lè yon moun vle sèvi ak kapòt se paske li manke konfyans nan patnè li. Men an reyalyte lè de (2) moun sèvi ak kapòt, se yon prèv konfyans, respè ak afeksyon yonn gen pou lòt paske ni yonn ni lòt ta ka gen yon maladi e menm SIDA yo te pran avan, san yo pat santi sentòm yo. Sèvi ak yon kapòt bon pou tou de (2) patnè yo paske sa ka pwoteje yo kont IST, VIH/SIDA epi ansent ka met pye san yo pat vle.

Jwèt Teyat

Mande gwoup la sa'l panse de istwa nan imaj la. Mande de (2) volontè pou yo jwe yon ti pyès teyat ak sak pase a. Li istwa sa a ba yo epi mande yo sa yo tap fè nan sityasyon sa a.

*Kristin ak Alèks te ansanm depi yon bon ti tan e yo te konn fè bagay plizyè fwa. Kristin deside pou li sèvi ak kapòt menm si yo pat janm konn itilize'l avan. Kòman li ta dwe esp- like Alèks ke li vle sèvi ak kapòt?*

Mande gwoup la pou li di sa'l panse sou sak te byen pase nan negosyasyon an epi sa ki ta merite fèt pi byen. Mande de (2) lòt volontè pou yo jwe menm wòl yo. Ak sèl diferans kote se Alèks ki vle sèvi ak kapòt. Apre jwèt la, mande gwoup la opinyon'l sou negosyasyon an. Montre diferans ki genyen ant Kristin ak Alèks sou fason yo negosye pou yo ka sèvi ak kapòt. Mande gwoup la ki egzèsis negosyasyon ki te pi bon e pou ki sa.

## SA NOU DWE FÈ

- Si nou menm ak mennaj nou ta gen entansyon fè bagay, pale sou sa avan epi antann nou pou nou ka sèvi ak kapòt.
- Aprann sèvi ak kapòt kòm sa dwa. Si nou pa fin si, mande yon konseye oswa kèk moun kap travay nan yon sant sante pou yo montre nou ki jan pou nou fè sa.
- Si nou gen kè kase epi nou pa konn kijan pou nou mande patnè nou sèvi ak kapòt, fè egzèsis la ak yon zanmi. Pran kouraj nou ak de (2) men pou'n ka pwoteje tèt nou. Si nou deja nan fè bagay, bat pou nou toujou gen sou lamèn yon kapòt an bonneta.
- Pa sèvi ak vye kapòt ki la lontan ou byen ki te sere kote ki cho; epi pa janm itilize yon menm kapòt de (2) fwa.
- Pa tann nou gen tan lwen nan fè lanmou san pwoteksyon. Nou ka ansent ou byen nou ka lakòz yon fi ansent, nou ka trape yon maladi tankou IST ou byen VIH/SIDA menm apre yon sèl kontak san pwoteksyon.



# EVITE PRAN DWÒG AK BWÈ TAFYA

## KESYON

- Ki sa nou wè nan imaj sa yo?
- Eske nou konnen yon moun ki gen pwoblèm dwòg oswa alkòl? Kòman sa te afekte lavi yo?
- Ki dwòg nou jwenn plis nan zòn nap viv la?
- Ki rezon moun yo konn bay pou eksplike poukisa yo pran dwòg oswa bwè tafya?
- Poukisa dapre nou se jèn yo ki pi tante pou pran dwòg?
- Di kèk konsekans pran dwòg oswa alkòl genyen sou lavi moun?
- Kòman nou ka evite tonbe nan dwòg oswa tonbe nan bwè tafya? Ki sa nou ka fè si yon zanmi nou tonbe nan pran dwòg oswa ap bwè tafya?

## SA NOU DWE SONJE

Pran dwòg oswa bwè tafya se yon gwo pwoblèm ki ka frape moun tout laj, rich kou pòv toupatou sou latè. Lè yon moun pran dwòg oswa lè li bwè tafya li detwi kò'l, lespri'l ak relasyon'l te genyen ak lòt moun. Dwòg ak alkòl kapab fè nou komèt move zak ki mete vi nou an danje. Pran dwòg fè moun malad, sa anpeche'l reyalize rèv li yo, li fè'l pa ka aprann lekòl, li gate bon relasyon li te genyen ak zanmi'l e menm ak paran'l.

Yo vann tafya ak sigarèt tout kote san kache. Anpil moun nan sosyete a pa pran sa pou anyen. Nou ta panse pwodi sa yo pa gen kras danje. E poutan kalite dwòg sa yo gen anpil danje pou sante moun e li difisil pou yon moun kite yo.

Se pa sèl tafya ak sigarèt nou jwenn kòm dwòg, gen marigwana, kokayin (krak), sòlvan ak trankilizan tou. Tout pwodi sa yo bay kò nou anpil pwoblèm (pwoblèm nan sèvo, fwa, poumon, kè), yo konn bay gwo maladi tankou kansè, maladi fwa, tansyon. Yo aji sou emosyon nou yo tou, yo ka fè nap ri san rete tankou yo ka fè nou tris, yo ka fè nou gen kè sote toutan, dekouraje oswa toujou anvi goumen. Dwòg yo aji tou sou konpòtman nou, yo konn fè nou fè bagay nou pa tap janm fè si nou te nan eta nòmal nou, tankou

pran ris ak tèt nou, mete vi nou an danje. Dwòg yo ka fè nou bliye tèt nou, fè nou pèdi kapasite pou'n pran bon desizyon, mete nou an danje pou'n trape yon maladi moun pran nan fè bagay, VIH/SIDA, tonbe ansent oswa ansent yon fi san nou pat vle.

Yon lòt kote, adolesans se yon peryòd difisil ki chaje ak dout, ki fè nou rebèl epi ki chaje ak desepsyon. Anpil fwa jèn yo konn gen pwoblèm nan fanmi yo, ak mennaj yo oswa paske yo pap travay. Sitiyasyon sa yo, konn fè anpil jèn pèdi konfyans nan tèt yo, yo konn tris anpil, dekouraje epi yo konn santi yo pou kont yo. Tout bagay sa yo konn fè yo pi fèb devan tantasyon pran dwòg oswa bwè tafya pou ka fè zanmi kap fè presyon sou yo plezi oswa pou yo chèche retire pwoblèm nan tèt yo.

Depi ou kòmanse pran dwòg li difisil anpil pou soti, paske anpil dwòg (alkòl ladan tou) lè w kòmanse pran'l ou pa ka kite'l. Se poutèsa li enpòtan anpil pou'n pa janm al eseye pran dwòg nan lide pou'n kite aprè. Se yon bagay ki difisil anpil paske li rete tache nan kò nou ak nan lespri nou. Fòk nou chache bonjan enfòmasyon sou konsekans dwòg ak tafya ka gen sou nou pou nou pa kite moun blofe nou.

## SA NOU DWE FÈ

- Tout dwòg yo, sitou tafya ak sigarèt fasil pou jwenn. Men pa bliye kè kontan ou panse dwòg la bay la se pou yon ti bout tan. Kite dwòg se pa yon bagay ki fasil ditou. Poutèsa pa menm eseye.
- Pa eseye pase moman difisil yo pou kont nou. Si nou gen pwoblèm, si nou santi nou dekouraje, nou pou kont nou oswa nou tris, chache konkou moun nou fè konfyans oswa enstitisyon nan zòn pa nou an kap travay sou kesyon sa yo.
- Fòk nou pa bliye pran dwòg, menm tafya fè nou pèdi kontwòl tèt nou, yo fè nou aji nenpòt jan. Yo ka fè nou komèt move zak, fè nou trape yon IST oswa VIH/SIDA ou byen ansent san nou pat vle.
- Bwè tafya oswa pran dwòg ka fè nou santi nou pi enpòtan nan sosyete a. Men toujou sonje, yo kapab detwi pwojè nou ak rèv nou. Pa kite moun blofe nou.



# KÒMAN PITIT AK PARAN KA PALE PI ALÈZ

## KESYON

- Ki sa yo montre nou nan imaj la?
- Sou ki sijè nou konn diskite ak paran nou?
- Dapre nou, ki koze ki jennen jèn yo ak paran yo lè yap pale sou li?
- Dapre nou, poukisa li difisil pou kèk paran ak pitit yo pale sou koze sa yo?
- Kòman nou ka kòmanse diskite sou sijè difisil sa yo ak paran nou?
- Poukisa li ta bon pou nou alèz ak paran nou?

## SA NOU DWE SONJE

Prèske tout paran ta byen renmen tout sa ki bon pou pitit yo. Poutèt paran yo swete byen pou pitit yo e yo ta renmen yo reyisi nan lavi a, souvan se yo ki ka gide yo pi byen epi soutni yo nan peryòd adolesans lan pou yo ka gen asirans yap pran bon jan desizyon epi fè bon chwa nan lavi a. Men li konn difisil pou paran ak pitit pale sitou nan moman lè chanjman ki gen arevwa ak adolesans yo ap fèt nan lavi jèn yo.

Adolesans, se yon epòk ki konn lakòz chire pit nan kay la paske paran ak pitit pa antann yo sou jan jèn yo vle abiye, zanmi yap frekante ak jan yo vle pran libète yo. Li pa fasil pou paran yo konn sa pou yo fè lè jèn yo vle fè sa ki nan lide yo, alòske paran yo menm ta vle pwoteje yo pou yo pa fè gwo erè oswa fè tèt yo mal. Anpil fwa, jèn yo gen enpresyon paran yo pa konprann yo epi prensip paran pa kadre ak pwoblèm pa yo, yo santi yo bezwen konn tèt yo, konn sa ki pi enpòtan pou yo. Lè manke kominikasyon, gen jèn ki pa al kote paran yo lè yo gen yon pwoblèm oswa lè yo bezwen yon bagay.

Seksyalite ak chanjman nan kò ak nan lespri kap fèt nan lavi adolesan, se koze ki vrèman difisil pou paran diskite ak jèn yo. Gen anpil kote, moun pa gen dwa pale alèz sou koze sa yo, (yo konsidere yo kòm bagay sal) konsa yo fè silans sou yo. Anpil paran pa konn kijan pou yo abòde koze sa yo, dayè paran pa yo pat janm pale sou sa ak yo. Jèn yo anbarase e yo pè pou paran yo pa fache si yo konnen sijè ki gen rapò ak seksyalite enterese yo ou byen si yap panse ak sa.

Li enpòtan pou jèn yo ak paran yo aprann pale sou koze sa yo epi koute yonn lòt pou jèn yo ka pwofite de moral paran yo, konesans yo ak eksperyans epi tou pou paran yo ka konnen presyon jèn yo ap pran nan men zanmi. Konsa, ya konprann yo pibyen epi yap ka ede yo pran bon jan desizyon. Si paran yo ak jèn yo fè jefò pou yo pale epi tande yonn lòt, yap aprann diskite aklè sou kesyon tankou chanjman kap fèt nan kò ak nan lespri jèn yo lè yap fòme, seksyalite, enfliyans zanmi, relasyon moun ak moun epi preparasyon avni.

## SA NOU DWE FÈ

- Sa ap pran tan pou aprann pale ak paran nou sou koze ki anbarasan yo. Pran pasyans, pa dekouraje si nou wè li difisil. Kòmanse ak sijè ki pi fasil yo tankou lekòl, espò ak amizman.
- Koute paran nou, montre yo nou apresye jan yo gen sousi pou nou. Menm si nou pa dakò sou tout bagay yo gen yon sajès ak yon eksperyans ki ka itil nou. Yo ka ede nou pran bonjan desizyon.
- Esplike santiman nou bay paran nou pou yo ka konprann sa nap viv la. Pran tan nou, pa jennen pou di franchman sa nou vle di.
- Menm si paran pa dakò avèk nou sou yon bagay, kontinye pale, tande yonn lòt, nap jwenn yon teren dantant. Pa fache, eseye pa pale fò. Lè konsa, mande yo pou nou pale sou sa ankò yon lòt fwa, lè nou tou de (2) fin pran tan pou reflechi.





# MANDE KONSÈY

## KESYON

- Sa nou wè ki rive nan imaj la?
- Poukisa li enpòtan pou nou menm jèn chèche konsèy?
- Ki kote nan zòn nap viv la jèn yo ka al chèche enfòmasyon ki egzat sou seksyalite, fè pitit, IST ak VIH/SIDA?
- Kote jèn yo ka ale si yo vle jwenn kapòt, metòd planin, konsèy ou byen si yo vle fè yon tès pou maladi yo pran nan fè bagay oswa VIH?
- Konbyen sèvis sa yo koute? Kòman yo trete jèn yo lè yo al pran swen ak konsèy sa yo?
- Ki konsèy nou ta ka ba yon zanmi nou ki pè al nan yon klinik menm si li ta bezwen kapòt, fè planin ou byen li ta vle fè yon tès pou VIH oswa yon lòt maladi yo pran nan fè bagay?

## SA NOU DWE SONJE

Lè jèn ap fòme ak lè li nan adolesans, se yon bagay ki difisil akòz chanjman kap fèt nan kò'l ak nan lespri'l. Epi tou, li kòmanse gen lòt responsabilite. Menm si se yon peryòd ki enteresan, nou kanmenm gen yon pakèt kesyon nap poze tèt nou sou seksyalite, jan moun fè pitit, planin, rapò moun ak moun, IST ak SIDA, san konte kesyon nap poze sou avni nou. Si nou konnen kibò pou ale pou jwenn konsèy nou bezwen, nap ka pran pi bon desizyon, sa ap kap pèmèt nou fè yon pa an avan.

Anpil jèn pa santi yo alèz pou yo poze paran yo kesyon sou seksyalite menm si yo viv byen avè yo. Fi yo menm pi pa ka pale ankò paske anpil paran pa vle tandè pale pou pitit fi yo ta nan lavi gason. Anpil jèn ap eseye pale ak zanmi yo pou yo ka gen repons; men anpil fwa, zanmi yo pa gen plis limyè pase yo e yo ka mete yo nan pi move chemen.

Nou pa ka jwenn tout repons pou kont nou. Li enpòtan pou nou konnen ki bò nap jwenn bonjan enfòmasyon nou bezwen yo. Nan òganizasyon jèn nan zòn nou an, nan kèk sant sante, legliz, lekòl ki fèt pou jèn, toujou gen moun ki edike pou sa ki konn kesyon kap trakase jèn yo. Konseye ki la pou jèn yo kapab gide nou epi ban nou ransèyman sou koze ki gen pou wè ak jèn kap fòme, seksyalite, IST, VIH/SIDA, planin, gwosès. Yap ede nou pran bon desizyon. Konseye yo ka ba nou bon konsèy sou relasyon moun ak moun, ki jan pou planifye avni nou, ak sou tout lòt desizyon nou vle pran. Sèvis nan sant sante sa yo gratis. Moun kap travay ladan yo bay bon jan akèy, yo gen sekre, yo pap mete zafè nou nan lari.

## SA NOU DWE FÈ

- Sonje li pa fasil pou nou grandi epi pou nou vin granmoun. Nou pa bezwen travèse etap sa pou kont nou. Gen anpil moun ki antrene pou travay ak jèn kap ka ede nou.
- Si nou pa santi nou ka ale nan sant ki fèt pou jèn yo ou byen nan klinik pou kont nou, mande yon bon zanmi ou byen yon frè, yon sè pou'l ale avèk nou. Li nòmal, li natirèl pou nou santi yon ti kè kase lè nou pral nan klinik lan oswa nan sant jèn yo; men sa pap anpeche nou jwenn enfòmasyon ak sèvis nou bezwen yo. Nou pa bezwen pè, pèsonn pap mete nou nan lari.
- Lè nou rive nan klinik la, pa pè poze kesyon. Mande konseye a si li ka ba nou ti liv pou nou ka pote lakay nou epi pou separe ak zanmi nou e petèt ak paran nou. Sonje se dwa nou pou nou jwenn enfòmasyon nou bezwen, pèsonn pa dwe manke nou dega.
- Si nou konnen nou pral nan fè bagay, si nou bezwen fè planin oswa kapòt, al nan yon klinik kote nou ka jwenn enfòmasyon kòrèk sou zafè sèks, pwodi planin ak kapòt nap bezwen pou nou pwoteje tèt nou.



# REMÈSIMAN

CHACHE KONNEN! Yon Bwat Imaj pou Bonjan Devlopman Adolesan Bwat imaj sa a soti nan lang kreyòl gras a tèt kole Family Care International (FCI), Fédération Internationale de Planification de la Famille/Région d'Afrique ak Volontariat pour le Développement d'Haïti (VDH) epi Fondation pour la Santé Reproductive et l'Education de la Famille (FOSREF). Bwat imaj sa a se vèsyon kreyòl premye bwat imaj franse Family Care International (FCI) ak Fédération Internationale de Planification de la Famille/Région d'Afrique te devlope pou plizyè peyi an Afrik.

## REMÈSIMAN

Nou vle di plizyè moun mèsè pou gwo konkou yo te bay pou bwat imaj sa a ka fèt:

- María Faget, Koòdonatris Nasyonal, FCI
- Jean André Constant, Bertrovna Bourdeau, Roland Joseph ak Albertina Stinvil pou sipò teknik yo te bay nan atelye diskisyon yo
- Arnoux Descardes ak Fritz Moïse pou sipò teknik ak bonjan lide yo bay sou tèks la ak pòtre yo
- Pè Edikatè ak tout jèn VDH ak FOSREF ki te patisipe nan rankont pou di sa yo panse sou pwojè a
- Richard and Rhoda Goldman Fund ak Summit Foundation pou sipò lajan yo bay

Gen anpil lòt moun ak òganizasyon ki travay tou pou bwat imaj sa a ka parèt. Nou vle di yo yon gwo mèsè:

- Koòdinasyon: María Faget ak Melanie Peña, FCI
- Konkou Teknik: Martha Murdock, FCI
- Tèks: Ellen Brazier, Annie Thairu ak Rikka Transgrud, FCI premye tèks nan lang angle. Nouvo tèks: María Faget ak Martha Murdock, FCI
- Tradiksyon an Kreyòl: Jean André Constant ak Weaver Destin
- Desinatè: Odiá (Sénégal), premye desen. Victor Nolasco (Rép. Dominicaine), pase men nan desen
- Koreksyon tèks: Weaver Destin
- Pwodiksyon: Luz Barbosa ak Rebecca Casanova, FCI
- Distribisyon: Amanda Pérez ak Adrienne Woike, FCI

Si nou ta bezwen plis kopi bwat imaj sa a, nou mèt ekri:

Family Care International (FCI)  
588 Broadway, Suite 503  
New York, NY 10012, USA  
Telefòn: 1-212-941-5300  
Faks: 1-212-941-5563  
Kourye elektronik: fcipubs@familycareintl.org

Nou kapab pran kontak tou ak:  
Volontariat pour le Développement d'Haïti (VDH)  
4, rue Garoute Pacot  
Port au Prince, Haïti  
Telefòn: 509-245-26-24  
Faks: 509-245-05-03  
Kourye electronik: adescardes@yahoo.com

La Fondation pour la Promotion de la Santé Sexuelle et Reproductive et l'Education Familiale (FOSREF)  
41, Avenue John Brown  
Port au Prince, Haïti  
Telefòn: 509-223-73-75  
Faks: 509-223-73-77  
Kourye electronik: fosref@hotmail.com



**FAMILY CARE INTERNATIONAL**