

À partir de la 7^e année

Document de soutien au programme d'études sur le développement humain et la santé sexuelle de Durham Region Public Health

Annexe

Annexe A : Discussion concernant le questionnaire sur la révision de la puberté - Activité 1

A. Changements corporels

1. La plupart des changements qui surviennent à la puberté sont les mêmes pour tous les genres.

Vrai. La plupart des changements attribuables à la puberté sont les mêmes pour tous les genres. La seule véritable différence est la maturation de l'appareil reproducteur : spermatogenèse et ovulation. Les seins peuvent se développer pour tous les genres, bien que ce développement soit généralement temporaire chez les personnes de sexe masculin.

2. Parfois, les jeunes se posent des questions sur leur genre.

Vrai. Pour la plupart des gens, leur sexe (basé sur les organes génitaux) et leur genre (basé sur leur perception d'eux-mêmes) correspondent. Souvent, un bébé qui naît avec un pénis grandit et se sent comme un garçon qui devient ensuite un homme, et inversement un bébé qui naît avec un vagin ou une vulve grandit et se sent comme une fille qui devient ensuite une femme. Parfois, en grandissant, un enfant peut avoir l'impression que son sexe (basé sur ses organes génitaux) et son genre (basé sur les sentiments dans son cœur et sa tête) ne correspondent pas. Cette particularité est connue sous le nom de transgenre ou "trans". Par exemple, une personne peut avoir été informée par ses parents ou son médecin qu'elle est un garçon parce qu'elle a un pénis, mais en grandissant, elle ressent et réalise qu'elle est en réalité une fille. Il se peut aussi qu'une personne ait été informée par ses parents ou son médecin qu'elle est une fille parce qu'elle a un vagin ou une vulve, mais qu'en vieillissant, elle se rende compte qu'elle est en fait un garçon. Une personne peut également se sentir ni garçon ni fille (souvent appelée "non-binaire") ou à la fois garçon et fille. Il est important de se servir du pronom que chaque personne choisit pour elle-même (généralement il, elle ou iel). Rappelez-vous que tout le monde doit être traité avec dignité et se sentir en sécurité à l'école. La transphobie est une forme de haine et de discrimination.

3. Les érections surviennent pour la première fois pendant la puberté.

Faux. Les érections se produisent tout au long de la vie. (Un fœtus peut même avoir des érections pénienne ou clitoridiennes in utero).

4. Tous les pénis se ressemblent.

Faux. Certains pénis sont circoncis, d'autres non. Certains pénis se courbent légèrement vers la gauche, d'autres vers la droite. Il existe autant de variations que pour d'autres parties du corps comme les seins et le nez.

Certaines personnes s'inquiètent de la taille de leur pénis, notamment de sa longueur. Les photos et vidéos pornographiques montrent souvent des pénis de taille supérieure à la moyenne. La taille moyenne du pénis se situe entre 6,4 cm [2,5 po]] et 10 cm [4 po]] lorsqu'il est en repos et atteint en moyenne 6 pouces lorsqu'il est en érection.

La taille n'a pas d'incidence sur le fonctionnement d'un pénis (miction, érection et éjaculation). La taille du pénis ne détermine pas le degré de masculinité d'une personne. Si une personne est préoccupée par ses organes génitaux, elle doit en parler à son médecin.

(*Les vulves ne se ressemblent pas non plus. Elles peuvent y avoir différentes formes, couleurs de peau et tailles. Il est impossible de trouver deux organes génitaux identiques. Certaines personnes sont intersexuées, ce qui affecte l'apparence de leurs organes génitaux).

5. Peu importe le genre, chacun fait des rêves érotiques.

Faux. Bien que nous supposions souvent que le sexe masculin fait des rêves érotiques, une lubrification du vagin peut se produire. Il s'agit alors "d'un rêve humide".

6. Les règles (liquides menstruels) et l'urine (pipi) sortent par le même orifice de la vulve.

Faux. Mettez une affiche ou dessinez un schéma de la vulve montrant la différence entre l'ouverture vaginale et urétrale. Expliquez la fonction du clitoris qui est la seule partie du corps qui n'est là que pour le plaisir.

7. Il est sans danger d'utiliser des tampons en 7e année si l'on fait attention.

Vrai. Cependant, les personnes qui les utilisent doivent être conscientes du syndrome du choc toxique et de la nécessité de changer fréquemment les tampons (au moins toutes les quatre heures). Il est préférable d'utiliser des serviettes hygiéniques pendant la nuit. Beaucoup commenceront par utiliser un tampon fin, puis passeront à un tampon pour flux moyen ou abondant si nécessaire pendant leurs règles. Elles souhaiteront peut-être obtenir des renseignements sur les produits substitués (non blanchis) ou les coupes menstruelles. Certaines personnes ne veulent pas utiliser des tampons pour des raisons culturelles (étirement ou rupture de l'hymen) ou parce qu'elles ont peur qu'ils se perdent dans leur corps. Utilisez une affiche ou dessinez un schéma des organes reproducteurs internes pour montrer que les tampons ne peuvent pas se perdre à l'intérieur du corps.

8. Des fluides vaginaux normaux changent tout au long du cycle menstruel.

Vrai. Les fluides vaginaux passent d'épais et collants à fins et glissants (mucus fertile) pendant le cycle menstruel.

B. Relations amoureuses

1. Beaucoup d'élèves de 7e année n'ont pas encore envie de "fréquenter".

Vrai. Quand nous demandons à des élèves de 7e année s'ils pensent que c'est bien de ne pas fréquenter une autre personne à cet âge, ils répondent invariablement oui. De nombreux élèves de 7e année ne sont pas intéressés par ce type d'activité sociale et préfèrent sortir en groupe. Même s'ils considèrent quelqu'un comme spécial, cette perception tend à être de courte durée.

2. Une personne peut entendre un commentaire et penser que cette personne est en train de flirter. Une autre personne peut entendre le même commentaire et penser qu'il est blessant.

Vrai. L'évaluation du harcèlement repose sur la façon dont la personne qui reçoit le commentaire se sent. Une personne peut faire un compliment sur un ton de voix qui est acceptable et même bienvenu, ou le commentaire peut être prononcé sur un ton de voix et avec un regard qui inspire la crainte à une autre personne. Demandez ou donnez quelques exemples.

3. Vous pouvez amener quelqu'un à vous "aimer".

Faux. Généralement faux si vous parlez d'aimer une personne plus qu'un ami. Vous ne pouvez pas provoquer un sentiment d'attirance.

4. Les gens disent toujours la vérité sur les autres et sur ce qu'ils font.

Faux. Discutez en quoi consistent les rumeurs et le genre de choses que les gens peuvent dire sur quelqu'un et qui ne sont pas vraies. Pourquoi agiraient-ils ainsi? Donnez quelques exemples d'une personne, comme une célébrité, qui a une réputation - tant positive que négative.

C. Sentiments sexuels

1. Il est normal d'avoir des désirs à caractère sexuel en 7e année et il est également normal de ne pas en avoir.

Vrai. Rappelez aux élèves que les gens traversent la puberté à des âges différents. Un élève de 7e année peut n'avoir jamais eu de pensée sexuelle qu'il ait reconnu comme tel; un autre peut fantasmer fréquemment.

2. Il est important de parler à un adulte de confiance si vous avez été victime d'abus sexuels.

Vrai. Discutez des raisons pour lesquelles ils pensent que les enfants victimes d'abus sexuels peuvent mettre du temps à en parler. Les raisons peuvent être la peur de ne pas être cru, d'être blâmé, que ce soit leur faute, que leur famille éclate ou que cela semble trop embarrassant pour en parler. Rappelez-leur pourquoi il est important de le dire et quelle est la procédure à suivre. L'adulte doit communiquer avec une agence de protection de l'enfance.

3. Il est courant d'avoir une attirance pour une personne du même sexe pendant l'adolescence.

Vrai. Éprouver des sentiments pour une personne du même sexe est courant. Certaines personnes continueront à être attirées par des personnes du même sexe et à avoir des expériences sexuelles avec elles, d'autres non. L'attirance sexuelle est souvent décrite comme étant "sexuellement fluide", ce qui signifie que l'attirance sexuelle peut changer au fil du temps. Il faut parfois des années pour que quelqu'un fasse sa "sortie du placard". Cette situation s'explique parce qu'ils ne se sentent pas en sécurité de le faire par crainte de subir de la discrimination. Tout le monde mérite d'être traité avec dignité et de se sentir en sécurité à l'école. L'homophobie est une forme de haine et de discrimination. Les élèves de 7e année pourraient vouloir faire appel aux services du conseil scolaire pour les aider à démêler leurs sentiments.

D. Infection transmissible sexuellement (IST)/virus de l'immunodéficience humaine (VIH)

1. Les personnes qui ont une IST le savent toujours.

Faux. Pour les IST très courantes comme la chlamydia, la majorité des femmes et environ la moitié des hommes ne présentent aucun symptôme et ne savent donc pas qu'ils l'ont contractée. De nombreux Canadiens et de nombreuses Canadiennes vivent avec le VIH sans le savoir parce qu'ils ne se sont pas fait dépister. De nombreuses personnes qui ont le virus de l'herpès ne le savent pas.

2. Les jeunes et les jeunes adultes présentent le plus grand nombre d'IST.

Vrai. Le taux d'IST le plus élevé est parmi les personnes de 15 à 24 ans. L'une des raisons est que les adolescents hétérosexuels qui commencent à prendre la pilule arrêtent d'utiliser des préservatifs avant d'avoir été testés pour des IST comme la chlamydia.

3. Toutes les IST peuvent être traitées.

Faux. Toutes les IST, y compris celles causées par un virus (VIH, VPH et herpès) peuvent être traitées; seules les IST bactériennes peuvent être guéries (c'est-à-dire que la chlamydia peut être guérie, le VIH peut être traité).

4. Il est plus facile de contracter le VIH si vous avez une IST non traitée.

Vrai. Le corps tente de combattre une IST en envoyant des globules blancs à l'endroit où elle a pénétré dans l'organisme. Si cette personne a des rapports sexuels non protégés avec une personne infectée par le VIH, le VIH attaquera ces globules blancs et pénétrera dans l'organisme (si vous devez faire le point sur la transmission du VIH, rappelez-leur qu'une personne ne peut pas contracter le VIH par contact occasionnel). On s'accorde généralement à dire que les moyens les plus courants de transmettre le virus sont les suivants : des rapports sexuels vaginaux ou anaux non protégés avec une personne infectée; le partage d'une aiguille infectée; la réception de sang ou de produits sanguins infectés (ce qui n'est plus courant aujourd'hui) et la transmission de la mère au fœtus in utero ou de la mère au bébé pendant l'accouchement ou l'allaitement. L'infection par le sexe oral est toujours considérée comme un faible risque de transmission du VIH, sauf en cas d'IST non traitée.

5. Les préservatifs offrent une excellente protection contre les IST pour les parties qui sont couvertes.

Vrai. Lorsqu'ils sont utilisés correctement du début à la fin, les préservatifs offrent une excellente protection contre les infections bactériennes comme la chlamydia et la gonorrhée, ainsi que les infections virales comme le VIH. Pour le virus de l'herpès et le VPH, la transmission peut avoir lieu n'importe où dans la zone génitale lors d'un contact peau à peau avec une personne infectée.

E. Ressources

1. L'internet est le meilleur endroit pour obtenir des renseignements sur le sexe.

Ça dépend. L'internet peut être un endroit très utile pour obtenir des renseignements ou un endroit très troublant. En tapant le mot "sexe", vous arriverez rapidement sur un site pornographique, ce qui n'est pas une bonne source d'éducation sexuelle pour les jeunes. S'ils connaissent un site réputé (comme celui du Département de la santé de la région de Durham, Planned Parenthood ou Santé Canada), les jeunes peuvent obtenir de bons renseignements, adaptés à leur âge.

2. Quiconque peut appeler la clinique de santé sexuelle de Durham (905 433 8901 pour Oshawa et 905 420 8781 pour Pickering), ou la Ligne Info-santé sexuelle de l'Ontario (416 392 2437) si elle a une question d'ordre sexuel.

Vrai. Vous pouvez obtenir des renseignements sur les cliniques de santé sexuelle les plus proches ainsi que des réponses à des questions sur le VIH, les IST, la grossesse, la contraception, les abus sexuels, le genre ou l'orientation sexuelle, etc.

3. Il existe un numéro à composer si vous pensez être attiré par une personne du même sexe et souhaitez en parler.

Vrai. La ligne d'écoute pour les jeunes lesbiennes, gays, bisexuels et trans : 1 800 268 YOUTH (9688).

Annexe B : Cartes sur le préservatif

Pour créer des "cartes" pour l'activité "Cartes sur le préservatif", imprimez chacune des déclarations ci-dessous sur une feuille de papier séparée.

Consentement

Vérifier la date d'expiration

Vérifier les bulles d'air

Ouvrir l'emballage avec soin

Vérifier le sens de roulement du préservatif

Pincer le bout du préservatif

Dérouler le préservatif jusqu'au bout du pénis en érection

Rapports sexuels

Éjaculation/Orgasme

Tenir la base du préservatif et le retirer

Retirer le préservatif du pénis

Jeter le préservatif à la poubelle

Annexe C : Document sur les IST

Questionnaire sur les IST

Vrai ou faux?

1. Les IST sont très courantes.
2. Le risque de transmission d'une IST est élevé lorsque vous touchez les parties génitales d'une personne avec vos mains.
3. Une personne peut avoir une IST sans le savoir.
4. Tous les types d'IST peuvent être traités.
5. Il est important de se faire soigner pour les IST, car certaines peuvent provoquer de graves problèmes de santé, notamment l'infertilité.
6. Des vaccins préviennent certaines IST.
7. Il existe un traitement pour le VIH.
8. Si vous avez déjà eu des rapports sexuels non protégés, vous devez faire un test de dépistage des IST.
9. Il existe des façons de réduire le risque de contracter une IST.
10. Les femmes de moins de 18 ans courent plus de risques de contracter des IST que les femmes de plus de 18 ans en raison du développement de leur système reproductif.

Annexe D : Guide de discussion pour le questionnaire sur les IST

1. Les IST sont très courantes.

Vrai. Les IST sont causées par des bactéries et des virus et sont très courantes. Les plus courantes IST déclarées chez les jeunes de 15 à 24 ans sont la chlamydia et la gonorrhée. Avoir des rapports sexuels non protégés avec une personne atteinte d'une IST est un moyen de propager les infections. Environ 20 % des personnes ayant une activité sexuelle sont porteuses du virus de l'herpès. Environ 70 % des adultes auront le VPH (virus du papillome humain) à un moment donné de leur vie. Les jeunes de 15 à 24 ans représentent la tranche d'âge avec le plus grand nombre d'IST. Les parois du vagin et les cellules du col de l'utérus des jeunes de moins de 18 ans ne sont pas encore totalement matures, ce qui les rend plus vulnérables aux IST. **Source :** Agent de la santé publique du CANADA – VPH 2017)

2. Le risque de transmission d'une IST est élevé lorsque vous touchez les parties génitales d'une personne avec vos mains.

Faux. On ne risque pas de transmettre des IST en touchant les organes génitaux d'un partenaire avec les mains. Il est important de se laver les mains par la suite, surtout avant de toucher son propre corps, afin de s'assurer qu'aucun liquide n'entre en contact avec les parties du corps susceptibles d'être infectées (par exemple, les parties génitales, la bouche, les yeux, etc.) La plupart des infections se transmettent d'une personne à l'autre par des rapports sexuels vaginaux ou anaux non protégés ou par des rapports sexuels oraux, ou par un contact peau à peau dans la zone génitale, même sans rapports sexuels.

3. Une personne peut avoir une IST sans le savoir.

Vrai. De nombreuses IST ne présentent aucun symptôme. Par exemple, la chlamydia ne présente aucun symptôme dans le pénis dans 50 % des cas et aucun symptôme dans le vagin dans 75 % des cas. La plupart des transmissions d'IST se produisent sans symptômes.

4. Tous les types d'IST peuvent être traités.

Vrai. Les infections bactériennes comme la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis peuvent être traitées et guéries avec des antibiotiques. Les infections virales comme l'herpès, le VIH, les verrues génitales (causées par le VPH) peuvent être traitées, mais pas guéries.

5. Il est important de se faire traiter pour les IST, car certaines peuvent causer de graves problèmes.

Vrai. Une chlamydia ou une gonorrhée non traitée peut entraîner une infection de l'utérus, des trompes de Fallope ou des ovaires appelée maladie inflammatoire pelvienne (MIP), ou un gonflement et une infection du tube situé à l'arrière du testicule. L'absence de traitement peut empêcher une personne de tomber enceinte ou de féconder un ovule à l'avenir. Si une trompe de Fallope est partiellement bloquée et que la personne tombe enceinte, cela peut conduire à une grossesse extra-utérine (tubaire), qui peut entraîner la mort si elle n'est pas traitée à temps. Les infections bactériennes, comme la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis, peuvent être guéries par des antibiotiques et les infections virales (comme l'herpès et le VIH) peuvent être traitées, pour atténuer les symptômes, mais pas guéries.

6. Des vaccins préviennent certaines IST.

Vrai. Il existe des vaccins contre le virus de l'hépatite B et le virus du papillome humain (VPH), deux virus qui peuvent être transmis sexuellement. On propose ces deux vaccins gratuitement à l'école en 7e année.

7. Il existe un traitement pour le VIH.

Faux. Il n'y a pas de remède. Le VIH est le virus qui mène au SIDA. Le virus attaque et endommage le système immunitaire. Lorsque le système immunitaire s'affaiblit, il ne peut plus protéger une personne contre certaines infections et maladies. Si une personne prend des médicaments quotidiennement, elle peut vivre jusqu'à un âge avancé. Il existe un simple test sanguin pour savoir si une personne est séropositive.

8. Si vous avez déjà eu des rapports sexuels non protégés, vous devez vous faire dépister.

Vrai. De nombreuses personnes ne présentent pas les symptômes d'une IST. Si vous remarquez quelque chose d'inhabituel, comme des démangeaisons, des bosses, des plaies, des irritations ou des douleurs sur ou autour des organes génitaux ou un écoulement inhabituel du vagin, du pénis ou de l'anus, allez dans un centre de santé sexuelle ou consultez un médecin. Les cliniques de santé sexuelle sont gratuites et confidentielles. Appelez la Ligne Info-Santé sexuelle de l'Ontario (416 392 2437) pour trouver la clinique la plus proche de chez vous et savoir quand elle est ouverte.

9. Il existe des façons de réduire le risque de contracter une IST.

Vrai. Les moyens d'éviter de contracter une infection sexuellement transmissible sont les suivants : ne pratiquez pas d'activités à haut risque comme le sexe oral, vaginal ou anal et si vous pratiquez des activités à haut risque, limitez le nombre de partenaires et réduisez le risque en utilisant des préservatifs à chaque fois.

10. Les jeunes de moins de 18 ans peuvent être plus vulnérables aux IST que celles de plus de 18 ans.

Vrai. Pendant l'adolescence, les cellules du col de l'utérus subissent un processus au cours duquel des cellules squameuses plus résistantes remplacent les cellules cylindriques plus vulnérables. Le col de l'utérus est plus susceptible d'être infecté par des IST à ce moment-là. Le processus n'est pas terminé avant l'âge de 18 ans environ.

De plus, plus ils sont âgés, plus les jeunes sont susceptibles d'utiliser une protection de manière cohérente.

Annexe E : Questions sur les IST

1. Le test du VIH se fait à partir de quel fluide corporel? **Sang**
2. Comment le HSV (herpès) et le VPH sont-ils transmis? **Par contact de peau à peau dans la zone génitale, y compris l'intérieur des cuisses et des fesses, ainsi que dans la bouche [BINGO - Contact de peau à peau].**
3. La seule façon de savoir si vous avez une IST est de ____? **Se faire dépister**
4. Quel vaccin protège contre de nombreuses souches de VPH? **Gardasil**
5. Si la chlamydia n'est pas traitée, en quoi peut-elle se développer? **La maladie inflammatoire pelvienne (MIP), qui peut entraîner l'infertilité [Bingo : Infertilité]**
6. Si on échange des aiguilles, on augmente le risque de transmettre quel type d'IST? **VIH ou hépatite C [BINGO - VIH]**
7. En Ontario, le vaccin contre le VPH est offert à tous les élèves de quelle année? **7e**
8. **Vrai ou faux?** Une personne saura qu'elle a une IST parce que son corps présentera des symptômes. **Faux**
9. Quel type de médicament sert à soigner les IST bactériennes? **Antibiotiques**
10. Qu'est-ce qu'une IST incurable? **La plupart des IST virales dont HSV (herpès), VIH, HPV [BINGO - HSV (herpès)]**
11. Quel est le meilleur moyen de prévenir les IST? **Abstinence (aucun contact sexuel)**
12. Combien de semaines après le rapport sexuel (ou l'incident à risque) un test de dépistage du VIH est-il considéré comme fiable? **Les directives provinciales indiquent que les résultats des tests sont plus précis à 12 semaines.**
13. Quel est le seul moyen de contraception qui contribue également à réduire le risque de transmission des IST? **Préservatifs**
14. Nommez un examen pelvien qui permet de dépister les signes du cancer du col de l'utérus. **Test Pap**
15. Différents types de cancer, dont le cancer du col de l'utérus, de l'anus, du pénis et certains cancers de la bouche et de la gorge peuvent être causés par quelle IST? **VPH**
16. **Vrai ou faux?** La plupart des personnes sexuellement actives contracteront un ou plusieurs types d'IST. **Vrai**
17. Afin de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour que le sperme éjaculé puisse passer, veillez à le faire à l'extrémité du préservatif lorsque vous le déroulez le long du pénis. **Pincer la pointe**

18. Quelle est l'IST bactérienne la plus courante? **Chlamydia**
19. Quel type de lubrifiant doit être utilisé avec les préservatifs? **À base d'eau ou de silicone**
20. Pour tout type d'activité sexuelle, il doit toujours y avoir un _____ explicite de la part des deux partenaires. **Consentement**
21. Où les jeunes peuvent-ils se rendre pour subir des tests de dépistage des IST et obtenir des préservatifs gratuitement? **Cliniques de santé sexuelle**
22. Que faut-il vérifier sur un préservatif avant de l'utiliser? **Sa date d'expiration**
23. Quel type de lubrifiant ne doit pas être utilisé avec les préservatifs? **Lubrifiant à base d'huile**
24. On soigne ce type d'IST avec un shampooing médicamenteux spécial. **Poux du pubis**

Annexe F : BINGO Banque de cartes/mots sur les IST

		Espace libre		

Banque de mots BINGO		
Sang	Se faire dépister	Date d'expiration
HSV (herpès)	Faux	Antibiotiques
À base d'eau ou de silicone	Contact peau à peau	Abstinence – aucun contact sexuel
Poux du pubis	Test PAP	VHP
VIH	Infertilité	Vrai
7.	Pincer	Gardasil
Chlamydia	Cliniques de santé sexuelle	Consentement
12	Préservatifs	À base d'huile

Annexe G : Document sur la contraception

Questionnaire sur la contraception

1. Nommez trois méthodes de contraception courantes que les jeunes utilisent.
2. Pourquoi les personnes en couple peuvent-elles cesser d'utiliser des préservatifs?
3. Quel est le seul moyen de contraception qui protège contre une grossesse et les IST?
4. Quel est un moyen de contraception qui devient très populaire chez les jeunes et qui est à la fois durable et réversible?
5. **Vrai ou faux :** L'avortement est légal et gratuit en Ontario.
6. Qu'est-ce qui peut être utile si la grossesse n'est pas désirée pour le moment, mais qu'aucun moyen de contraception n'a été utilisé durant les rapports sexuels (y compris les agressions sexuelles) ou si une méthode contraceptive a échoué ou a été utilisée de manière incorrecte?
7. Où peut-on se procurer la contraception d'urgence?
8. À quel moment du cycle menstruel est-il le plus facile de tomber enceinte?
9. **Vrai ou faux :** Utiliser le retrait comme moyen de contraception revient à n'utiliser aucun moyen du tout.

Annexe H : Guide de discussion pour le questionnaire sur la contraception

1. Nommez les trois méthodes contraceptives que les adolescents utilisent les plus couramment.

Les préservatifs, le retrait et la pilule contraceptive sont les méthodes les plus courantes pour les adolescents.

2. Dans quel cas les adolescents cesseraient-ils d'utiliser des préservatifs?

Certains adolescents peuvent choisir de ne plus utiliser de préservatifs lorsqu'ils sont dans une relation sérieuse et monogame et qu'ils sentent qu'ils peuvent se faire confiance. Il importe que les couples se soumettent à un dépistage des IST avant d'arrêter d'utiliser des préservatifs, car les IST ne provoquent souvent aucun symptôme et peuvent être transmises sans le savoir. Pour les relations avec le sexe opposé, les couples choisissent parfois de ne plus utiliser de préservatifs lorsqu'une autre forme de contraception est utilisée (c'est-à-dire la pilule contraceptive).

3. Quelle est la seule méthode qui protège contre la grossesse et les IST?

Les préservatifs, utilisés correctement dès le début jusqu'à la fin de l'acte, empêchent la transmission des fluides corporels d'un partenaire à l'autre et constituent une barrière lors des contacts peau à peau. Le VPH et le virus de l'herpès se propagent par contact de peau à peau dans la zone génitale.

4. Quel est un moyen de contraception qui devient très populaire chez les jeunes et qui est à la fois durable et réversible?

Les DIU (dispositif intra-utérin)/SIU (système intra-utérin) sont des méthodes de contraception de plus en plus populaires chez les jeunes. Certains dispositifs de SIU sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario plus, c'est-à-dire Mirena, Kyleena

5. L'avortement est légal et gratuit en Ontario.

Vrai. Il n'y a pas de loi contre l'avortement. Il s'agit d'une procédure médicale couverte par la carte Santé de l'Ontario. Si une personne n'a pas de carte de santé, elle peut se rendre dans une clinique d'avortement et payer des frais.

6. Que peut-on utiliser pour prévenir une grossesse si un préservatif se déchire, en cas d'agression sexuelle ou si aucun mode de contraception n'a été utilisé durant les rapports vaginaux?

Les pilules contraceptives d'urgence (PCU), également connues sous le nom de Plan B et de "pilules du lendemain", sont très efficaces pour prévenir la grossesse lorsqu'elles sont prises le plus tôt possible après un rapport sexuel non protégé. Elles sont très sûres et ont rarement des effets secondaires. Le plus souvent, elles empêcheront l'ovulation. La PCU peut se prendre jusqu'à cinq jours après un rapport sexuel non protégé. Elles sont plus efficaces si elles sont prises dans les 24 premières heures. Il existe également une PCU connue sous le nom d'ella.

7. Où pouvez-vous obtenir des pilules contraceptives d'urgence (Plan B et ella)?

Elles sont accessibles sans ordonnance dans les cliniques de santé sexuelle et les pharmacies.

8. À quel moment du cycle menstruel peut-on tomber enceinte le plus facilement?

L'ovulation se produit environ 14 jours avant les prochaines règles. Les spermatozoïdes peuvent vivre dans les trompes de Fallope pendant 5 jours. Une personne ayant un cycle de 28 jours est fertile entre les jours 9 et 17. Une personne qui a ses règles toutes les trois semaines est fertile juste après ses règles. Le premier jour des règles est le jour 1 de votre cycle. Il existe également un certain nombre d'applications de fertilité que vous pouvez télécharger sur votre téléphone et qui indiquent les jours de fertilité de chacun. (voir 'Quand êtes-vous fertile?')

9. Utiliser le retrait comme moyen de contraception revient à n'utiliser aucun moyen du tout.

Faux, car le retrait est mieux que rien, mais cette méthode n'offre aucune protection contre les IST.

Annexe I : Ce que les élèves doivent savoir sur les cliniques de santé sexuelle

Il existe de nombreux MYTHES sur les cliniques de santé sexuelle, mais il est important d'expliquer aux élèves ce qui suit :

- Les cliniques sont destinées à **tout le monde** sans distinction de sexe, d'âge, d'orientation sexuelle, de statut, etc.
- La clinique **n'appellera pas** le domicile du client ou de la cliente et ne parlera pas avec sa famille ou son médecin de famille.
- Les élèves n'ont **pas** besoin d'avoir une autorisation parentale pour commencer à prendre des contraceptifs ou pour acheter ou utiliser une contraception d'urgence.
- Le dépistage des IST **n'est** généralement **pas** douloureux et consiste souvent en un simple test d'urine.
- Un examen interne (pelvien, vaginal ou cervical) n'est **souvent pas nécessaire** dans le cadre du dépistage des IST. Les examens internes appelés tests PAP, qui permettent de dépister le cancer du col de l'utérus, sont effectués à partir de **21 ans** pour les personnes ayant eu des contacts sexuels au niveau du vagin.

Dès la 7^e année, il est important que les élèves sachent où ils peuvent aller pour parler à des professionnels de la santé de questions privées sur la santé sexuelle. Certains peuvent aller voir leur médecin de famille, mais beaucoup hésitent à le faire, car ils craignent que leurs parents ou tuteurs ne le découvrent.

Avantages des cliniques de santé sexuelle

1. Tous les services sont confidentiels et gratuits (y compris le traitement des IST).
2. Le personnel est accueillant et respectueux envers les homosexuels, les lesbiennes, les personnes bisexuelles, les trans ou les queers.
3. Il n'y a aucune restriction d'âge.
4. Les jeunes n'ont pas besoin d'avoir leur carte de santé sur eux.
5. Les préservatifs sont gratuits.

6. Les modes de contraception (c'est-à-dire les pilules contraceptives, les stérilets en cuivre, les pilules contraceptives d'urgence) sont moins chers que dans les pharmacies. (Maintenant, avec l'Assurance-Santé Plus, de nombreuses méthodes et marques de pilules sont gratuites pour les personnes de 24 ans et moins).
7. Des détails particuliers concernant les heures et les lieux se trouvent sur le site Web du Département de la santé de la région de Durham : <https://www.durham.ca/en/health-and-wellness/sexual-health.aspx#Clinic-locations-and-hours>, ou vous pouvez les obtenir en appelant la clinique de santé sexuelle de Durham (905 433 8901 pour Oshawa et 905 420 8781 pour Pickering).
8. Les jeunes peuvent s'y rendre uniquement pour parler à un conseiller avant d'avoir des activités sexuelles à risque.
9. Il peut être utile de faire un test de grossesse gratuit à la clinique où il y a quelqu'un à qui parler plutôt que de faire un test de grossesse à domicile.
10. Les jeunes peuvent demander à leur parent ou tuteur ou à un ami ou partenaire de les accompagner à la clinique s'ils le souhaitent.
11. Les partenaires sont les bienvenus, surtout s'ils veulent faire un test de dépistage des IST.

Annexe J : 'Comment cela se termine-t-il?' (Scènes sur les relations)

Scène un

Une fille fréquente son petit ami depuis quelques mois. Elle veut faire l'amour mais lui ne veut pas. Que pourrait-il faire?

Scène deux

Vous fréquentez une personne qui vous attire. Les choses se passent bien et au moment de vous dire au revoir, la personne se penche pour vous embrasser. Vous êtes un peu gêné(e). Que feriez-vous?

Scène trois

On vient de vous demander d'aller au cinéma avec une personne que vous appréciez à l'école. Vos parents ou soignants ne vous permettent pas de fréquenter une personne tant que vous n'êtes pas plus âgé(e), mais vous voulez vraiment y aller. Que feriez-vous?

Scène quatre

- a) Un ami a récemment montré à votre groupe d'amis, y compris à vous, une photo de son nouveau partenaire qui vous a semblé un peu intime. Que feriez-vous?
- b) Vous êtes dans une relation et votre partenaire vous demande de lui envoyer des photos de vous nu(e). Vous n'en avez pas vraiment envie, mais votre partenaire ne cesse de vous le demander. Que feriez-vous?

Scène cinq

- a) Vous avez 12 ans. Votre jeune frère ou sœur a une jolie gardienne de 15 ans. Un jour, la gardienne vous demande un baiser. Vous vous sentez très spécial qu'une personne plus âgée vous trouve attirant(e). Que feriez-vous?
- b) Vous avez 14 ans. Vous travaillez à la piscine et votre responsable a 17 ans. Vous vous plaisez et vous aimeriez entamer une relation physique. Est-ce une bonne idée?

Scène six

Deux de vos amis viennent de rompre leur relation amoureuse. L'un d'eux est vraiment en colère et veut se venger de l'autre. Comment pouvez-vous aider votre ami à surmonter la douleur de la rupture et à faire face au rejet?

Scène sept

Vous êtes à une fête et il semble que deux de vos amis vont commencer à se fréquenter. Tous les deux sont assez ivres. Que devraient-ils savoir?

Scène huit

Deux amis du même sexe traînent ensemble. L'une des deux personnes pense qu'ils sont juste des amis en train de regarder un film. L'autre souhaite plutôt que ce soit un rendez-vous. Que peut-elle faire pour son béguin?

Annexe K : Références

Durham Region Public Health – Santé sexuelle (en anglais seulement)

Durham Region Public Health – Ressources sur la santé sexuelle pour le personnel scolaire (en anglais et en français)

Santé Canada – Promotion de la santé sexuelle

Planned Parenthood Canada (Planification familiale Canada) (en anglais seulement)

BOOST Child & Youth Advocacy Centre (Centre de défense de l'enfance et de la jeunesse BOOst) (en anglais seulement)

La société des obstétriciens et gynécologues du Canada

Ligne d'écoute pour les jeunes lesbiennes, gays, bisexuels, trans

Adapté avec la permission de le Bureau de santé publique de Toronto (octobre 2022)



HEALTH
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line | 905-668-2020 or 1-800-841-2729
durham.ca/sexualhealth

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1-800-841-2729.

