

# Boîte à outils pour la formation des ambassadeurs de la prévention du VIH

Version diversifiée  
2ÈME ÉDITION



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



**Bienvenue à la formation des ambassadeurs de la prévention du VIH ! Je suis ambassadeur de la prévention du VIH et vous me verrez tout au long de cette boîte à outils. Je suis là pour vous aider à apprendre et vous guider à travers les activités.**

**Cette formation vous préparera à :**

- Communiquer à vos pairs les informations disponibles au sujet des méthodes de PrEP et répondre à leurs questions.
- Aider vos pairs à prendre des décisions sur les options de prévention du VIH qui leur conviennent le mieux
- Aider vos pairs à se procurer la PrEP, à l'utiliser correctement et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une prévention efficace contre le VIH.
- Aider vos pairs à décider à qui ils veulent dire qu'ils utilisent la PrEP.
- Sensibiliser la population et renforcer le soutien de la communauté à la PrEP

**Vous pourrez également apprendre à :**

- Donner à vos pairs des informations sur la transmission et la prévention du VIH
- Identifier les liens entre les normes et inégalités de genre, la vulnérabilité au VIH et la violence et la stigmatisation basées sur le genre
- Soutenir vos pairs victimes de violence en utilisant l'écoute active et en leur donnant les moyens d'accéder aux services

La première partie de cette boîte à outils contient les **Outils de l'ambassadeur**. Ces outils vous donnent des informations sur le VIH, la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et d'autres sujets, que vous pouvez utiliser tout en travaillant dans votre communauté. Vous pouvez également les montrer aux autres pour les intéresser à la PrEP orale et au travail que vous faites !

La deuxième partie de cette boîte à outils contient des **Feuilles de travail**. Vous pouvez les utiliser pour le brainstorming, la prise de notes, la résolution de problèmes et plus encore ! Vous les suivrez tout au long de la formation.

**Bonne chance pour la formation - je suis ravi que vous vous joigniez à moi en tant qu'ambassadeur ! En tant qu'ambassadeur, vous disposez des informations et du pouvoir nécessaires pour aider vos pairs à rester séronégatifs. Ensemble, nous pouvons rendre nos communautés plus fortes, plus saines et plus sûres. Nous sommes la génération qui mettra fin au VIH !**



**Ambassadeur :**

# Table des matières



|                  |  |    |
|------------------|--|----|
| <b>Outil 1A</b>  | Apprendre à connaître son corps - Où se trouve quoi? (Lorsqu'une personne est assignée femme à la naissance)       | 6  |
| <b>Outil 1B</b>  | Apprendre à connaître son corps - Qu'est-ce qui se passe : (Lorsqu'une personne est assignée homme à la naissance) | 7  |
| <b>Outil 2A</b>  | Lorsqu'une personne est assignée femme à la naissance : Répondre à vos questions                                   | 8  |
| <b>Outil 2B</b>  | Lorsqu'une personne est assignée homme à la naissance : Répondre à vos questions                                   | 9  |
| <b>Outil 3</b>   | VIH et SIDA : Apprenez-en plus !   | 10 |
| <b>Outil 4</b>   | Transmission et prévention du VIH  | 11 |
| <b>Outil 5</b>   | Tester et prévenir   | 12 |
| <b>Outil 6</b>   | Comprendre le genre et la sexualité  | 13 |
| <b>Outil 7</b>   | Arbre des problèmes de l'inégalité de genre  | 14 |
| <b>Outil 8</b>   | PrEP, PEP et ART   | 15 |
| <b>Outil 9</b>   | Élargir les options pour s'adapter à nos vies  | 16 |
| <b>Outil 10</b>  | Faire un choix —Qu'est-ce qui compte le plus pour moi?   | 17 |
| <b>Outil 11</b>  | PrEP pilotée par les événements, ou « ED-PrEP »  | 18 |
| <b>Outil 12A</b> | Répondre à vos questions : PrEP orale  | 19 |
| <b>Outil 12B</b> | Répondre à vos questions : Anneau de PrEP  | 20 |
| <b>Outil 12C</b> | Répondre à vos questions : CAB PrEP  | 21 |
| <b>Outil 13A</b> | Conseils pour l'utilisation de la PrEP orale   | 22 |
| <b>Outil 13B</b> | Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP  | 23 |
| <b>Outil 13C</b> | Conseils pour l'utilisation de la CAB PrEP   | 24 |

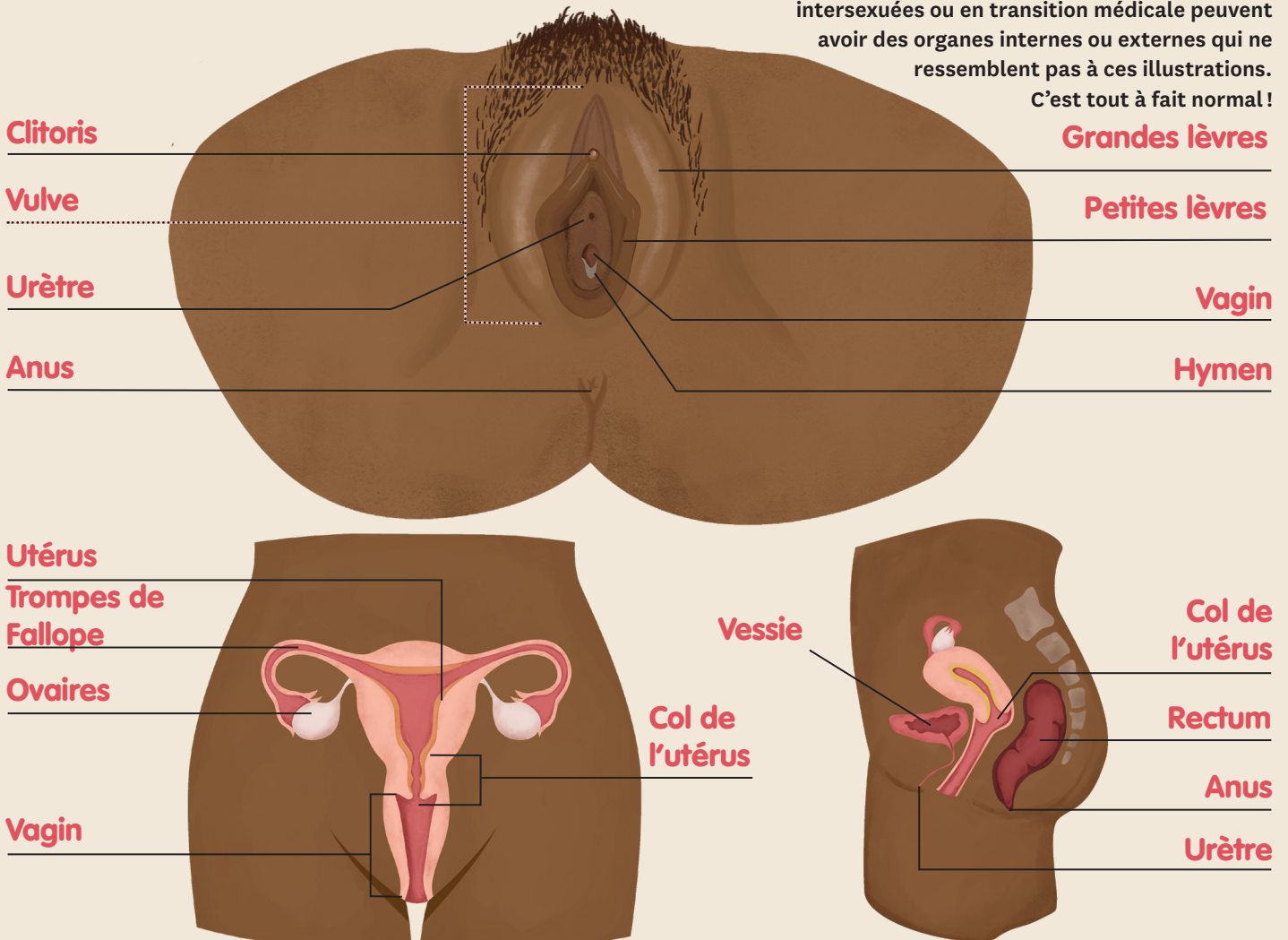
|                  |   |    |
|------------------|---|----|
| <b>Outil 14A</b> | Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider de divulguer son utilisation de la PrEP       | 25 |
| <b>Outil 14B</b> | Dire aux autres Jeu de rôle 2 : Parler à son partenaire de son utilisation de la PrEP | 26 |
| <b>Outil 14C</b> | Dire aux autres Jeu de rôle 3 : Garder le secret sur votre utilisation de la PrEP     | 27 |
| <b>Outil 15</b>  | Insertion et retrait de l'anneau de PrEP  | 28 |
| <b>Outil 16</b>  | Jeu de rôle de sensibilisation  | 29 |
| <b>Outil 17</b>  | Réponse LIVES   | 30 |
| <b>Outil 18</b>  | Outil de planification de la sécurité   | 31 |
| <b>Outil 19</b>  | Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire                     | 32 |



|                              |  |    |
|------------------------------|--|----|
| <b>FEUILLE DE TRAVAIL 1</b>  | Profil de personnage                               | 33 |
| <b>Feuille de travail 2A</b> | Carte du parcours de la PrEP : PrEP orale          | 34 |
| <b>Feuille de travail 2B</b> | Carte du parcours de la PrEP : Anneau de PrEP      | 35 |
| <b>Feuille de travail 2C</b> | Carte du parcours de la PrEP : CAB PrEP            | 36 |
| <b>Feuille de travail 3</b>  | Mes cercles d'influence                            | 37 |
| <b>Feuille de travail 4</b>  | Surmonter les obstacles à l'utilisation de la PrEP | 38 |
| <b>Feuille de travail 5</b>  | Planification du plaidoyer                         | 39 |
| <b>Feuille de travail 6</b>  | Mon plan d'action personnel                        | 40 |
| <b>Feuille de travail 7</b>  | Réponse LIVES                                      | 41 |
| <b>Feuille de travail 8</b>  | Modèle d'annuaire local de l'orientation           | 42 |
| <b>Feuille de travail 9</b>  | Roue du soutien par les pairs                      | 43 |

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Apprendre à connaître son corps -

OUTIL 1B

## Où se trouve quoi ?

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

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

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

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

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

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

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

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

Pénis non circoncis

Pénis circoncis

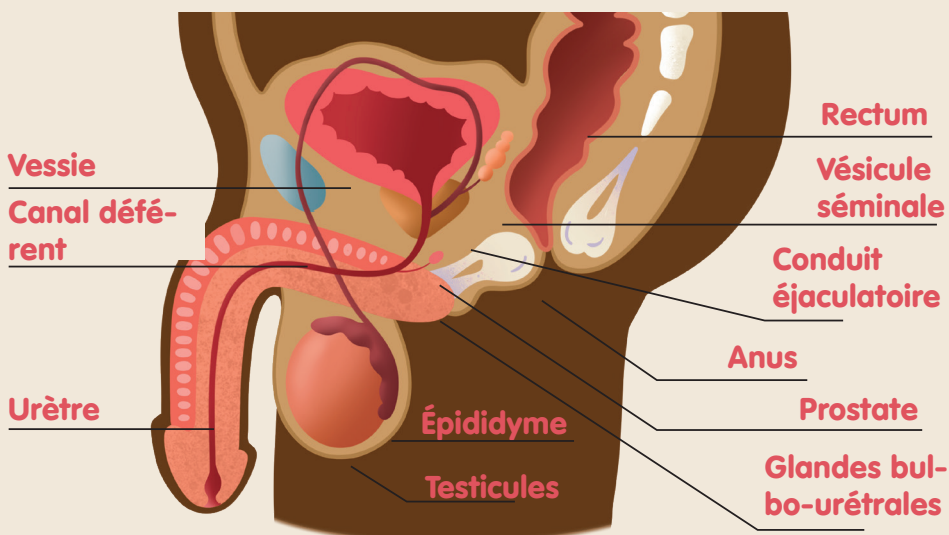
Verge (corps du pénis)

Gland du pénis

Prépuce

Ouverture de l'urètre

Scrotum



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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

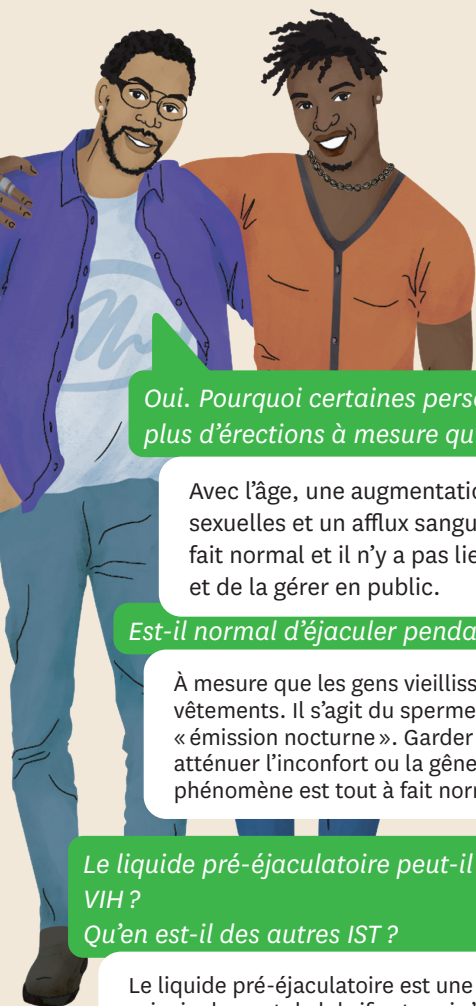
Comme expliqué ci-dessus, le vagin et l'utérus sont séparés par le col de l'utérus. Le col de l'utérus a une minuscule ouverture appelée l'orifice. Les spermatozoïdes peuvent nager à travers l'orifice, mais il est impossible pour un doigt, un tampon ou un anneau de pénétrer dans l'utérus.

*Comment garder mon vagin en bonne santé ?*

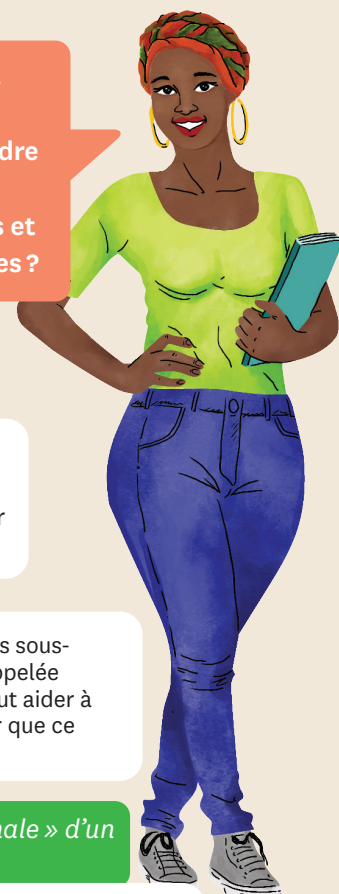
- Pour éviter que les germes ne se déplacent entre les orifices du vagin, de l'urètre et de l'anus (ce qui peut entraîner des infections), il faut s'essuyer de l'avant (la vulve) vers l'arrière (l'anus). Uriner (faire pipi) après les rapports sexuels peut également aider à empêcher les bactéries de pénétrer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



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



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



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

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

Est-il normal d'éjaculer pendant le sommeil ?

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

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

Qu'en est-il des autres IST ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# VIH et SIDA : Apprenez-en plus !



**Ne soyez pas dupe !  
Renseignez-vous sur le  
VIH - Ce sont les faits !**

**Vous pouvez vous fier à  
ces informations pour  
vous protéger du VIH !**

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

# Transmission et prévention du VIH

## TRANSMISSION DU VIH

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



- Sexe vaginal
- Sexe anal
- Sexe oral



- Grossesse
- Accouchement
- Allaitement



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

## PRÉVENTION DU VIH



### PREP

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



### PEP

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



### TAR

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

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



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



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



Dépistage régulier des IST et traitement immédiat



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

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



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



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



Traitant leur bébé avec des médicaments anti-VIH



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



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

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



Éviter le contact avec le sang d'autres personnes



Ne se servant jamais d'une aiguille qui a été utilisée par quelqu'un d'autre



Le VIH peut être transmis lors de transfusions sanguines, mais la plupart des hôpitaux effectuent désormais un test de dépistage du VIH sur le sang avant de l'utiliser pour une transfusion. Si vous êtes inquiet, renseignez-vous auprès de votre médecin !



VOUS NE POUVEZ PAS CONTRACTER LE VIH EN TOUCHANT, EN EMBRASSANT OU EN PARTAGEANT DE LA NOURRITURE OU DES BOISSONS



AVEC UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE.

# Tester et prévenir

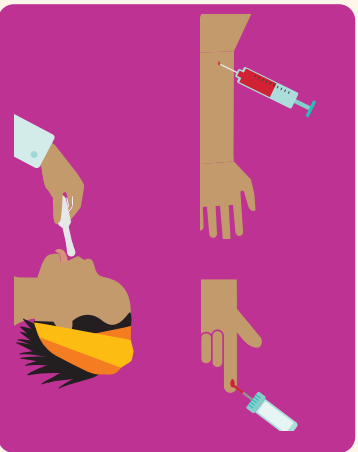
Chacun a la responsabilité de contribuer à la prévention du VIH dans notre communauté

## TESTER

**Faites un test de dépistage du VIH et des IST - et faites-le régulièrement !**

La plupart des transmissions du VIH proviennent de personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives. Savoir que vous êtes séropositif vous donne le pouvoir de prendre soin de votre santé et de prévenir la transmission à d'autres personnes. Connaitre le statut sérologique de votre partenaire est également important pour vous permettre de prendre des décisions concernant la prévention du VIH.

Lorsque vous faites un test de dépistage du VIH, vous pouvez également rechercher d'autres IST. La plupart des IST peuvent être traitées, mais si elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner de graves problèmes de santé. Les IST vous rendent également vulnérables au VIH - donc le dépistage régulier et le traitement des IST aident à prévenir le VIH.



## PRÉVENIR

**Protégez-vous de la transmission du VIH chaque fois que vous avez des relations sexuelles !**



**Préservatifs masculins et préservatifs féminins**

Les préservatifs masculins et féminins constituent une barrière entre la peau la plus délicate et les fluides corporels susceptibles de contenir le VIH et d'autres IST.



**PREP (prophylaxie pré-exposition)**

Les méthodes PREP utilisent des médicaments qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH. Le médicament empêche le virus de se répliquer dans le corps. Lorsqu'une personne prend correctement la PREP, ses risques de contracter le VIH si elle y est exposée sont réduits. La PREP ne prévient pas les IST ni la grossesse, il est donc préférable de toujours utiliser un préservatif (avec un lubrifiant à base d'eau si possible).

**L'abstinence sexuelle, la réduction du nombre de partenaires sexuels et la circoncision médicale masculine volontaire peuvent aussi aider à prévenir le VIH.**

## RÉPONDRE

**Si vous avez été exposé au VIH, agissez vite !**

Si vous craignez d'avoir été exposé au VIH, vous pouvez prendre des médicaments pour réduire les risques de contracter le VIH.



**PEP (prophylaxie post-exposition)**

Si le VIH pénètre dans le corps, la PPE peut l'empêcher de se propager à d'autres cellules. Lorsque le VIH ne peut pas se propager, il meurt. Cela peut empêcher une personne de devenir séropositive. La PPE doit être commencée dans les 72 heures suivant l'exposition et prise tous les jours pendant 4 semaines.

## TRAITER

**Si vous avez reçu un diagnostic de VIH, commencez le traitement dès que possible pour rester en bonne santé et prévenir la transmission.**

Si vous découvrez que vous êtes séropositif, il est important de commencer le traitement immédiatement. Cela ne guérit pas le VIH, mais cela peut empêcher le virus de se propager et de se transformer en SIDA, ce qui signifie que vous pouvez vivre une vie longue et saine. Le traitement anti-VIH réduit également le risque que vous transmettiez le VIH à d'autres personnes.



**TAR (traitement antirétroviral)**

Le TAR est une combinaison de médicaments qui agissent ensemble pour réduire la quantité de VIH dans l'organisme d'une personne et renforcer son système immunitaire. Si le traitement est commencé tôt et pris chaque jour, la quantité de VIH dans le sang d'une personne peut devenir si faible qu'il n'y a pas assez de virus pour être transmis à d'autres. C'est ce qu'on appelle une charge virale indétectable.

# Comprendre le genre et la sexualité

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

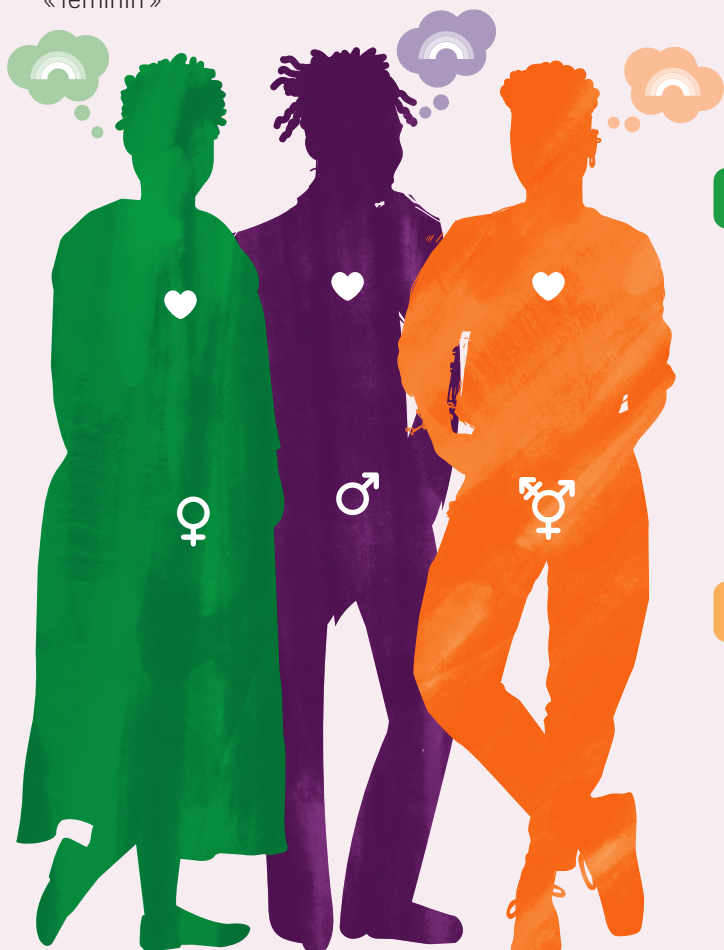
Lorsque vous réfléchissez à la manière dont une personne pourrait s'intégrer dans les spectres répertoriés, considérez chaque flèche comme une échelle mobile d'identité. Si une personne ne s'identifie pas du tout à la flèche, elle sera placée sur le cercle ou sur le côté gauche. Si une personne s'identifie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

## DÉFINITIONS UTILES

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

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

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



## IDENTITÉ DE GENRE

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

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

## EXPRESSION DE GENRE

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

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

## SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE

- Femme
- Intersexe
- Homme

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

## ORIENTATION SEXUELLE

ATTIRÉ PAR

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

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

## PARTENARIATS SEXUELS

SEXE AVEC

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

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

# Arbre des problèmes de l'inégalité de genre



# PrEP, PEP et ART

**Les antirétroviraux** sont des médicaments qui empêchent le VIH d'attaquer les cellules de l'organisme et de se propager à d'autres cellules. La PrEP, la PEP et le TAR utilisent différentes combinaisons d'antirétroviraux qui agissent de différentes manières pour combattre le virus à différents stades. La PrEP, la PEP et le TAR ne peuvent pas être échangés - ils ne sont efficaces que s'ils sont utilisés conformément aux prescriptions.



## MÉDICAMENTS ANTIRÉTROVIRAUX

### PrEP (Prophylaxie pré-exposition)

#### POUR QUI ?

Les personnes qui n'ont pas le VIH et qui veulent se protéger pour ne pas l'attraper.

#### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Il empêche le VIH de se propager aux autres cellules. Lorsque le VIH ne peut plus se propager, il meurt..

#### QUAND EST-IL UTILISÉ ?

Pendant la période de la vie d'une personne où elle a besoin de se protéger efficacement contre le VIH

#### QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

Lorsque les méthodes de PrEP sont utilisées correctement et régulièrement, le médicament est le plus efficace pour prévenir le VIH. Les niveaux d'efficacité varient en fonction des méthodes.

### PEP (Prophylaxie post-exposition)

#### POUR QUI ?

Les personnes qui craignent d'avoir été exposées au VIH au cours des 72 dernières heures.

#### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Il empêche le VIH de se propager à d'autres cellules. Lorsque le VIH ne peut plus se propager, il meurt.

#### QUAND EST-IL UTILISÉ ?

La PPE doit être entamée dans les 72 heures suivant l'exposition et être prise tous les jours pendant 4 semaines.

#### QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

Cela dépend de beaucoup de choses, mais si une personne commence à prendre la PPE immédiatement et qu'elle la prend tous les jours pendant 4 semaines, il y a de fortes chances qu'elle ne devienne pas séropositive.

### TAR (traitement antirétroviral)

#### POUR QUI ?

Les personnes séropositives.

#### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Le traitement antirétroviral consiste à prendre une association de médicaments anti-VIH (antirétroviraux) qui réduit la quantité de VIH dans l'organisme d'une personne et renforce son système immunitaire.

#### QUAND EST-IL UTILISÉ ?

Les personnes séropositives doivent commencer un traitement antirétroviral le plus tôt possible. Le traitement antirétroviral doit être pris à vie pour aider les personnes séropositives à rester en bonne santé et à mener une vie normale.












#### QUELLE EST SON EFFICACITÉ ?

Cela varie en fonction des personnes, mais si une personne commence un traitement antirétroviral peu après avoir contracté le VIH, elle a les meilleures chances de vivre longtemps et en bonne santé. Cela peut également empêcher la transmission du virus à d'autres personnes.

# Élargir les options pour s'adapter à nos vies

Tout comme la contraception se décline en de nombreuses options différentes pour répondre aux besoins et aux préférences de chacun, de nouvelles options de prévention du VIH sont également à venir. Les méthodes de PrEP continueront d'être développées pour offrir aux gens des options qui leur permettront de choisir en toute connaissance de cause ce qui leur convient le mieux.

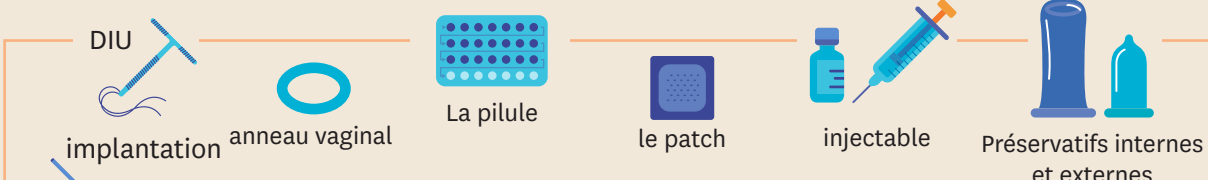
## Comparaison des méthodes de PrEP et des préservatifs :

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

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

\*\* Ces méthodes doivent toujours, dans la mesure du possible, être utilisées en combinaison avec un préservatif et une méthode de contraception fiable. La future technologie de prévention polyvalente, sous forme de pilule, d'anneau ou autre, seront en mesure de protéger contre le VIH et la grossesse.

\*\*\*Les digues dentaires sont une méthode contraceptive mécanique (une feuille de latex ou de polyuréthane placée entre la bouche et le vagin ou entre la bouche et l'anus lors d'un rapport sexuel oral) qui permet de réduire le risque de contracter le VIH et d'autres IST lors d'un rapport sexuel oral. Étant donné que le risque de contracter le VIH lors de rapports sexuels oraux est très faible, les digues dentaires ne sont pas incluses dans le tableau ci-dessus.



**Certaines méthodes de PrEP peuvent vous être familières car elles sont similaires aux méthodes contraceptives (c'est-à-dire une pilule, un anneau ou un injectable).**



# Faire un choix — Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?



Les gens sont tous différents et ils doivent pouvoir choisir la méthode de prévention du VIH qui leur convient le mieux. Voici quelques facteurs qui influencent le choix d'une personne quant à la méthode de prévention du VIH à utiliser.



## Efficacité :

Quelle est l'efficacité de cette méthode ? Quelle importance revêt pour moi son efficacité par rapport à d'autres facteurs ? Sur la base des données disponibles, comment puis-je bénéficier d'une protection maximale ? Que faire si je veux associer cette méthode à une autre ? Est-elle toujours efficace si j'utilise des hormones d'affirmation du genre ?



## Besoins en matière de prévention du VIH :

Pourquoi ai-je besoin de me protéger contre le VIH maintenant ? Ai-je déjà été exposé au VIH ? Suis-je au courant du statut sérologique de mon partenaire ? Si mon partenaire est séropositif, prend-il régulièrement son traitement antirétroviral ? Est-ce que j'allaite ou est-ce que j'envisage une grossesse ? Est-ce que je m'injecte des drogues ? Est-ce que cela me protégera du VIH lorsque je serai exposé au virus ?



**Accessibilité :** Est-ce que cela nécessite l'utilisation d'un produit (par exemple, méthode de PrEP ou préservatif) ? Si oui, quels sont les produits disponibles et facilement accessibles ? Qu'en est-il du coût et de l'accessibilité ? Puis-je consulter un professionnel de la santé ?



## Mode d'utilisation :

Souhaiterais-je opter pour une méthode à base de médicaments ? Souhaiterais-je opter pour des solutions à la demande ou pour un système de prévention continue ? Ai-je besoin d'un médicament qui pourra être utilisé après un rapport sexuel ? Qu'est-ce qui me convient le mieux : une pilule, un anneau vaginal ou une injection ?



## Problèmes des partenaires :

Mon partenaire sexuel a-t-il une préférence quant à la méthode que j'utilise ? Son avis compte-t-il pour moi ? Que pensera-t-il du fait que j'utilise cette méthode ? Ses sentiments comptent-ils, ou a-t-il besoin de savoir ?



## Engagement personnel :

Puis-je facilement m'en tenir à la méthode ? Quel effort faut-il fournir pour continuer à utiliser cette méthode ? Puis-je l'enfiler et l'enlever facilement ?



## Utilisation du préservatif :

Suis-je capable d'utiliser des préservatifs systématiquement et correctement à chaque fois que j'ai des rapports sexuels ? Ai-je accès à un lubrifiant à base d'eau que j'utilise avec les préservatifs ? Que pensons-nous, moi et mes partenaires sexuels, de l'utilisation du préservatif ?



## Confidentialité :

Dans quelle mesure est-il important pour moi de garder ma méthode secrète ? Est-il facile pour quelqu'un de découvrir la méthode que j'utilise ?



## Fréquence des rapports sexuels :

À quelle fréquence ai-je des rapports sexuels ? Régulièrement ? De manière imprévisible et non planifiée ? Pendant une période spécifique et limitée, par exemple si mon partenaire ne vient que de temps en temps ?



## Effets secondaires :

Comment gérer les effets secondaires ? Quels effets secondaires suis-je prêt(e) à subir ? Comment puis-je savoir que les effets secondaires sont causés par la méthode utilisée et non par autre chose ?



## Préférence personnelle :

Je le préfère tout simplement.

# PrEP pilotée par les événements, ou « ED-PrEP »

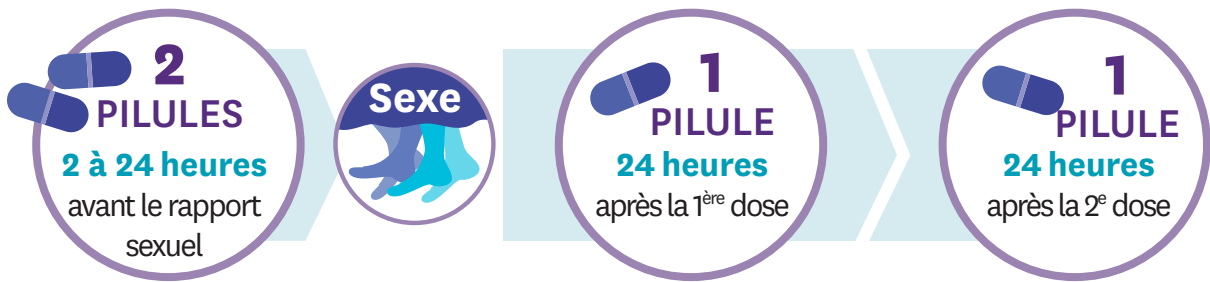
**Personnes assignées homme à la naissance qui n'utilisent pas d'hormones d'affirmation du genre** — notamment les hommes cisgenres, les adolescentes et les jeunes femmes transgenres – peuvent être admissibles à la PrEP événementielle, également connue sous le nom de « ED-PrEP ». Il est important de se rappeler que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance ou pour les personnes utilisant des hormones d'affirmation du genre.

## À QUI EST DESTINÉE L'ED-PrEP ?

Personnes assignées **homme à la naissance** et qui :

1. Ne prennent pas d'hormones d'affirmation du genre
2. Ont des relations sexuelles peu fréquentes (un jour par semaine ou moins en moyenne)
3. Peuvent prédire quand les rapports sexuels auront lieu, ou peuvent retarder les rapports sexuels d'au moins 2 heures)

## COMMENT PRENDRE L'ED-PrEP ?

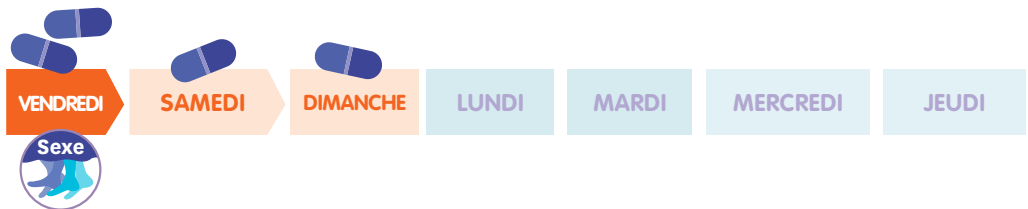


**Si vous avez à nouveau des rapports sexuels au cours des jours suivants**, vous devez prendre un comprimé chaque jour où vous avez encore des rapports sexuels.

**Après le dernier jour des rapports sexuels**, vous devez prendre une seule pilule par jour pendant deux jours.

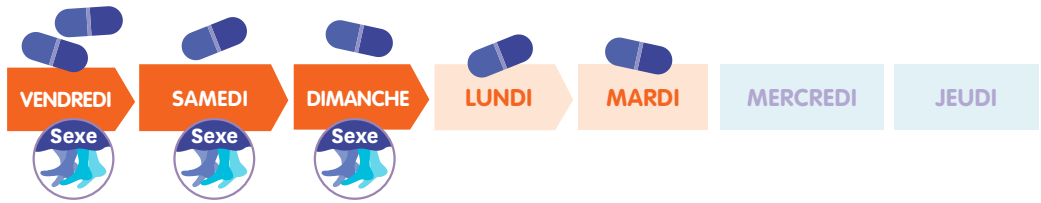
### EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels ponctuels ou entretenus au cours d'une journée



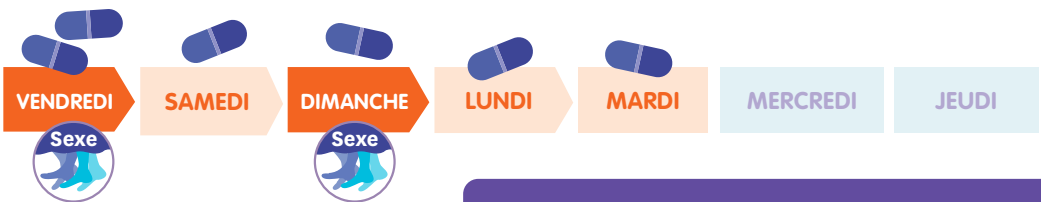
### EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels entretenus pendant plusieurs jours consécutifs



### EXEMPLE :

Utilisation de l'ED-PrEP pour des rapports sexuels entretenus sur plusieurs jours non consécutifs



Source : Adapté de l'OMS. Qu'est-ce que le 2+1+1? Prophylaxie pré-exposition orale en fonction des événements pour prévenir le VIH chez les hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes : Mise à jour de la recommandation de l'OMS sur la PrEP orale. Genève : Organisation mondiale de la Santé, 2012.

**Si l'ED-PrEP semble être une option qui vous intéresse, veuillez en parler à votre prestataire de soins de santé pour voir si cela vous convient !**



**N'oubliez pas que l'ED-PrEP n'est pas une option efficace pour les personnes assignées femmes à la naissance ou les personnes utilisant des hormones d'affirmation de genre.**

# Répondre à vos questions : PrEP orale

OUTIL 12A

Bonjour ! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH.  
Avez-vous des questions sur la PrEP orale ?

Qu'est-ce que la PrEP orale ?

C'est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH.

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)

Comment cela fonctionne-t-elle ?

La PrEP orale empêche le VIH de se propager. Le VIH meurt s'il ne peut pas se propager.

Quelle est son efficacité ?

Lorsqu'elle est prise comme indiqué, elle s'accumule dans votre organisme et devient efficace à plus de 90 %, bien que ce taux puisse être plus proche de 75 % pour les personnes qui s'injectent des drogues. Parlez à votre prestataire de soins de santé pour savoir combien de temps vous devez la prendre avant qu'il ne vous protège du VIH.

La PrEP orale est-elle adaptée à mon cas ?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix ! Vous pouvez envisager une PrEP orale si vous avez des rapports sexuels et que vous souhaitez adopter une méthode supplémentaire pour vous protéger du VIH. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé afin de pouvoir faire un choix éclairé.

La PrEP orale protège-t-elle des autres IST et de la grossesse ?

Non ! La PrEP orale ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse.

Il est préférable d'utiliser des préservatifs (avec lubrifiant) et des moyens de contraception en association avec la PrEP orale, et de se faire dépister régulièrement pour les IST.

La PrEP orale a-t-elle un impact sur la fertilité ?

La PrEP orale n'affecte pas la fertilité. Elle peut être utilisée avec n'importe quelle forme de contraception.

La PrEP orale peut également être utilisée en toute sécurité pendant la grossesse ou l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Y a-t-il des effets secondaires ?

La PrEP orale est comme tout autre médicament. Un petit nombre de personnes présentent des effets secondaires mineurs tels que des maux de tête, une perte de poids, des nausées, des vomissements ou des douleurs abdominales, mais ceux-ci disparaîtront probablement en quelques semaines.

Puis-je prendre la PrEP orale si je prends d'autres médicaments ?

Oui. La PrEP orale n'interagit pas avec la plupart des autres médicaments, mais certaines hormones sexospécifiques peuvent avoir un impact sur la quantité de PrEP orale dans votre organisme. Si vous prenez ces médicaments, la prise quotidienne de la PrEP orale est essentielle.

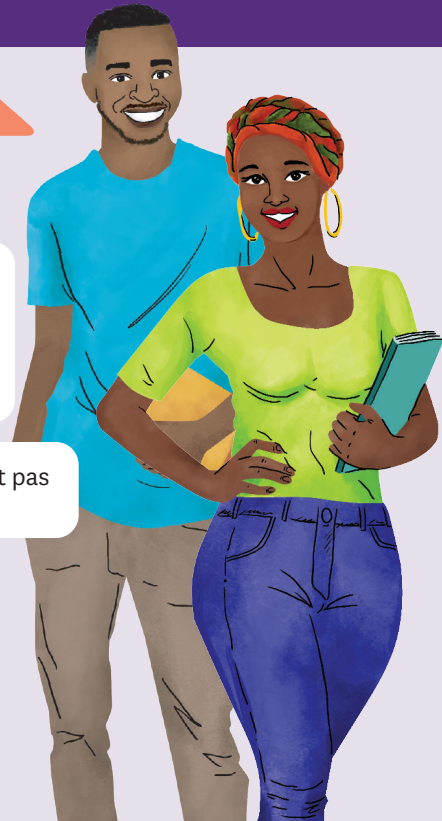
Si je prends la PrEP orale, cela signifie-t-il que je ne peux pas boire ou prendre des drogues ?

L'alcool et les autres drogues n'affectent pas la PrEP orale.

Rappelez-vous que la consommation d'alcool et de drogues peut rendre plus difficile la prise de la PrEP orale selon les instructions et la prise de bonnes décisions concernant votre santé sexuelle.

Que dois-je faire si je veux prendre la PrEP orale ?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à franchir les étapes suivantes.



# Répondre à vos questions : Anneau de PrEP

OUTIL 12B

Bonjour! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH.  
Avez-vous des questions sur l'anneau de PrEP?

Qu'est-ce que l'anneau de PrEP ?

Il s'agit d'un anneau souple en silicone qui est inséré dans le vagin et qui diffuse un médicament appelé dapivirine. L'anneau de PrEP est porté pendant un mois avant d'être remplacé et permet de prévenir le VIH lors de rapports sexuels vaginaux.

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'anneau libère lentement la dapivirine dans le vagin au cours du mois. La dapivirine agit en empêchant le VIH de se répliquer dans l'organisme. Comme le VIH ne peut pas se répliquer dans l'organisme, il meurt.

Quelle est son efficacité ?

L'anneau peut réduire d'environ 50% le risque de contracter le VIH lors de rapports vaginaux si vous portez le en permanence. S'il est porté en continu pendant un mois sans être enlevé, il peut être encore plus efficace. L'anneau de PrEP doit rester en place pendant au moins 24 heures pour offrir une protection maximale contre le VIH. L'anneau de PrEP ne peut pas vous protéger contre le VIH s'il n'est pas gardé inséré au lieu indiqué!

L'anneau de PrEP est-il fait pour moi ?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix! Vous pouvez envisager l'anneau de PrEP si vous avez des rapports sexuels vaginaux et que vous voulez vous protéger du VIH, mais que vous ne voulez pas prendre une pilule tous les jours ou recevoir une injection. L'anneau ne protège pas contre le VIH lors de rapports sexuels anaux ou dans le cadre de l'utilisation de drogues injectables. Il peut donc ne pas convenir à tout le monde. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Avant de commencer une méthode, il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé afin de faire un choix éclairé!

L'anneau de PrEP me protège-t-il des autres IST et de la grossesse ?

Non! L'anneau de PrEP ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs et un moyen de contraception en association avec l'anneau de PrEP et de se faire dépister régulièrement pour les IST.

L'anneau de PrEP a-t-il un impact sur la fertilité ?

L'anneau de PrEP n'affecte pas la fertilité. L'anneau de PrEP peut être utilisé avec la plupart des méthodes contraceptives, à l'exception des anneaux contraceptifs et des diaphragmes.

Des études ont démontré qu'il est possible d'utiliser l'anneau de PrEP pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Y a-t-il des effets secondaires ?

Certaines personnes présentent des effets secondaires, tels que des infections des voies urinaires, une gêne au niveau du vagin et/ou de la zone située à l'extérieur du vagin (vulve), des modifications de l'humidité ou de l'odeur du vagin, une augmentation des démangeaisons et des douleurs dans la partie inférieure du ventre. Ces effets sont généralement légers et disparaissent après quelques jours sans qu'il soit nécessaire d'enlever l'anneau. Si vous constatez des changements vaginaux pendant l'utilisation de l'anneau de PrEP, il est important de consulter votre prestataire de soins de santé pour vous assurer qu'il ne s'agit pas des symptômes d'une IST.

Puis-je utiliser l'anneau de PrEP si je prends d'autres médicaments ?

La dapivirine contenue dans l'anneau de PrEP lorsqu'elle est libérée, reste localisée dans la zone vaginale. Étant donné que la dapivirine ne circule pas dans l'organisme, il est possible d'utiliser l'anneau de PrEP en association avec d'autres médicaments, notamment des hormones sexospécifiques.

Si j'utilise l'anneau de PrEP, cela signifie-t-il que je ne peux pas boire d'alcool ou prendre des drogues ?

L'alcool et les autres drogues n'ont aucun effet sur l'anneau de PrEP. Rappelez-vous que la consommation d'alcool et de drogues peut rendre plus difficile l'utilisation de l'anneau de PrEP conformément aux instructions et vous empêcher de prendre les bonnes décisions en matière de santé sexuelle.

Dois-je retirer l'anneau de PrEP au cours du mois ?

- Non!
- Il n'est pas nécessaire de sortir l'anneau de PrEP pour le nettoyer.
  - L'anneau n'affecte pas la fréquence des menstruations, la longueur ou la quantité des saignements. L'utilisation de tampons avec l'anneau de PrEP est sans danger et l'anneau ne bloque pas l'écoulement du sang. Les saignements menstruels peuvent modifier la couleur de l'anneau, mais cela ne changera pas la capacité de l'anneau à protéger du VIH.
  - Il n'est pas nécessaire de retirer l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels. La plupart des femmes et des hommes ne sentent pas l'anneau de PrEP pendant les rapports sexuels.

Que dois-je faire si je veux utiliser l'anneau de PrEP ?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à franchir les étapes suivantes.

Comment puis-je me débarrasser de l'anneau ?

Les anneaux usagés peuvent être jetés dans une poubelle, ou rapportés à votre prestataire de soins de santé. Ne brûlez pas les anneaux et ne les mettez pas dans une chasse d'eau.

# Répondre à vos questions : CAB PrEP

OUTIL 12C

Bonjour ! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH. Avez-vous des questions sur la CAB PrEP ?



Qu'est-ce que la CAB PrEP ?

Il s'agit d'une injection dans les fesses, administrée tous les deux mois, qui permet de prévenir le VIH. CAB est l'abréviation de « cabotégravir », un antirétroviral. Pour utiliser la CAB PrEP, vous recevez une injection chaque mois pendant deux mois, puis tous les deux mois.

Le mot **PrEP** est l'abréviation de **Pre** (avant) **Exposure** (entrer en contact avec le virus) **Prophylaxie** (médicament pour empêcher une infection de se produire)



Comment cela fonctionne-t-elle ?

Une fois que vous avez reçu une injection de CAB PrEP, le médicament est lentement libéré dans votre sang. Il empêche le VIH de pénétrer dans vos cellules et de s'y répliquer. Lorsque le VIH ne peut plus se propager, il meurt.



Quelle est son efficacité ?

De grandes études ont comparé l'efficacité de la CAB PrEP à celle de la PrEP orale et ont démontré que la CAB PrEP est très efficace, voire plus efficace que la PrEP orale.



La CAB PrEP est-elle adaptée à mon cas ?

C'est votre décision. C'est votre corps, donc c'est votre choix ! Vous pouvez envisager la CAB PrEP si vous avez des rapports sexuels et souhaitez vous protéger contre le VIH, mais ne voulez pas prendre une pilule tous les jours ou utiliser un produit qui doit être introduit dans le vagin. Les méthodes de PrEP ne doivent être utilisées qu'à des moments de votre vie où l'on a besoin d'une méthode de prévention du VIH, et elles présentent des avantages et des inconvénients pour différentes personnes. Il est important de discuter de votre plan de prévention du VIH avec votre prestataire de soins de santé avant de commencer à utiliser une méthode. Cela vous permettra de faire un choix éclairé !



La CAB PrEP prévient-elle les autres IST et la grossesse ?

Non ! La CAB PrEP ne prévient pas les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ni la grossesse. Il est préférable d'utiliser des préservatifs et un moyen de contraception en association avec la CAB PrEP et de se faire dépister régulièrement pour les IST.



La CAB PrEP a-t-elle un impact sur la fertilité ?

La CAB PrEP n'affecte pas la fertilité.

Cependant, certains médicaments semblables au cabotégravir ont été corrélés à des malformations congénitales, et il n'existe pas encore beaucoup d'éléments probants attestant que la prise de la CAB PrEP est possible pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous envisagez une grossesse, vous devez en parler à votre médecin.



Y a-t-il des effets secondaires ?

La CAB PrEP s'administre de la même manière que n'importe quelle autre injection. Certaines personnes peuvent présenter une réaction légère ou modérée au site d'injection, notamment une rougeur, une douleur ou une inflammation. Si vous présentez l'une de ces réactions, votre médecin peut vous aider à la gérer.

Comme tous les autres médicaments, la CAB PrEP a également des effets secondaires. Un petit nombre de personnes peuvent souffrir de maux de tête, de diarrhée ou de fatigue, mais la plupart de ces effets secondaires sont légers ou modérés et disparaissent au bout de quelques jours.

Puis-je utiliser la CAB PrEP si je prends d'autres médicaments, si je bois ou si je consomme des drogues récréatives ?

Certains médicaments utilisés pour prévenir les crises d'épilepsie ou pour traiter la tuberculose peuvent interagir avec le cabotégravir ou la CAB PrEP, il est donc préférable de discuter avec

votre prestataire de soins de santé de tous les médicaments que vous utilisez si vous souhaitez essayer la CAB PrEP. Cependant, la CAB PrEP n'interagit pas avec les hormones d'affirmation du genre.

Les interactions entre la CAB PrEP et les drogues récréatives ou l'alcool sont peu probables. Assurez-vous que la consommation d'alcool ou de drogues n'interfère pas avec vos visites en clinique pour votre injection de la CAB PrEP et utilisez un préservatif lors de vos rapports sexuels pour prévenir les IST et les grossesses.

Que dois-je savoir d'autre sur la CAB PrEP si j'envisage de l'utiliser ?

Le cabotégravir reste longtemps dans l'organisme, jusqu'à un an après la dernière injection. Cette période est appelée « queue ». Si vous contractez le VIH pendant la période de queue ou pendant votre période d'utilisation de la CAB PrEP, il est possible que vous développiez un VIH résistant aux médicaments, ce qui signifie que le VIH sera plus difficile à traiter. Les personnes qui interrompent leur prise de la CAB PrEP mais qui peuvent encore être exposées au VIH doivent utiliser une autre méthode efficace de prévention du VIH pendant la période de queue. Si vous envisagez d'arrêter la CAB PrEP, parlez-en à votre prestataire de soins de santé afin d'établir un plan de prévention du VIH et de la résistance aux médicaments.

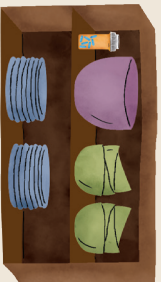
Que dois-je faire si je veux prendre la CAB PrEP ?

La première étape consiste à consulter un prestataire de soins de santé. Il vous aidera à comprendre les aspects importants de l'utilisation de la CAB PrEP et veillera à ce que vous passiez tous les tests dont vous avez besoin avant de recevoir votre première injection.

# Conseils pour l'utilisation de la PrEP orale

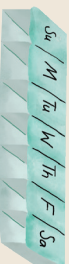
**1** Conservez vos pilules dans un endroit facile à trouver.

Assurez-vous de choisir un endroit sûr, loin des jeunes enfants et dans un endroit sec.



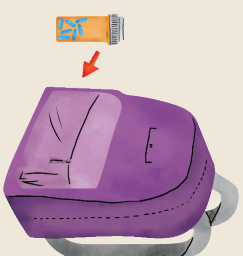
**2** Utilisez un pilulier quotidien

Cela peut vous aider à garder trace de la pilule que vous devez prendre chaque jour.



**3** Gardez une réserve de secours sur vous.

Mettez quelques pilules dans un crayon, une trousse de maquillage ou une pochette et gardez-les dans votre sac à dos ou dans votre sac à main. Ainsi, vous les aurez avec vous si vous devez en prendre une au travail, à l'école ou en voyage. Veillez à les garder au sec et en sécurité !



**4** Prenez la pilule dans le cadre de votre routine quotidienne

Prenez la pilule à la même heure chaque jour, par exemple lorsque vous vous brossez les dents ou au coucher.



**5** Essayez différentes façons d'avaler la pilule

Essayez de la placer sur votre langue, de prendre une gorgée d'eau et de pencher la tête en avant de l'avaler.



**6** Réglez une alarme sur votre téléphone ou utilisez une application de rappel de pilules.

Réglez une alarme répétitive sur votre téléphone ou téléchargez une application gratuite pour vous rappeler de prendre vos pilules et d'obtenir vos renouvellements. Vous pouvez également utiliser l'application pour noter les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins de santé.



**7** Demandez à quelqu'un de vous le rappeler

Demandez à un partenaire, un membre de la famille ou un ami de vous rappeler de prendre votre pilule.



N'oubliez pas votre pilule aujourd'hui!

**8** Rejoignez ou créez un groupe de soutien pour la PrEP orale avec des amis.

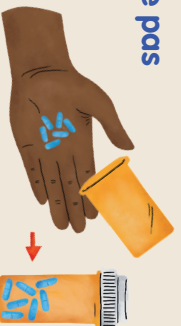
Vous n'êtes pas la seule à utiliser la PrEP orale. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes pour vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; D'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels.



En prenant votre pilule tous les jours, vous vous protégerez contre le VIH

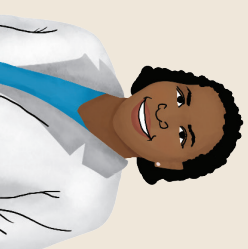
**9** Essayez de ne pas manquer de pilules

Planifiez à l'avance et renouvelez vos pilules avant de tomber en manque.



**10** Respectez les rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé

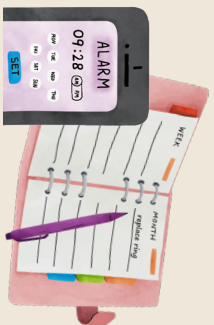
Si vous avez des effets secondaires, demandez à votre prestataire de soins de santé comment les réduire ou les gérer. Votre prestataire de soins peut également vous aider si vous avez du mal à prendre la pilule tous les jours.



# Conseils pour l'utilisation de l'anneau de PrEP

1

**Programmez un rappel pour remplacer l'anneau de PrEP chaque mois.**



- Les rappels peuvent être sur votre téléphone, votre agenda ou une note dans un endroit que vous regardez chaque jour, comme sur un miroir.
- Définissez des rappels pour demander plus de bagues à votre prestataire. Vous pouvez également utiliser votre téléphone pour prendre des notes sur les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins.

2

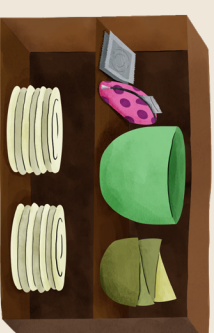
**Rejoignez ou créez avec des amis un groupe de soutien dédié à l'utilisation de l'anneau de PrEP.**

Vous n'êtes pas la seule à utiliser l'anneau de PrEP. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes afin de vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; D'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels



3

**Rangez vos anneaux PrEP de recharge dans un endroit sec et frais, hors de la portée des enfants et des animaux.**



Veillez à choisir un endroit sûr et privé, hors de la portée des jeunes enfants et des animaux. L'endroit doit être sec et ne pas être en plein soleil. Certaines femmes aiment cacher ou transporter leurs anneaux de PrEP dans un petit porte-monnaie ou une trousse de toilette pour plus d'intimité. Il est préférable de conserver les anneaux de PrEP inutilisés dans leur emballage d'origine pour les garder propres.

4

**Gardez des anneaux de PrEP de secours.**

Il est toujours bon d'avoir une réserve de secours au cas où l'anneau de PrEP sortirait dans un endroit peu hygiénique ou sortirait sans que vous vous en rendiez compte. Vérifiez auprès de votre prestataire de soins de santé si vous pouvez recevoir plus d'un anneau de PrEP à la fois.



5

Utilisez vos doigts pour l'ajuster



**Utilisez des mains propres lorsque vous insérez et retirez l'anneau de PrEP.**

Ayez toujours les mains propres lorsque vous insérez quoi que ce soit dans le vagin pour éviter d'introduire des bactéries nocives. Si l'anneau de PrEP tombe dans un endroit propre, comme un lit ou sur un sous-vêtement, rincez-le à l'eau avant de le remettre en place. Si l'anneau de PrEP a été placé dans un endroit sale, tel que les toilettes/latrines, remplacez-le par un nouvel anneau de PrEP.

7



6

**Familiarisez-vous avec la mise en place et le retrait de l'anneau même.**

L'anneau de PrEP est conçu pour être facile à insérer et à retirer. Vous pouvez apprendre à vous sentir en confiance pour le faire vous-même au cas où l'anneau de PrEP tomberait ou devrait être remplacé lorsque vous n'êtes pas à proximité de votre prestataire de soins. Entraînez-vous par vous-même. C'est facile ! Et si vous avez des questions, demandez à votre prestataire de soins de santé.



**Ne retirez l'anneau de PrEP que si vous voulez le remplacer.**

N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire de retirer l'anneau de PrEP pour les rapports sexuels, le bain, les menstruations ou pour le nettoyage. L'anneau de PrEP ne peut pas vous protéger s'il n'est pas en place dans votre vagin. Si l'anneau de PrEP vous gêne, utilisez vos doigts pour l'ajuster ou le pousser plus haut dans le vagin. L'anneau de PrEP est suffisamment souple pour être inséré facilement, mais il est suffisamment ferme pour « épouser » le vagin et rester en place. Si vous ne vous sentez pas à l'aise lorsque vous utilisez l'anneau de PrEP, contactez votre prestataire de soins pour obtenir de l'aide.

8

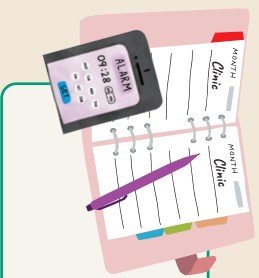
**Ne partagez jamais votre anneau de PrEP utilisé ou inutilisé avec d'autres personnes.**

Chacun devrait consulter son prestataire de soins de santé pour obtenir ses propres anneaux de PrEP.

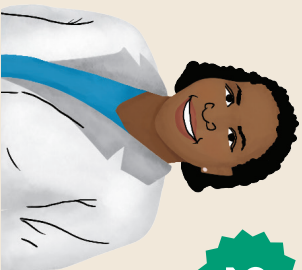


# CONSEILS POUR L'UTILISATION DE LA CAB PREP

**1** Programmez un rappel pour votre rendez-vous en clinique un mois après votre première injection, puis tous les deux mois.



- Les rappels peuvent être sur votre téléphone, votre agenda ou une note dans un endroit que vous regardez souvent, comme sur un miroir.
- Vous pouvez également utiliser votre téléphone pour prendre des notes sur les choses que vous voulez dire à votre prestataire de soins.
- Le visuel ci-dessous peut vous aider à comprendre les visites de suivi pour la CAB PREP.



**2** Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour gérer les effets secondaires.

- Votre prestataire de soins de santé peut vous donner des conseils pour vous aider à minimiser les effets secondaires de votre injection de la CAB PREP. Par exemple, vous pourriez peut-être utiliser un médicament analgésique avant l'injection ou de la glace après l'injection pour réduire la douleur ou l'enflure.
- Notez tous les effets secondaires que vous avez ressentis après l'injection de la CAB PREP afin de ne pas oublier de poser des questions à leur sujet lors de votre prochaine visite. Si les effets secondaires sont inquiétants ou pénibles, veuillez contacter immédiatement votre prestataire de soins de santé.

**3** Trouvez un compagnon qui prend également la CAB PREP.



N'oubliez pas de planifier vos visites en clinique.

- Demandez à un ami ou à une personne de confiance de vous aider à vous souvenir et à planifier vos visites à la clinique. Si vous avez un ami qui prend également la CAB PREP, vous pouvez vous soutenir mutuellement pour ne pas vous arrêter en si bon chemin !

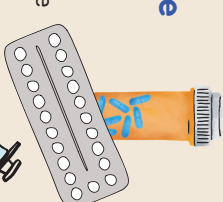
**4** Rejoignez ou créez un groupe de soutien pour la CAB PREP avec des amis.

- Vous n'êtes pas le seul à utiliser la CAB PREP. Entrez en contact avec d'autres filles et jeunes femmes pour vous soutenir mutuellement. Certains groupes de soutien se réunissent en personne ; D'autres utilisent les médias sociaux ou des groupes de discussion virtuels.

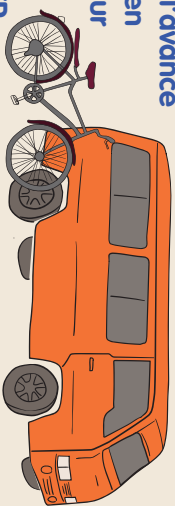


**5** Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour planifier tous vos besoins en matière de santé.

- Vous pouvez travailler avec votre prestataire de soins de santé pour réduire le nombre de vos visites en clinique en planifiant vos services de contraception et vos renouvellements, vos journées de vaccination des enfants et vos injections de CAB PREP à la même période. Discutez avec votre prestataire de la façon dont vous pouvez le faire !



**6** Planifiez à l'avance vos visites en clinique pour la prise de votre dose de CAB PREP.



- Quelques jours avant votre visite en clinique pour prendre votre CAB PREP, assurez-vous d'avoir un plan pour vous rendre à votre rendez-vous. Vous pourriez peut-être avoir besoin d'identifier les transports en commun que vous pouvez emprunter ou un ami qui a un véhicule ou tout autre moyen de transport que vous utilisez.
- En confirmant votre plan de transport en commun avant votre visite, vous pouvez éviter d'un éventuel retard pour la prise d'une dose de CAB PREP.

Recevoir votre injection de CAB PREP tous les deux mois vous protégera contre le VIH.





# Dire aux autres Jeu de rôle 1 : Décider de divulguer son utilisation de la PrEP

*Dois-je dire à mon partenaire si je veux utiliser la PrEP ?*

Vous n'avez pas à en parler à qui que ce soit. Votre corps vous appartient et vous avez le droit de prendre vos propres décisions concernant votre santé.

Certaines personnes utilisent la PrEP à l'insu de leur partenaire, tandis que d'autres choisissent d'en parler à ce dernier. C'est à vous de décider. Il peut être utile de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous aimeriez en parler à votre partenaire et aux raisons pour lesquelles vous ne le souhaitez pas.

*Eh bien, ce serait bien d'avoir le soutien de mon partenaire*

De nombreuses personnes qui utilisent la PrEP orale disent qu'il est vraiment utile d'avoir le soutien de leur partenaire. Votre partenaire peut être en mesure de soutenir votre utilisation de la PrEP en vous aidant à vous rendre à la clinique ou en vous rappelant de prendre vos pilules, de changer votre anneau ou de programmer votre prochaine injection. Un utilisateur de l'anneau de PrEP qui sait que son partenaire est d'accord avec son utilisation peut trouver plus facile de garder l'anneau pendant les rapports sexuels.

*La méthode de PrEP que j'ai choisie a-t-elle une importance ?*

Chaque méthode de PrEP est différente, et certaines méthodes peuvent être plus faciles à garder secrètes que d'autres.

Les personnes qui utilisent la PrEP orale devront peut-être cacher leurs pilules à leurs partenaires ; et celles qui choisissent la CAB PrEP devront s'assurer qu'elles peuvent toujours se rendre à leurs consultations si leurs partenaires ne sont pas au courant qu'elles utilisent la CAB PrEP. Pour les personnes qui utilisent l'anneau de PrEP, il est important de noter que, bien que la plupart des partenaires ne remarquent pas l'anneau pendant les rapports sexuels, il est possible qu'ils le sentent pendant les rapports sexuels ou pendant les préliminaires - si les doigts sont insérés dans le vagin.

*Si je ne le dis pas à mon partenaire, je peux me sentir mal à l'aise ou inquiète à l'idée qu'il le découvre.*

Je comprends que vous puissiez vous inquiéter à ce sujet. Il est normal de se sentir mal à l'aise à l'idée de cacher quelque chose à une personne que l'on aime ou à laquelle on est attaché. Je veux que vous sachiez que c'est à vous de décider si vous voulez en parler à votre partenaire. Vous n'avez pas à vous sentir coupable de prendre la décision de protéger votre santé. Si vous choisissez de ne pas lui dire, je peux vous aider à garder le secret. De même, si vous décidez de lui en parler, je peux vous aider à aborder la question.

Y a-t-il des raisons pour lesquelles vous ne voulez pas leur dire ?

*Je ne sais pas s'il me soutiendra ! Et s'il pensent que je le trompe ou que je ne lui fais pas confiance ? Et s'il ne veut pas que je l'utilise ?*

Il s'agit là de préoccupations importantes et courantes. Vous pouvez essayer de lui parler de la PrEP sans lui dire que vous envisagez de l'utiliser. Par exemple, vous pouvez lui expliquer que d'autres personnes de votre âge l'utilisent. Cela peut vous donner une idée de ce qu'il pensent de la PrEP et s'il est susceptible de vous soutenir.

Si vous décidez de leur dire, nous pouvons nous préparer à répondre à ses questions.

N'oubliez pas que si vous lui dites et qu'il ne vous soutient pas, vous pouvez toujours prendre votre propre décision quant à l'utilisation du produit.

*Je suis une professionnelle du sexe. Dois-je dire à mes clients que j'utilise la PrEP ?*

Non. C'est vous qui décidez d'informer vos clients de votre utilisation de la PrEP. Certaines professionnelles du sexe n'en parlent pas à leurs clients. D'autres peuvent en parler à des clients réguliers ou à des clients qu'elles voient souvent. Cela dépend des limites que vous avez fixées avec vos clients.

Si vous travaillez dans une maison close, le fait de placer des affiches ou des informations sur la PrEP dans des endroits visibles peut aider les clients à se montrer plus ouverts à l'égard des professionnelles du sexe qui utilisent la PrEP.

**Cet outil a été rédigé en pensant aux partenaires sexuels, mais c'est à vous de décider si vous voulez parler de votre utilisation de la PrEP à un partenaire, à un client ou à n'importe qui d'autre !**

# Dire aux autres Jeu de rôle 2 : Parler à son partenaire de son utilisation de la PrEP

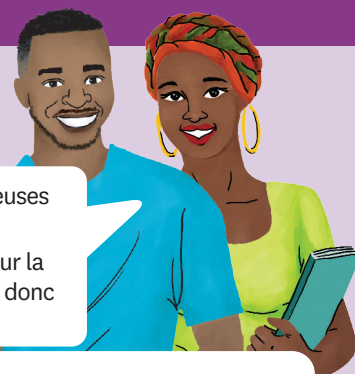


*J'ai décidé de parler à mon partenaire de la PrEP orale. Avez vous des conseils sur la manière de procéder ?*

Je suis heureux d'apprendre que vous souhaitez parler à votre partenaire. De nombreuses personnes disent qu'il est utile d'avoir le soutien de son partenaire.

Votre partenaire sera plus enclin à vous soutenir s'il dispose d'informations exactes sur la PrEP. Sans cela, il peut ne pas comprendre les avantages liés à son utilisation et peut donc être moins favorable à ce que vous l'utilisiez.

*Je ne pense pas.*



Il peut être utile de parler à votre partenaire de la méthode de PrEP que vous avez choisie avant de lui dire que vous l'utilisez ou que vous prévoyez de l'utiliser. Essayez de le mentionner plusieurs fois pour entamer une conversation afin de lui fournir des informations exactes. Ces conversations peuvent également vous aider à comprendre ce qu'il pense de la méthode de PrEP que vous avez choisie.

*D'accord, super. Je vais essayer ça. Quand je suis prêt à dire à mon partenaire, que dois-je dire ?*

La première décision à prendre est de savoir si vous devez leur dire que vous **envisagez d'**utiliser ou si vous **utilisez** la PrEP.

*Je ne suis pas encore sûr.*

Si vous décidez de dire à votre partenaire que vous envisagez d'**utiliser la PrEP orale, vous pourriez penser à dire :**

- Saviez-vous que les taux de VIH dans notre pays et notre communauté sont très élevés? Nous devrions tous réfléchir attentivement à la manière dont nous pouvons prévenir le VIH.
- Saviez-vous qu'il existe aujourd'hui de nombreux moyens de prévenir le VIH? Que savez-vous de ces autres méthodes de prévention du VIH?
- J'ai envisagé d'utiliser une méthode de prévention pour m'assurer d'être protégé contre le VIH, et j'ai besoin d'une méthode que je puisse utiliser correctement.
- Il a été recommandé pour aider à prévenir le VIH.
- J'en ai beaucoup entendu parler. Il est totalement sûr et n'aura aucun impact sur vous.
- Ce sera comme prendre d'autres médicaments pour éviter de tomber malade ou pour éviter une grossesse.
- J'aimerais vraiment avoir votre soutien. L'utilisation de la PrEP m'aidera à prévenir le VIH. De nombreuses personnes de mon âge sont infectées par le VIH, je veux donc être aussi protégé que possible.

*Que se passe-t-il si je décide de lui dire après avoir commencé à l'utiliser ?*

Vous pouvez penser à dire que :

- L'utilisation de la PrEP équivaut à l'utilisation de toute autre méthode de prévention du VIH.
- Il m'a été recommandé par un prestataire de soins de santé qui m'a renseigné à ce sujet. J'ai pris la décision de mon propre chef car il s'agit de ma santé et cela n'aura aucun impact sur vous.
- Je le prends parce que de nombreuses personnes de mon âge contractent le VIH et j'apprécie de pouvoir utiliser cette méthode de PrEP pour ma propre protection.
- Il ne s'agit là que de quelques options. Vous connaissez mieux votre partenaire, il est donc important que vous décidiez de ce que vous voulez dire.

N'oubliez pas que l'utilisation de la PrEP est votre droit! Vous prenez une décision responsable pour protéger votre santé.

*Et s'il pensent que je le trompe ou que je ne lui fais pas confiance ?*

Vous pouvez essayer de lui expliquer que l'utilisation de la PrEP n'est pas une question de confiance - c'est une décision concernant votre santé et l'avenir de votre relation. Vous pouvez également essayer de lui expliquer que vous lui faites confiance en lui demandant son soutien.

*Avez-vous d'autres conseils ?*

Bien sûr. voici quelques conseils :

- Votre sécurité est essentielle. Si vous pensez que vous ne pouvez pas en parler à votre partenaire en toute sécurité, vous pouvez attendre jusqu'à ce que vous jugiez que c'est le bon moment, ou ne pas lui en parler du tout.
- Le choix du moment est important. Essayez de trouver un moment où il est de bonne humeur, où vous êtes tous les deux sobres et où vous avez un peu d'intimité. Cette conversation ne doit pas être précipitée.
- Si vous craignez qu'il se mette en colère ou qu'il se montre violent, essayez de trouver un endroit où vous pourrez facilement vous soustraire ou obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- Essayez de répéter ce que vous allez dire. Je me ferai un plaisir de le faire avec vous, ou vous pouvez aussi demander à un ami.
- Si vous avez des amis qui utilisent la PrEP orale et qui l'ont dit à leurs partenaires, vous pouvez leur demander conseil.

Si votre partenaire souhaite en savoir plus, vous pouvez envisager de lui remettre un dépliant ou d'autres informations écrites sur la méthode de PrEP ou lui suggérer de vous accompagner chez un prestataire de la santé pour obtenir de plus amples informations!

**Cet outil a été rédigé en pensant aux partenaires sexuels, mais vous pouvez choisir de parler de votre utilisation de la PrEP à n'importe qui, qu'il s'agisse d'un partenaire, d'un client ou de n'importe qui d'autre !**

# Dire aux autres Jeu de rôle 3 : Garder le secret sur votre utilisation de la PrEP



*J'ai décidé de ne pas le dire à mon partenaire.*

C'est formidable que vous ayez pris la décision qui vous convient le mieux. De nombreuses personnes prennent la même décision et utilisent avec succès la PrEP sans en parler à leurs partenaires. Si vous changez d'avis, vous pouvez me demander de vous aider à le faire, et nous pourrions nous entraîner si vous le souhaitez.

Avez-vous des questions sur le fait de garder le secret sur votre utilisation de la PrEP ?



**Comment m'assurer que mon partenaire ne le découvre pas ?**

Si vous voulez en parler à d'autres personnes dans votre vie, comme votre famille ou vos amis, assurez-vous qu'ils comprennent que vous avez choisi de ne pas le dire à votre partenaire. Et ne le dites qu'aux personnes en qui vous avez confiance.

**Comment cacher mon utilisation de la PrEP ?**

Si vous optez pour la **PrEP orale**, vous devrez réfléchir à des moyens de cacher vos pilules de PrEP.

Vous pouvez :

- Les conserver avec d'autres médicaments dans un contenant différent
- Les garder dans votre sac dans une petite pochette
- Les garder avec vos tampons ou serviettes hygiéniques ou avec d'autres objets privés.
- Remplir le pilulier d'un peu de coton pour éviter les cliquetis

Les personnes qui craignent vraiment que leur partenaire trouve leurs pilules peuvent les garder ailleurs, comme chez un ami, mais cela peut rendre difficile la prise quotidienne d'une pilule. D'autres personnes ne cachent pas les pilules et prétendent plutôt qu'il s'agit d'autre chose, des contraceptifs ou des pilules contre les maux de tête par exemple.

Si vous optez pour l'**anneau de PrEP**, vous devrez réfléchir à des moyens de cacher vos anneaux.

Vous pouvez :

- Garder l'anneau de PrEP inséré en permanence, ne le retirer et ne le remettre qu'en l'absence de votre partenaire.
- Jeter l'anneau de PrEP avec précaution de manière à ce qu'il ne soit pas retrouvé dans les ordures.
- Conserver les autres anneaux de PrEP dans une pochette avec vos tampons ou serviettes hygiéniques ou dans un autre endroit privé. Veillez à laisser les bagues non utilisées dans leur emballage d'origine.
- Conserver le reste des anneaux de PrEP dans un autre endroit, par exemple chez un ami.
- Se procurer un seul anneau de PrEP à la fois afin de ne pas avoir d'anneaux supplémentaires à cacher.

Certaines personnes ne cachent pas leur utilisation de l'anneau de PrEP et prétendent qu'il s'agit d'autre chose, un anneau contraceptif par exemple.

Si vous optez pour la **CAB PrEP**, le plus important sera de vous rendre à la clinique pour vos rendez-vous et de gérer les effets secondaires ou les réactions au site d'injection que vous pourriez avoir sans que votre partenaire ne s'en aperçoive.

Vous pouvez :

- Ajouter vos visites en clinique à d'autres sorties (courses, visites à des amis), afin d'avoir une raison de sortir.
- Combiner les visites en clinique pour la CAB PrEP avec d'autres visites cliniques pour répondre à d'autres besoins en matière de soins de santé
- Travailler avec votre prestataire de soins de santé pour coordonner vos injections de PrEP avec vos visites en clinique pour d'autres services de santé sexuelle, comme le renouvellement de contraceptifs ou les injections.
- Travailler en collaboration avec votre prestataire de soins de santé pour prévenir ou gérer les réactions au site d'injection et les effets secondaires

**Et si mon partenaire le découvre ?**

Bien que de nombreuses personnes utilisent la PrEP orale sans que leur partenaire ne le sache, c'est une bonne idée de planifier ce que vous direz si votre partenaire le découvre. Vous pouvez penser à dire :

- L'utilisation de la PrEP équivaut à l'utilisation de tout autre médicament qui protège votre santé.
- Il m'a été recommandé par un prestataire de soins de santé. J'ai pris la décision de mon propre chef car il s'agit de ma santé et cela n'aura aucun impact sur vous.
- Je la prends parce que de nombreuses personnes de mon âge contractent le VIH, et j'apprécie de pouvoir utiliser la PrEP pour ma propre protection.
- L'utilisation de la PrEP est un investissement dans ma santé et pour l'avenir de notre relation !

Vous pouvez également dire que vous essayez juste et que vous allez lui faire savoir si vous décidez de la prendre.

Vous pouvez également proposer à votre partenaire de vous accompagner lors de votre prochaine visite chez le prestataire de soins de santé, celui-ci pourra lui donner plus d'informations et répondre à ses questions sur la PrEP et la prévention du VIH.

Il ne s'agit là que de quelques options. Vous connaissez mieux votre partenaire, il est donc important que vous décidiez de ce que vous voulez dire. Il peut être utile de mettre en pratique ce que vous allez dire. Je me ferai un plaisir de le faire avec vous, ou vous pouvez aussi demander à un ami.

**Y a-t-il autre chose que je devrais considérer ?**

N'oubliez pas que l'utilisation de la PrEP est votre droit. Vous avez le droit de prendre vos propres décisions concernant votre santé. Vous n'êtes pas le seul. De nombreuses personnes choisissent d'utiliser des méthodes de PrEP sans le dire à personne.

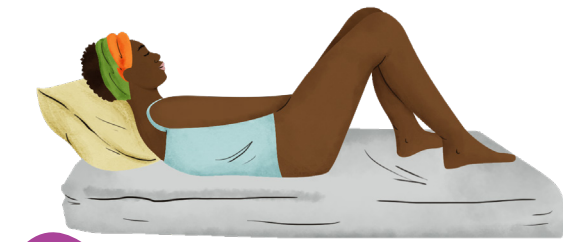
Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, vous pouvez toujours m'en parler. Et si vous décidez d'en parler à votre partenaire plus tard, je peux également vous aider à le faire !

**Cet outil a été rédigé en pensant aux partenaires sexuels, mais vous avez le droit de ne pas divulguer votre utilisation de la PrEP si vous le souhaitez !**

# Insertion et retrait de l'anneau de PrEP

OUTIL 15

## ÉTAPES À SUIVRE POUR L'INSERTION DE L'ANNEAU DE PrEP :



1

allongé

Pour insérer l'anneau, mettez-vous dans une position confortable, par exemple accroupie, une jambe levée ou en position allongée. Si un prestataire de soins de santé vous aide, vous devez être allongée.

accroupie



une jambe levée

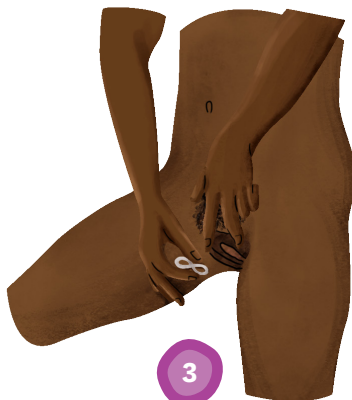


aidée par un prestataire de soins de santé



2

Après vous être lavé les mains, prenez l'anneau entre le pouce et l'index en serrant les deux côtés de l'anneau OU en tenant l'anneau à deux mains et en le tournant légèrement de manière à former un « 8 ».

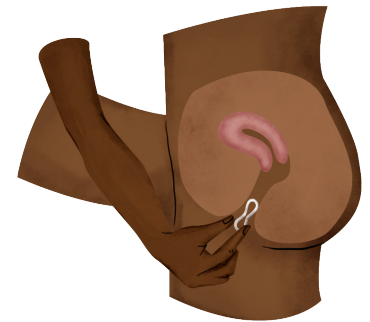


3

Utilisez l'autre main pour séparer les plis de la peau (vulve) autour du vagin.

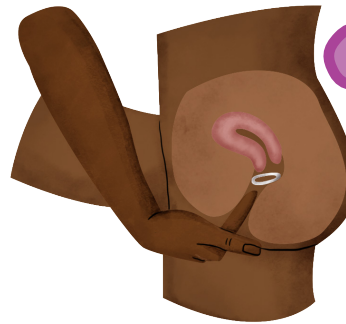
4

Placez la pointe de l'anneau dans l'ouverture vaginale et utilisez vos doigts pour pousser doucement l'anneau plié dans le vagin.



5

Poussez l'anneau aussi loin que possible vers le bas du dos. Si l'anneau n'est pas confortable, il n'est probablement pas inséré assez loin dans le vagin. Utilisez un doigt pour le pousser aussi loin que possible dans le vagin.



## ÉTAPES À SUIVRE POUR RETIRER L'ANNEAU DE PrEP :



1

Pour retirer l'anneau, mettez-vous dans une position confortable, par exemple accroupie, une jambe levée ou en position allongée. Si un prestataire de soins de santé vous aide, vous devez être allongée.

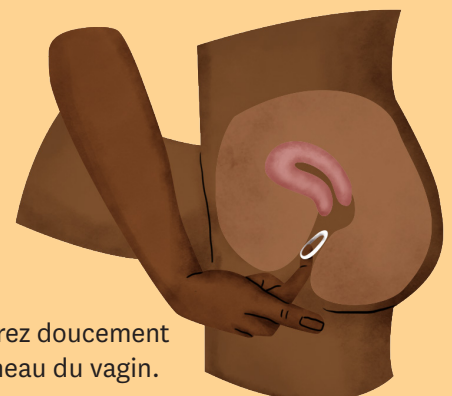
2



Avec des mains propres, insérez un doigt dans le vagin et accrochez-le autour du bord de l'anneau.

3

Retirez doucement l'anneau du vagin.





Bonjour ! Je suis un ambassadeur de la prévention du VIH.  
Avez-vous des questions sur la PrEP ?

Oui. Qu'est-ce que la PrEP ?

La PrEP fait référence aux méthodes de prévention du VIH qui contiennent des médicaments, appelés antirétroviraux, qu'une personne séronégative peut prendre pour se protéger du VIH. La PrEP agit en empêchant le virus de se répliquer dans le corps. Si une personne utilise correctement et régulièrement sa méthode de PrEP et qu'elle est exposée au VIH, le virus mourra et la personne ne contractera pas le VIH. Il existe différentes formes de PrEP : la PrEP orale, l'anneau de PrEP et la CAB PrEP. Chacune de ces méthodes se situe à un stade d'approbation différent pour ce qui est de leur utilisation et de leur développement. Certaines méthodes sont en cours de développement et combinent des médicaments pour la prévention du VIH et la contraception.

La PrEP est-elle comme le traitement du VIH ? Si une personne commence à en prendre, devra-t-elle le faire toute sa vie ?

La PrEP doit être prise uniquement lorsque la personne désire utiliser des méthodes de prévention du VIH. Certaines personnes utilisent la PrEP à certains moments de leur vie, puis décident d'arrêter de l'utiliser lorsque leur situation change.

La PrEP n'est-elle pas réservée aux professionnels (le) s du sexe et aux personnes de mœurs légères ?

La PrEP orale est destinée à toute personne qui veut se protéger contre le VIH. Les taux de prévalence du VIH sont très élevés dans notre communauté. Ce n'est pas parce que les gens sont de mœurs légères. C'est parce que nous n'avons souvent pas accès à l'information et aux méthodes de prévention dont nous avons besoin pour nous protéger contre le VIH. Les méthodes de PrEP peuvent changer cela !

Pourquoi les gens ont-ils besoin de la PrEP ? Ne devraient-ils pas pratiquer l'abstinence jusqu'à ce qu'ils soient mariés ?

L'abstinence est un moyen pour les gens de se protéger du VIH, mais l'abstinence ne fonctionne pas pour tout le monde.

Le VIH est courant dans notre communauté, il est donc préférable d'avoir différentes options afin de permettre à chacun de choisir celle qui lui convient le mieux.

Vous n'avez pas à craindre que la PrEP favorise des changements dans le comportement sexuel des gens ; les études montrent que ce n'est pas le cas.

Il est important de se rappeler que les personnes mariées peuvent contracter le VIH. Il est également possible pour une personne qui pratique l'abstinence de contracter le VIH si elle est violée.

La PrEP est-elle sans danger pour les femmes enceintes ou allaitantes ?

Oui. La PrEP orale et l'anneau de PrEP peuvent être utilisés en toute sécurité pendant la grossesse et l'allaitement, et la plupart des pays recommandent la PrEP orale aux femmes enceintes ou allaitantes. Nous en apprenons encore sur l'utilisation de la CAB PrEP pendant la grossesse et l'allaitement, mais jusqu'à présent, aucun problème de sécurité n'a été relevé.

Les jeunes ont-ils besoin de la permission d'un parent pour utiliser la PrEP ?

Tout dépend de l'âge de la personne, de son lieu de résidence et de la méthode de PrEP qu'elle souhaite utiliser.

Qu'elle ait besoin de votre permission ou non, l'aide apportée à une jeune personne pour lui permettre d'utiliser la PrEP l'aidera à se protéger contre le VIH et ainsi de vivre longtemps et en bonne santé. Aider les jeunes à prendre leurs propres décisions peut renforcer votre relation et les inciter à vous impliquer dans d'autres décisions.

Si mon partenaire veut utiliser une méthode PrEP, cela signifie-t-il qu'il ne me fait pas confiance ou qu'il a une liaison ?

Le fait d'utiliser la PrEP ne signifie pas que votre partenaire ne vous fait pas confiance ou qu'il a une liaison. Cela signifie simplement qu'il veut avoir le contrôle de sa santé. De plus, si vous êtes séropositif, la PrEP peut offrir à votre partenaire une prévention supplémentaire contre le VIH, en particulier si vous n'avez pas encore une charge virale indétectable ou si vous avez du mal à prendre votre traitement tel qu'il vous a été prescrit.

La PrEP est comme tout autre médicament que les gens prennent pour protéger leur santé. De nombreuses personnes en couple prennent la PrEP.

Que pouvons-nous faire pour prévenir le VIH dans notre communauté ?

Encourager toutes les personnes qui optent pour la PrEP à utiliser la méthode de leur choix est un moyen important de contribuer à la prévention du VIH. Si plus de personnes utilisent les méthodes de PrEP, les taux de VIH dans cette communauté diminueront.

Il est également important de réduire les risques de transmission du VIH dans votre propre vie. Vous pouvez le faire en passant un test de dépistage du VIH afin de connaître votre statut sérologique. La plupart des cas de transmission du VIH proviennent de personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives. Si vous êtes séropositif, il existe des médicaments qui peuvent vous garder en bonne santé et vous empêcher de les transmettre à d'autres personnes.



## ÉTAPE

## Comment puis-je faire cela ?

Écouter attentivement, avec empathie et sans jugement.

Assurez-vous d'être dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement et mentalement en sécurité. Expliquez les limites de la confidentialité que vous pouvez respecter. Montrez-leur que vous les écoutez avec toute votre attention et avec empathie. Utilisez le langage corporel pour démontrer que vous êtes attentif. Offrez-leur un espace sûr pour parler. Reconnaissez et validez leurs émotions.

Vous renseignez sur leurs besoins et leurs préoccupations.

Faites-leur savoir qu'ils sont maîtres de la suite des événements. Aidez-les à identifier leurs besoins et à examiner les options qui s'offrent à eux.

Valider leurs expériences.

Validez leurs expériences en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, que vous êtes là pour eux et que leurs sentiments comptent. Expliquez-leur que vous êtes simplement là pour les écouter, que vous ne les jugerez pas et ne leur dicterez pas leur conduite. S'ils ont partagé une expérience de violence, faites-leur savoir que vous les croyez et que ce n'est pas de leur faute.

Les Rassurer.

Aidez-les à réfléchir à leur situation et à ce qu'ils peuvent faire pour renforcer leur sécurité. Si une personne traverse une situation particulièrement dangereuse, faites-lui savoir que vous êtes inquiet pour sa sécurité et que celle-ci mérite qu'on s'en préoccupe. Discutez avec eux des questions relatives à la planification de la sécurité. Rappelez-leur qu'un plan de sécurité ne garantit pas que des actes de violence ne se produiront pas et que ces actes ne sont jamais de leur fait.

Les aidez à se connecter à d'autres ressources.

Demandez-leur s'ils souhaitent obtenir des informations sur les ressources locales. S'ils répondent par l'affirmative, donnez-leur des informations sur les ressources locales susceptibles de les aider, telles que l'orientation vers la PPE ou la contraception d'urgence, le conseil ou l'assistance juridique. N'oubliez pas que tout le monde n'est pas disposé à accepter une recommandation tout de suite, et c'est normal. Certaines personnes peuvent revenir pour être référées, mais d'autres peuvent ne pas vouloir l'être. Restituer à une victime les rênes de sa vie revient à respecter ses souhaits, et une victime qui sait que vous respectez ses choix sera plus encline à revenir vers vous pour obtenir davantage d'aide.

.....  
**N'oubliez pas que les ambassadeurs ne sont pas des conseillers !**  
**Votre rôle n'est pas de conseiller vos pairs ou de leur dire ce qu'ils doivent faire.**  
.....

## SOINS PERSONNELS DESTINÉS AUX AMBASSADEURS

N'oubliez pas de prendre soin de vous !

Apporter un soutien de première ligne est une étape importante dans la réponse aux besoins des victimes de violence, mais il n'est pas de votre responsabilité de résoudre les problèmes de vos pairs. Après avoir utilisé l'approche LIVES, il est bon de faire le point avec soi-même et de prendre le temps de répondre à ses propres besoins. Soutenir les victimes n'est possible que si nous commençons par nous soutenir nous-mêmes. Il est bon et courageux de signaler aux autres membres de votre programme des ambassadeurs si vous avez besoin de faire une pause dans ce type de soutien. Vous pouvez faire une pause dans votre travail tout en restant ambassadeur.

## À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ?

Respirez profondément et posez-vous la question : Comment est-ce que je me sens en ce moment ? » « Ai-je besoin de me reposer, de passer du temps avec un ami ou de demander de l'aide ?

Accordez-vous au moins quelques instants pour vous écouter et planifier la manière de répondre à vos besoins. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez ralentir ou faire une pause si vous en avez besoin. Si vous avez besoin d'aide, adressez-vous à votre ou à vos contacts dans le cadre de votre programme des ambassadeurs.

*Si j'ai besoin d'aide ou de soutien en cas d'urgence, je peux contacter :*

.....  
.....

# Outil de planification de la sécurité

L'élaboration d'un plan de sécurité peut aider une personne à prendre des mesures pour renforcer sa sécurité à la maison ou dans tout autre lieu où elle pourrait se sentir en danger. N'oubliez pas qu'un plan de sécurité ne garantit pas qu'une personne ne sera pas victime de violence. Les actes de violence sont toujours imputables à la personne qui les commet, jamais à la personne qui les a subis ! Les questions suivantes peuvent aider à orienter la conversation sur la planification de la sécurité.



## Rester en sécurité chez vous

Parfois, le fait d'identifier des personnes sûres à l'intérieur ou à proximité de l'endroit où l'on vit en dehors du cadre de la maison peut contribuer à renforcer le sentiment de sécurité.

- Quelle est la personne de confiance à qui vous pouvez parler de votre situation ?
- Qui pourrait séjourner avec vous afin de vous éviter de vous retrouver seule avec votre bourreau ?
- Quel est le moyen le plus sûr de quitter votre maison en cas d'urgence ?
- Si vous devez partir en cas d'urgence, quel est l'endroit sûr où vous pourriez vous rendre ? Les meilleurs endroits sont publics et inconnus de votre bourreau.



## Rester en sécurité à l'école ou au travail

Parfois, un changement d'horaire, une discussion avec un enseignant ou un superviseur, ou des contacts avec des personnes à l'école ou au travail peuvent contribuer à rendre ces lieux plus sûrs.

- Quelle est la personne de confiance qui peut vous aider dans le cadre de votre travail ?
- Est-il possible de modifier votre emploi du temps pour garantir votre sécurité ?
- Quel est le moyen le plus sûr pour vous rendre et revenir de l'école ou du travail ?
- Quels sont les espaces à l'école ou au travail où vous vous sentez le plus en sécurité ?
- Qui pourrait jouer pour vous le rôle de « compagnon » pour vous éviter d'être seul à l'école ou au travail ?



## Planifier une urgence

Préparer un sac d'urgence et le garder caché peut vous aider à vous tenir prêts).

- Si vous devez quitter l'école, le travail ou la maison en urgence, quel est le meilleur moyen de vous rendre en lieu sûr ? Pourriez-vous utiliser les transports publics, vous faire conduire ou vous déplacer en utilisant d'autres moyens ?
- Si vous devez quitter l'école, le travail ou la maison en urgence, que devez-vous emporter ?
  - Médicaments ?
  - Argent ?
  - Papiers d'identité ?
  - Clés ?
  - Objets qui vous sont chers ?
  - Vêtements de rechange ?
- Si vous avez des enfants, de quoi aurez-vous besoin pour eux si vous devez quitter votre domicile en urgence ?
  - Couches ?
  - Jouets spéciaux ?
  - Lait maternisé ?



## Considérations spéciales si vous avez des enfants

- Si vos enfants sont suffisamment grands pour demander de l'aide, à qui peuvent-ils s'adresser en cas d'urgence ? Savent-ils qui contacter et comment procéder ?
- Si vos enfants sont suffisamment grands, savent-ils qu'il faut s'éloigner d'une situation violente et ne pas essayer d'intervenir ?



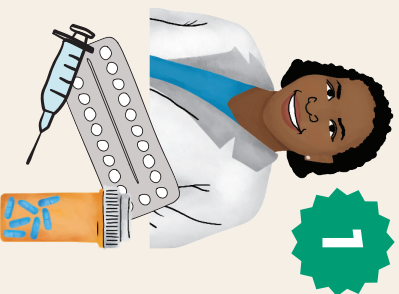
## Se protéger sur le plan émotionnel

**Se souvenir des choses qui vous rendent heureux peut être bénéfique pour votre santé mentale.**

- Quelles sont les choses que vous aimez chez vous et dont vous êtes fier ?
- Quelles sont les activités que vous aimez et que vous pouvez pratiquer lorsque vous vous sentez déprimé ?
- Existe-t-il des clubs ou des groupes auxquels vous pouvez adhérer et au sein duquel vous pourriez vous amuser ?
- Quelles sont les personnes qui, dans votre vie, vous font sourire ou vous rappellent que vous avez de la valeur ?



# Conseils pour soutenir l'utilisation de la PrEP par un partenaire



**1**

## Apprenez-en plus sur la PrEP !

Comprendre ce qu'est la PrEP et comment elle fonctionne est la première étape pour être un partenaire solidaire. Chacun peut se rendre dans les centres où la PrEP est proposée ou s'adresser aux ambassadeurs de la prévention du VIH pour en savoir plus sur la PrEP ou encore demander des informations et des ressources à ses partenaires.

**2**

## Avoir une discussion ouverte sur la PrEP.

Chaque personne a besoin d'un soutien spécifique qui varie en fonction de sa situation et du type de méthode de PrEP qu'elle utilise. Pour savoir comment apporter son soutien, il suffit d'initier une discussion sur les aspirations de son partenaire.

**3**

## Proposer des rappels sur la prise de la PrEP orale, le changement de l'anneau de PrEP, les injections de la CAB PrEP et les consultations médicales.

En se mettant d'accord sur la manière d'effectuer les rappels, chacun peut aider son partenaire à utiliser la PrEP de manière efficace.

**4**

## Apporter un soutien émotionnel en affirmant clairement qu'ils attachent du prix à la santé de leur partenaire et qu'ils respectent leur décision de prendre leur santé en main.

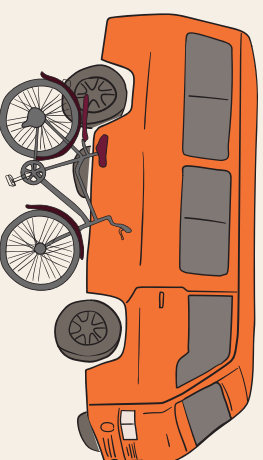
Un partenaire peut également apporter un soutien émotionnel en validant les expériences de son partenaire en matière d'effets secondaires et en l'encourageant à consulter un prestataire de soins de santé le cas échéant.



**5**

## Apporter un soutien logistique

en proposant de l'aide pour le transport, la garde d'enfants ou d'autres ressources susceptibles d'aider le partenaire à bien utiliser la PrEP. Si le partenaire le souhaite, il peut les accompagner aux services.



**6**

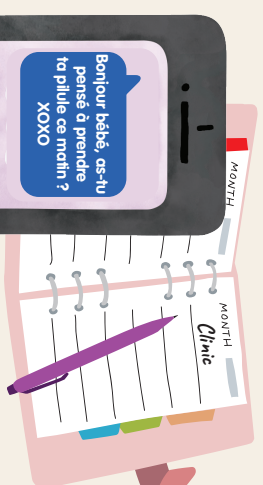
## Soyez un partisan modeste de la PrEP !

Chacun peut encourager l'utilisation de la PrEP dans sa communauté en donnant l'exemple. Par exemple, ils peuvent servir de modèles en partageant des informations correctes sur la PrEP et en corrigeant les informations erronées ou en expliquant à leurs amis ou à leur famille comment ils soutiennent leur partenaire dans l'utilisation de celle-ci, et ce, avec la permission de leur partenaire bien sûr !

**7**

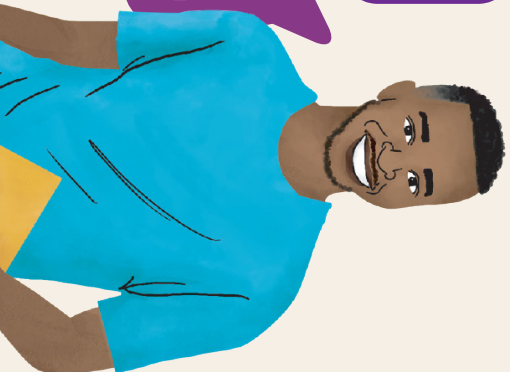
## Demandez-vous si le recours à la PrEP lui convient !

Un partenaire qui utilise également la PrEP peut faire de cela une activité d'équipe en rappelant son partenaire de prendre ses pilules ou en l'accompagnant à ses rendez-vous. En outre, en utilisant la PrEP, ils contribuent à la prévention du VIH dans leur relation et dans leur famille.



Chaque partenaire a un rôle important à jouer dans l'utilisation de la PrEP !

Chaque partenaire peut soutenir l'utilisation de la PrEP !





# Profil de personnage

**Nom :**

**Pronoms :**

**Qui sont ces personnes ?**

**Ont-ils besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ? Comment se protègent-ils ?**

**Que savent-ils, pensent-ils et ressentent-ils à propos du VIH ?**

**Que savent-ils, pensent-ils et ressentent-ils à propos de la PrEP ?**

# CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : PREP ORALE

1

Bonjour ! Je m'appelle

J'ai entendu parler de la PrEP orale, mais je ne sais pas vraiment ce que c'est.

Que devez-vous savoir au sujet de la PrEP orale pour décider si elle vous convient le mieux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

L'utilisation de la PrEP orale m'intéresse, mais m'inquiète aussi

Comment pouvez-vous les aider à se sentir plus à l'aise avec la PrEP orale ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

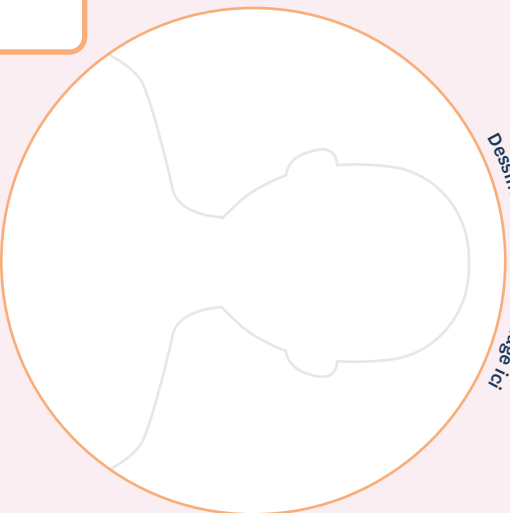
3

Je souhaite utiliser la PrEP orale. Comment puis-je l'obtenir ?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir la PrEP orale ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dessinez votre personnage ici



4

J'utilise la PrEP orale mais parfois j'oublie de la prendre. Je ne suis pas sûr de continuer à l'utiliser.

Comment pouvez-vous les aider à prendre la PrEP orale tous les jours et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH !

5

Dois-je dire à mon partenaire ou à ma famille ?

Comment pouvez-vous les soutenir dans la décision d'informer leur partenaire ou leur famille de la prise de la PrEP orale ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : ANNEAU DE PREP

1

Bonjour ! Je m'appelle [ ]  
J'ai entendu parler de l'anneau de PREP mais je ne sais pas vraiment ce que c'est.

Qu'est-ce que votre personne doit savoir sur l'anneau PREP pour décider si cela lui convient ?

2

L'utilisation de l'anneau de PREP m'intéresse, mais m'inquiète aussi [ ]

Comment pouvez-vous les aider à se sentir plus à l'aise avec l'anneau ?

3

Je veux utiliser l'anneau de PREP, comment puis-je l'obtenir ?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir l'anneau de PREP ?

Dessinez votre personnage ici :

4

J'utilise cette méthode de PREP mais j'oublie parfois de l'utiliser tel que prescrit.

Comment pouvez-vous les aider à utiliser cette méthode de PREP de manière cohérente et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ?

5

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH !

Dois-je dire à mon partenaire ou à ma famille ?

Comment pouvez-vous les soutenir dans la décision d'informer leur partenaire ou leur famille de leur utilisation de l'anneau de PREP ?

# CARTE DU PARCOURS DE LA PREP : CAB PREP

1

Bonjour ! Je m'appelle

J'ai entendu parler de la PREP orale mais je ne sais pas vraiment ce que c'est.

Que devez-vous savoir au sujet de la CAB PREP pour décider si elle vous convient le mieux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

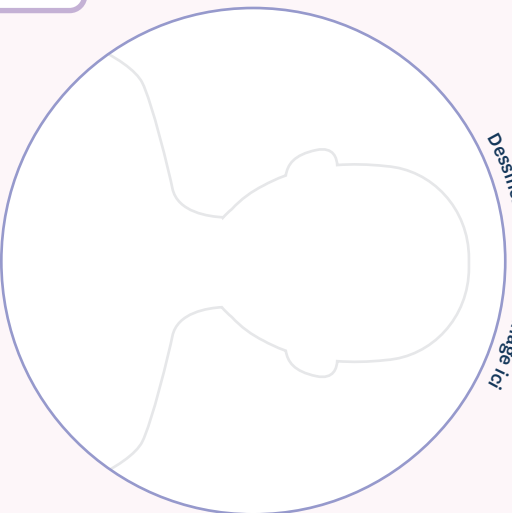
3

Je veux utiliser la CAB PREP. Comment puis-je l'obtenir ?

Comment pouvez-vous les aider à obtenir la CAB PREP ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dessinez votre personnage ici :



4

J'utilise cette méthode de PREP mais j'oublie parfois de l'utiliser tel que prescrit.

Comment pouvez-vous les aider à utiliser cette méthode de PREP de manière cohérente et à continuer à l'utiliser tant qu'ils ont besoin d'une méthode efficace de prévention du VIH ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Dois-je dire à mon partenaire ou à ma famille ?

Comment pouvez-vous les soutenir dans la décision d'informer leur partenaire ou leur famille de leur utilisation de la CAB PREP ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2

L'utilisation de la CAB PREP m'intéresse, mais m'inquiète aussi

Comment pouvez-vous les aider à se sentir plus à l'aise avec la CAB PREP ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

C'est un sentiment formidable de contrôler ma santé et de savoir que je suis protégé du VIH !



# SURMONTER LES OBSTACLES À L'UTILISATION DE LA PREP

Qu'est-ce qui faciliterait l'**information** de vos pairs sur la PREP ?

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs de prendre la PREP telle que prescrite et de continuer à la prendre ?

---

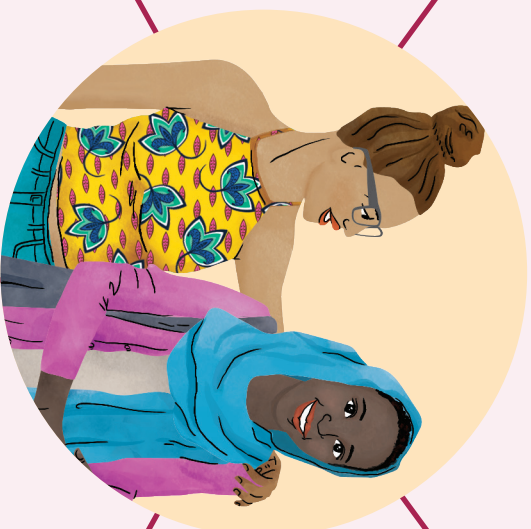
---

---

---

---

---



Qu'est-ce qui faciliterait l'**accès** de vos pairs à la PREP ?

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui faciliterait l'**utilisation** de la PREP pour vos pairs ?

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui permettrait à vos pairs de parler plus facilement de la PREP à leurs proches ?

---

---

---


---

---

---


# Planification du plaidoyer

Quel est le problème que vous souhaitez résoudre ?




Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Que voulez-vous réaliser (votre objectif) ?




Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Qui a le pouvoir de le faire ?




Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Quelles opportunités existe-t-il pour les influencer ?




Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Qui sont les alliés avec lesquels vous pouvez travailler pour renforcer votre influence ?



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

De quel soutien ou de quelles ressources disposez-vous, et de quoi aurez-vous besoin ?




Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

# Mon plan d'action personnel

## Notre objectif

Qu'est-ce qui vous passionne le plus en tant qu'ambassadeur ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quels sont vos forces qui vous aideront dans votre rôle d'Ambassadeur ?



---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

Quels types d'activités vous intéressent le plus pour contribuer à l'atteinte de l'objectif ?



---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

Où avez-vous le plus d'influence ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est la chose que vous pouvez réaliser qui contribuera à l'atteinte du but (votre objectif) ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

De quel soutien ou de quelles ressources disposez-vous, et de quoi aurez-vous besoin pour y parvenir ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

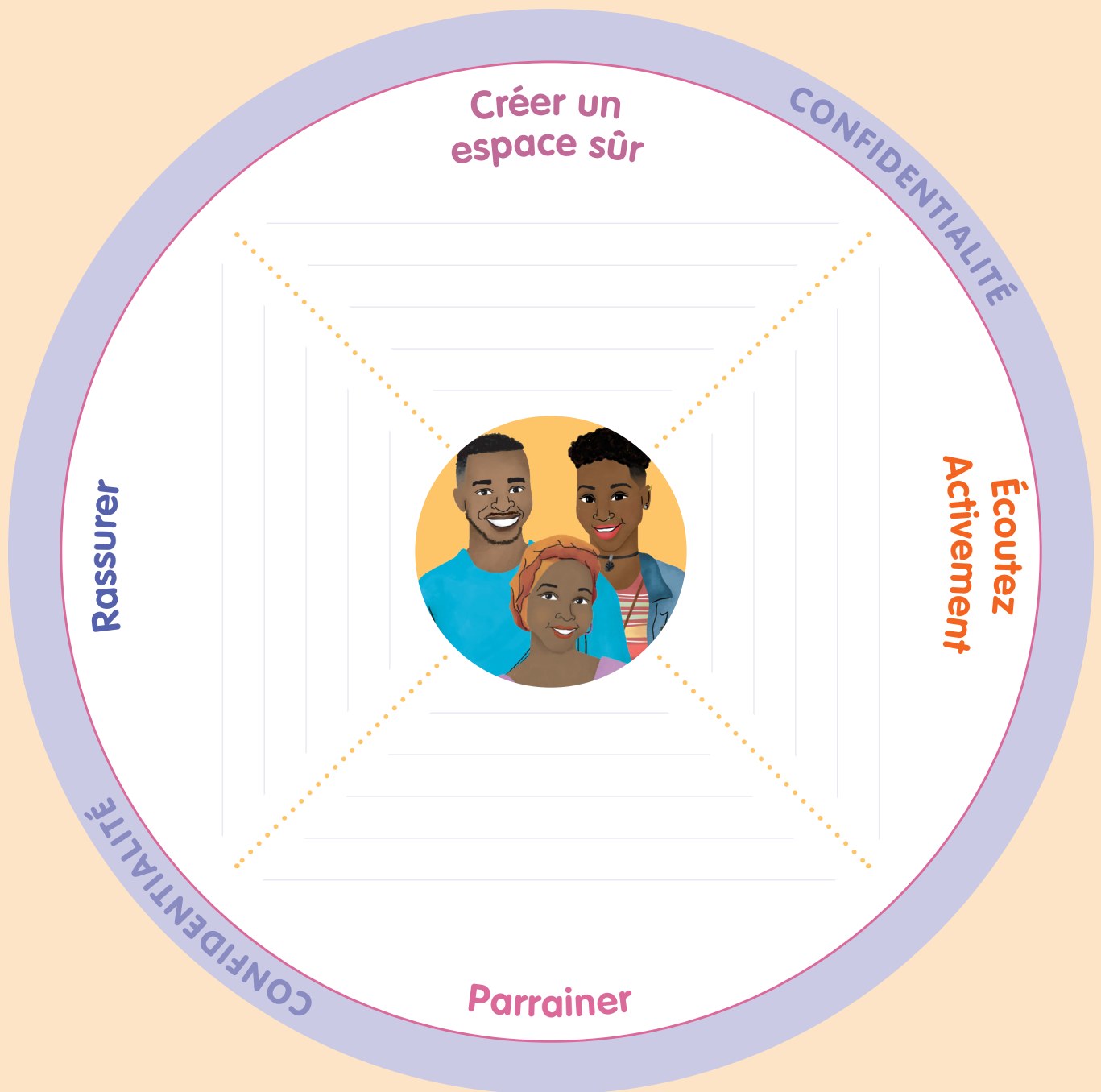


| Étape  | Comment puis-je faire cela ?  | À quoi cela ressemble-t-il dans la pratique ?                    |
|--|---|--|
| <p>Écouter attentivement, avec empathie et sans jugement.</p>  | <p>Assurez-vous d'être dans un endroit privé, où ils se sentent physiquement et mentalement en sécurité. Expliquez les limites de la confidentialité que vous pouvez respecter. Montrez-leur que vous les écoutez avec toute votre attention et avec empathie. Utilisez le langage corporel pour démontrer que vous êtes attentif. Offrez-leur un espace sûr pour parler. Reconnaissez et validez leurs émotions.</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Renseignez-vous sur leurs besoins et leurs préoccupations.</p>                                      | <p>Faites-leur savoir qu'ils sont maîtres de la suite des événements. Aidez-les à identifier leurs besoins et à examiner les options qui s'offrent à eux.</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Validez leurs expériences.</p>  | <p>Validez leurs expériences en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls, que vous êtes là pour eux et que leurs sentiments comptent. Expliquez-leur que vous êtes simplement là pour les écouter, que vous ne les jugerez pas et ne leur dicterez pas leur conduite. S'ils ont partagé une expérience de violence, faites-leur savoir que vous les croyez et que ce n'est pas de leur faute.</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Rassurez-les.</p>   | <p>Aidez-les à réfléchir à leur situation et à ce qu'ils peuvent faire pour renforcer leur sécurité. Si une personne traverse une situation particulièrement dangereuse, faites-lui savoir que vous êtes inquiet pour sa sécurité et que celle-ci mérite qu'on s'en préoccupe. Discutez avec eux des questions relatives à la planification de la sécurité. Rappelez-leur qu'un plan de sécurité ne garantit pas que des actes de violence ne se produiront pas et que ces actes ne sont jamais de leur fait.</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Aidez-les à se connecter à d'autres ressources.</p>   | <p>Demandez-leur s'ils souhaitent obtenir des informations sur les ressources locales. S'ils répondent par l'affirmative, donnez-leur des informations sur les ressources locales susceptibles de les aider, telles que l'orientation vers la PPE ou la contraception d'urgence, le conseil ou l'assistance juridique. N'oubliez pas que tout le monde n'est pas disposé à accepter une recommandation tout de suite, et c'est normal. Certaines personnes peuvent revenir pour être référées, mais d'autres peuvent ne pas vouloir l'être. Restituer à une victime les rênes de sa vie revient à respecter ses souhaits, et une victime qui sait que vous respectez ses choix sera plus encline à revenir vers vous pour obtenir davantage d'aide.</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p><b>SOINS PERSONNELS DESTINÉS AUX MBASSADEURS</b></p> <p>N'oubliez pas de prendre soin de vous !</p> | <p>Apporter un soutien de première ligne est une étape importante dans la réponse aux besoins des victimes de violence, mais il n'est pas de votre responsabilité de résoudre les problèmes de vos pairs. Après avoir utilisé l'approche LIVES, il est bon de faire le point avec soi-même et de prendre le temps de répondre à ses propres besoins. Soutenir les victimes n'est possible que si nous commençons par nous soutenir nous-mêmes. Il est bon et courageux de signaler aux autres membres de votre programme des ambassadeurs si vous avez besoin de faire une pause dans ce type de soutien. Vous pouvez faire une pause dans votre travail tout en restant ambassadeur.</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |

*Si j'ai besoin d'aide ou de soutien en cas d'urgence, je peux contacter :* .....

| SERVICES DE SANTÉ   | SERVICES SOCIAUX  | SERVICES JURIDIQUES   |
|---|---|---|
| (comme le dépistage du VIH, la PrEP, la PEP, la planification familiale, la contraception d'urgence, le dépistage et le traitement des IST, ainsi que les dépistages en matière de santé mentale) | (groupes de conseil et de soutien en cas de crise, aides financières et organisations communautaires pouvant fournir un accompagnement) | (informations juridiques et coordonnées d'agents des forces de l'ordre formés à cet effet, lorsqu'ils peuvent être mobilisés en toute sécurité) |
| [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>   | [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>                                 | [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>   |
| Population desservie : .....  | Population desservie : .....  | Population desservie : .....  |
| Heures : .....  | Heures : .....  | Heures : .....  |
| Localisation : .....  | Localisation : .....  | Localisation : .....  |
| Point focal : .....   | Point focal : .....   | Point focal : .....   |
| Population cible : .....  | Population cible : .....  | Population cible : .....  |
| Téléphone : .....   | Téléphone : .....   | Téléphone : .....   |
| Courriel : .....  | Courriel : .....  | Courriel : .....  |
| Services disponibles : .....  | Services disponibles : .....  | Services disponibles : .....  |
| [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>   | [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>                                 | [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>   |
| Population desservie : .....  | Population desservie : .....  | Population desservie : .....  |
| Heures : .....  | Heures : .....  | Heures : .....  |
| Localisation : .....  | Localisation : .....  | Localisation : .....  |
| Point focal : .....   | Point focal : .....   | Point focal : .....   |
| Population cible : .....  | Population cible : .....  | Population cible : .....  |
| Téléphone : .....   | Téléphone : .....   | Téléphone : .....   |
| Courriel : .....  | Courriel : .....  | Courriel : .....  |
| Services disponibles : .....  | Services disponibles : .....  | Services disponibles : .....  |
| [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>   | [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>                                 | [Nom de l'organisation ou de l'installation]<br><input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>   |
| Population desservie : .....  | Population desservie : .....  | Population desservie : .....  |
| Heures : .....  | Heures : .....  | Heures : .....  |
| Localisation : .....  | Localisation : .....  | Localisation : .....  |
| Point focal : .....   | Point focal : .....   | Point focal : .....   |
| Population cible : .....  | Population cible : .....  | Population cible : .....  |
| Téléphone : .....   | Téléphone : .....   | Téléphone : .....   |
| Courriel : .....  | Courriel : .....  | Courriel : .....  |
| Services disponibles : .....  | Services disponibles : .....  | Services disponibles : .....  |

# Roue du soutien par les pairs



## CONTRÔLE DES SOINS PERSONNELS

Comment prendre soin de moi après avoir soutenu mes pairs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

