



DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

PRÉVENIR LA PROPAGATION DES ITSS

« IL FAUT SAVOIR S'ÉTENDRE SANS SE RÉPANDRE. »

- Serge Gainsbourg



Le Regroupement
des Auberges du coeur du Québec



Alex St-Pierre

Habitations L'Escalier

Morane Bélanger

Habitations L'Escalier

Anne-Sophie Thibault

Gîte Jeunesse

Ariane Moreau

Maison Richelieu

EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat
à la jeunesse**

Québec 

Prévenir de la propagation des ITSS

Objectif

- Sensibiliser et informer les jeunes quant à la propagation des ITSS.

Temps

1 heure

Activité brise-glace

5 minutes

Activité principale

30-35 minutes

Conclusion

15-20 minutes

Évaluation

10 minutes

Astuces pour l'animation

- Mentionner les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.).
- Imprimez et coupez les questions (annexe) et placez-les dans un récipient suffisamment grand.

Matériel requis

- Un jeu de cartes;
- Une bouteille;
- Des condoms pour chaque participant.e;
- Les questions (annexe).

Déroulement

Activité brise-glace (5 minutes)

Demander aux participant.e.s de choisir une carte dans un échantillon que vous aurez sélectionné.

Chaque carte représente le résultat d'une relation sexuelle qu'ils et elles ont eu hier (fiction).

Ne pas dévoiler ce que les cartes représentent, mais annoncer qu'il y a une ou plusieurs ITSS parmi celles-ci, selon le nombre de personnes participantes.

Suggestion du nombre de cartes ITSS par participant.e.s	
Nombre de participant.e.s	Nombre de cartes porteuses d'ITSS
6 participant.e.s et moins	1 carte ITSS
7 à 10 participant.e.s	2 cartes ITSS
11 participant.e.s et plus	3 cartes ITSS

Activité de la bouteille (30-35 minutes)

La personne qui tourne la bouteille pose une question à celle qui est pointée. Utiliser les questions en annexe.

Si la personne n'obtient pas la bonne réponse, les deux doivent s'échanger leur carte.

Si la personne a bien répondu, elle gagne le condom de l'immunité. Elle peut donc choisir de garder sa carte.

Il n'y a qu'un seul condom de l'immunité ce qui fait que la prochaine personne qui obtient une bonne réponse le retire à celle qui le possédait avant.

Passer l'ensemble des questions si le temps vous le permet.

Activité de discussion/conclusion (15-20 minutes)

Une fois que vous avez terminé avec les questions, demandez aux participant.e.s de montrer leur carte.

Demandez au groupe qui croit ne pas avoir eu en main la ou les cartes ITSS (que vous aurez préalablement choisi).

Révélez la ou les cartes ITSS et demandez qui l'a eu dans ses mains. Si une personne dit ne pas se souvenir, demandez quoi faire si l'on ne se souvient pas avoir eu une relation protégée.

Ouvrir une discussion sur la façon et la rapidité que peut se propager une ITSS ainsi que les moyens pour éviter dans contracter.

Terminer en offrant à chaque personne un condom (parce que dans la vie il n'y a pas qu'un seul condom de l'immunité).

Évaluation (10 minutes)

Prévoir un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les apprentissages que l'on peut retenir. Faire l'évaluation de l'activité.

Annexe 1

Questions pour le jeu de la bouteille

1- **V ou F** : Puisque je suis âgé(e) de 14 ans, je peux passer un test de dépistage des ITSS sans que mes parents en soient informés.

Réponse : Vrai. À partir de 14 ans, les ados peuvent obtenir des soins de santé sans l'accord de leurs parents, par exemple un test de dépistage des ITSS ou avoir une prescription pour prendre la pilule.

2- **V ou F** : Une fois que tu as attrapé une ITSS et que tu as été traité et guéri par des médicaments, tu ne peux pas rattraper la même ITSS.

Réponse : Faux. Pour les infections qui se guérissent, il n'y a jamais d'immunité, donc ça veut dire qu'on peut les rattraper plus d'une fois. Certaines ITSS ne se guérissent pas complètement et sont présentes dans le corps pour toute la vie. Renseigne-toi!

3- **Choix de réponses** : Parmi ces choix, laquelle est une conséquence à long terme d'une chlamydia non traitée (la chlamydia est une ITSS)?

- a) La lèpre
- b) L'infertilité (ne pas pouvoir avoir d'enfants)
- c) Des boutons rouges sur les organes génitaux

Réponse : b) L'infertilité. Une chlamydia qui ne serait pas traitée à temps pourrait causer l'infertilité. Il est très facile de traiter la chlamydia par antibiotiques. Par contre, la seule façon de savoir qu'on a la chlamydia est de passer des tests de dépistage! Et pour avoir attrapé une chlamydia, il faut avoir eu une relation sexuelle dans condom.

4- **Choix de réponses** : Laquelle parmi ces ITSS est la plus fréquente chez les jeunes?

- a) Chlamydia
- b) Syphilis
- c) Gonorrhée
- d) VPH

Réponse : a) Chlamydia. 70% des cas de chlamydia sont chez les jeunes de 15 à 24 ans.

5- **V ou F** : Le test de dépistage des ITSS fait mal, autant pour les gars que pour les filles.

Réponse : Faux. Pour les gars, le test régulier est maintenant un test d'urine et une prise de sang. Pour les filles, le test de dépistage est aussi un test d'urine, une prise de sang et parfois un examen gynécologique. Si vous avez déjà entendu parler d'un «long Q-Tip» pour les gars, rassurez-vous, ce n'est plus utilisé! C'est très simple et sans douleur.

6- **V ou F** : Je peux aller passer un test de dépistage des ITSS le lendemain d'une relation sexuelle non protégée et avoir mes résultats tout de suite.

Réponse : Faux. Les infirmières demanderont d'attendre 2 semaines après la relation sexuelle sans condom pour que le test soit efficace et pour détecter certaines infections, comme la chlamydia et la gonorrhée. Il est possible que les infirmières demandent aussi de revenir 2 à 3 mois après pour passer d'autres tests.

7- **Choix de réponses** : Quel est le moyen le plus efficace pour ne pas attraper d'ITSS?

- a) La pilule
- b) Le condom
- c) L'abstinence
- d) Les spermicides

Réponse : c) l'abstinence, mais la réponse idéale est en fait b) le condom! La pilule ne protège pas contre les ITSS, mais uniquement contre la grossesse non désirée. Les spermicides servent aussi à faire mourir les spermatozoïdes, donc à prévenir une grossesse, et non à prévenir les ITSS.

8- Une amie te texte pour te dire qu'elle a fait une erreur hier soir. Elle a eu une relation non protégée avec son chum. Elle n'a aucun symptôme pour le moment, mais elle est inquiète. Que lui dis-tu?

Réponse : Il y a deux choses importantes : les ITSS et le risque de grossesse. Tu peux lui conseiller d'aller voir l'infirmière de l'école ou du CLSC pour un test de grossesse et un test de dépistage des ITSS gratuits. L'infirmière pourra bien la renseigner. Elle peut aussi aller à la pharmacie afin de demander la pilule du lendemain (PlanB) qui peut être prise jusqu'à 120h après la relation sexuelle.

9- Un ami t'appelle pour avoir des conseils. Il y a quelque temps, il a eu une relation sexuelle sans condom avec un partenaire et maintenant il a des douleurs quand il va uriner. Que lui conseilles-tu?

Réponse : Tu devrais lui conseiller d'aller passer un test de dépistage des ITSS Tu peux aussi lui proposer de l'accompagner, si jamais il ne veut pas y aller seul. Tu peux lui dire d'aller voir l'infirmière de l'école ou d'aller directement au CLSC. Quand on a des symptômes, on devrait consulter immédiatement.

10- **Choix de réponses** : L'herpès, un virus qui est présent soit au niveau de la bouche, soit au niveau des organes génitaux, peut se transmettre de quelle façon :

- a) De la bouche aux organes génitaux
- b) Des organes génitaux à la bouche
- c) De la bouche à la bouche
- d) Des organes génitaux aux organes génitaux
- e) Toutes ces réponses

Réponse : e) Toutes ces réponses. L'herpès peut donc se transmettre en embrassant quelqu'un, en ayant une relation sexuelle orale ou une relation sexuelle génitale. Protégez-vous!

11- Ton ami Fred te dit qu'il ne sait plus quoi dire à sa blonde. Il aimerait mettre un condom, mais sa blonde lui répond que ce n'est pas naturel et qu'elle a envie de le sentir lui, pas un condom en latex. Que lui suggères-tu?

Réponse : Tu peux lui proposer de discuter avec sa blonde des risques qu'ils prennent en ne mettant pas de condom (ITSS et grossesse). Et que de toute façon, est-ce que c'est plus naturel de mettre un condom ou d'attraper une ITSS? Tu peux aussi lui suggérer que lui et sa blonde passent un test de dépistage des ITSS pour ensuite utiliser un autre moyen contraceptif (pilule, stérilet, etc.)

12- **V ou F** : Le condom protège à 100% contre toutes ITSS.

Réponse : Faux. Le condom reste le meilleur moyen pour se protéger des ITSS, mais certaines ITSS comme l'herpès se retrouvent parfois sur les zones non recouvertes par le condom (par exemple, autour de la base du pénis). Dans ce cas, il est préférable d'attendre la guérison avant d'avoir une relation sexuelle.

13- **V ou F** : Si une personne a une ITSS, elle s'en apercevra parce qu'elle aura des symptômes (donc elle remarquera des différences sur son corps, comme des rougeurs, des boutons, des picotements, etc.)

Réponse : Faux. La plupart des ITSS n'ont aucun symptôme visible ni à un gars ni à une fille et c'est donc impossible de s'en rendre compte, sauf si l'on passe un test de dépistage. Ces ITSS peuvent donc se transmettre d'une personne à l'autre, même s'il n'y a pas de symptômes! Pour avoir une ITSS, il faut avoir pris un risque (souvent c'est d'avoir eu une relation sexuelle sans condom). Une ITSS, ça ne s'attrape pas sur un siège de toilette!

14- **V ou F** : Si une fille passe un test PAP chaque année, elle peut être rassurée concernant les ITSS (le test PAP est un examen gynécologique fait aux deux ans ou à chaque année).

Réponse : Faux. Le test PAP est un examen gynécologique qui sert uniquement à détecter des infections du col de l'utérus. Le test PAP n'est pas un test de dépistage pour les ITSS. Il faut donc demander à son médecin-gynécologue de passer un test spécial pour les ITSS.

15- **Choix de réponses** : Quelle est la principale distinction entre le VIH et le SIDA?

- a) Ce sont deux virus complètement différents
- b) Le SIDA est le dernier stade provoqué par le VIH
- c) Les plus jeunes attrapent le VIH alors que les plus vieux le SIDA

Réponse : b) Le SIDA est le dernier stade provoqué par le VIH. Quand quelqu'un contracte le VIH, il y a plusieurs stades graduels à franchir avant de développer le dernier stade qui est le SIDA. Heureusement, avec la médication aujourd'hui, peu de gens se rendent au dernier stade du SIDA.

16- **V ou F** : Si tu es sous l'influence d'une substance, tu as plus de chance d'attraper une ITSS.

Réponse : Faux, mais tu peux être moins vigilant.e par rapport à ta sécurité sexuelle.

17- **V ou F** : Tu peux attraper une ITSS en t'asseyant sur une toilette.

Réponse : Faux. Il y a en effet peu de risque que vous attrapiez quoi que ce soit sur les toilettes, encore moins des MTS/ITS! « Les bactéries responsables d'une maladie transmise sexuellement vivent très peu de temps en dehors du corps humain et ne sautent pas d'un lieu à l'autre, dit France Daigle, professeure au département de microbiologie, infectiologie et immunologie de l'Université de Montréal. Il faut essentiellement qu'il y ait contact direct entre deux fluides des

corps humains. Pour être contaminé, il faut une porte d'entrée dans notre corps. Or notre peau sert de barrière et en nous asseyant, même si on est en contact direct avec les microbes, ils ne peuvent pas rentrer.

18- **V ou F** : Les personnes vivant avec le VIH/Sida sont des hommes homosexuels.

Réponse : Faux. Le VIH est présent sur tous les continents de la Terre. Cette infection a tué plusieurs millions d'humains. À une certaine époque, plusieurs hommes s'identifiant comme homosexuels ont perdu la vie, oui. Dans le monde entier, certains hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes ont été infectés. POURTANT, cela ne veut pas dire que l'infection n'est présente que chez les homosexuels. Elle est présente chez les personnes hétérosexuel.le.s, bisexuel.le.s, pansexuel.le.s, fluides, qu'ils ou elles soient des hommes-cis, femmes-cis, hommes-trans, femmes-trans ou non-binaires. Tout le monde peut contracter le VIH, en ayant des comportements à risque. Comme tout le monde peut vivre en étant porteur ou porteuse. Les modes de transmission de cette ITSS n'ont rien à voir avec le sexe, le genre ou l'orientation sexuelle d'une personne.

19- **V ou F** : Une ITSS peut s'attraper sans avoir de pénétration.

Réponse : Faux Les microlésions sont les portes d'entrée et de sorties des bactéries ou des virus qui causent les ITSS. Tous les types de relations et de comportements sexuels peuvent causer des microlésions : les baisers, les caresses avec les mains sur les organes génitaux, les caresses avec la bouche sur les organes génitaux, les comportements de type «peau à peau», etc. Il faut savoir que plus il y a de portes d'entrées et de sorties, plus le risque de transmission est élevé. Les contacts peau à peau, les contacts avec la bouche et les mains créent ces portes d'entrée. Plusieurs ITSS — le VPH et le VHS, particulièrement — peuvent se transmettre par les contacts de la peau et des fluides, ces derniers permettant la transmission des bactéries et des virus. Ils sont susceptibles d'être échangés entre deux partenaires, quel que soit leur sexe.

Les questions 1 à 15 proviennent du jeu Carte sur table de la Table d'Actions Préventives Jeunesse Québec-Centre.

La question 16 a été créée lors de la rencontre des Auberges participantes à la confection de cet atelier. La question 17 provient du site Canal Vie (<http://www.canalvie.com/sante-beaute/sante/prevention-et-maladies/un-siege-de-toilette-est-ce-si-dangereux-1.960106>).

Les questions 18 et 19 proviennent du site *Réfléchir à ça* (<http://reflechiraca.co/project/les-mythes-sur-les-itss/>).



Les jeunes qui y entrent s'en sortent!

4246, rue Jean-Talon Est
Tour Sud, bureau 16
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559
info@aubergesducoeur.org
aubergesducoeur.org