

Planification pour les familles

2

INTRODUCTION

Les femmes et les hommes ont tous deux un rôle important à jouer dans la planification de la famille. Il est toutefois considéré, dans certaines cultures, que la responsabilité de la planification familiale incombe aux femmes et nombreuses sont donc celles qui prennent seules les décisions dans ce domaine. Dans l'idéal, c'est le couple qui doit déterminer combien d'enfants il souhaite avoir et à quel moment. Cette communication concernant sa progéniture aide le couple à réfléchir à divers problèmes : comment subvenir aux besoins des enfants, par exemple, et comment les élever. Les prestataires de soins de santé, les dirigeants religieux et communautaires et les autres personnes amenées par leurs fonctions à aborder au niveau individuel ou collectif les questions touchant à la famille devraient aider les conjoints à songer à ces questions importantes et à s'en parler au sein du couple.

Les couples doivent adopter une démarche prévisionnelle et parler de la planification familiale avant de commencer à avoir des rapports sexuels et chaque fois que leur situation change au cours de leur vie commune.

Les conjoints doivent apprendre à parler des questions sexuelles et de l'usage de la contraception s'ils ne veulent pas avoir d'enfants dès qu'ils sont mariés. Dans de nombreuses cultures, la société attend des couples qu'ils commencent à procréer dès le début de la vie commune. Les conseillers doivent éduquer le mari et les autres membres de la famille sur les avantages pour la santé d'un espacement raisonnable des

(Suite à la page 16)



POINTS CLÉS À FAIRE CONNAÎTRE :
PLANIFICATION POUR LES FAMILLES

- 1 Il est utile que les couples parlent de l'éventualité des grossesses et consultent un conseiller en planification familiale dès que possible pour éviter les grossesses non désirées.
- 2 Les couples sont mieux à même de subvenir aux besoins de la famille lorsqu'ils peuvent décider s'ils veulent des enfants et quand en avoir, en tenant compte de leur situation et notamment du nombre d'enfants qu'ils ont déjà.
- 3 La planification familiale permet au couple de choisir le moment optimal de la grossesse pour la santé de la mère et de l'enfant.
- 4 Les hommes doivent savoir, tout comme les femmes, que les moyens de contraception permettent d'éviter les grossesses non désirées.
- 5 Les personnes qui influent sur les décisions des couples relatives à la procréation doivent comprendre les avantages du différencier ou de l'espacement des grossesses pour la santé et l'importance d'avoir le nombre d'enfants aux besoins desquels les couples peuvent subvenir et qu'ils peuvent élever.
- 6 Les familles sont plus heureuses et plus stables quand les femmes et les hommes se traitent mutuellement avec égards et respect. Ce respect est incompatible avec les rapports sexuels non consentis ainsi qu'avec toute forme de violence.

grossesses et de la détermination du moment des grossesses, et les encourager à soutenir l'épouse et le couple s'ils souhaitent attendre pour avoir des enfants.

Chaque grossesse et chaque accouchement offrent aux conjoints un moment propice pour déterminer s'ils considèrent avoir assez d'enfants et comment ils prévoient de ne plus en avoir ou d'espacer les futures grossesses.

Les jeunes doivent réfléchir aux conséquences des rapports sexuels et déterminer notamment s'ils sont prêts à élever un enfant. Les couples mariés et non mariés peuvent avoir sur la grossesse et la planification familiale des points de vue très différents. La plupart des matériels exposés dans le présent ouvrage s'adressent à toutes les personnes sexuellement actives. Le chapitre 9 contient des informations destinées spécifiquement aux jeunes non mariés.

On a pu constater, que le couple ait ou non parlé de la question, que la plupart des femmes consultent seules les services de planification familiale. Mais que les femmes ou les hommes se présentent seuls ou en couple, ils doivent toujours être accueillis et traités respectueusement, quel que soit leur âge.

Les conversations sur la planification de la famille soulèvent des questions ayant trait aux rôles attribués aux deux sexes. Les conseillers et les personnes qui abordent le sujet de la procréation avec les couples ont l'occasion de plaider en faveur d'un respect mutuel entre les hommes et les femmes ; ils peuvent en particulier traiter de la problématique difficile de la violence, notamment de ses effets nocifs au sein du foyer et des rapports sexuels forcés contre le gré de la conjointe.

POUR PLANIFIER LEUR FAMILLE, LES COUPLES DOIVENT SONGER AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- Le moment optimal où avoir leur premier enfant du point de vue de la santé (*voir le chapitre 3*)
- Le moment optimal de la grossesse suivante du point de vue de la santé (*voir le chapitre 4*)
- Le nombre d'enfants qu'ils ont les moyens d'élever et quand cesser d'avoir des enfants (*voir le chapitre 5*)
- Le moment où la femme a le plus de chances de concevoir (*voir le chapitre 6*)
- La méthode de contraception à employer pour reporter ou éviter la grossesse (*voir le chapitre 7*)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POINT CLÉ 1.

Il est utile que les couples parlent de l'éventualité des grossesses et consultent un conseiller en planification familiale dès que possible pour éviter les grossesses non désirées.

En général, lorsqu'ils commencent à avoir des rapports sexuels, les conjoints ne sont pas disposés à parler de contraception. Mais c'est un sujet qu'ils doivent aborder le plus tôt possible, et pour bien faire avant d'avoir des rapports sexuels, afin d'éviter les grossesses non désirées. Les femmes et les hommes peuvent consulter un agent de santé ou un conseiller pour s'informer de leurs options en matière de contraception et pour choisir la méthode qui leur convient le mieux.

Les partenaires qui choisissent en commun une méthode de contraception sont généralement plus satisfaits de cette méthode et l'appliquent systématiquement et de manière cohérente chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels. Il est bon qu'ils continuent de se parler de la taille idéale, selon eux, de leur famille et qu'ils consultent un conseiller en planification familiale lorsque leur situation change.

Il est fréquent que les femmes consultent un conseiller en planification familiale seules, ou accompagnées par une amie. Elles n'ont pas nécessairement abordé le sujet de la planification familiale avec leur conjoint ; certaines femmes craignent que leur conjoint n'approuve pas leur décision de recourir à la contraception et elles préfèrent donc se montrer discrètes en la matière. Les conseillers doivent se montrer accueillants, que les femmes se présentent seules ou avec leur mari ou partenaire, et les aider à choisir une méthode de planification familiale adaptée à leur situation.

Les hommes peuvent, eux aussi, demander des services de planification familiale sans leur partenaire. Les conseillers de la planification familiale doivent de même se montrer accueillants et leur fournir les services qu'ils demandent.

POINT CLÉ 2.

Les couples sont mieux à même de subvenir aux besoins de la famille lorsqu'ils peuvent décider s'ils veulent des enfants et quand en avoir, en tenant compte de leur situation et notamment du nombre d'enfants qu'ils ont déjà.

Pour la santé et le bien-être de la famille, il est bon que les deux conjoints décident ensemble s'ils veulent avoir un enfant et quand ils veulent en avoir un, en tenant compte de leurs projets dans la vie, de leur éducation, de leur emploi et de ce qu'ils souhaitent pour leurs enfants. Ils s'assureront ainsi de leur capacité de nourrir et de vêtir leurs enfants et de leur payer des études et des soins de santé.

On trouvera ci-dessous une liste de questions destinées aux couples qui envisagent d'avoir un enfant. Ceux qui répondent à toutes ces questions par l'affirmative sauront que le moment est propice, pour la mère, le bébé et la famille.

- La femme a-t-elle au moins 18 ans ?
- L'enfant naîtra-t-il avant que la mère ait 35 ans ?
- S'est-il écoulé au moins deux ans depuis la naissance du dernier enfant ?
- La famille a-t-elle les moyens de nourrir et d'éduquer un enfant de plus ?
- Le couple souhaite-t-il avoir un enfant de plus ?



Les couples qui décident de reporter ou d'éviter les grossesses ont besoin d'informations sur les options dont ils disposent en matière de contraception et de savoir où ils peuvent se procurer les services de planification familiale. Les conseillers et les personnes chargées de la diffusion de l'information sur la planification familiale dans la communauté doivent connaître ces questions importantes à prendre en considération.

POINT CLÉ 3.

La planification familiale permet au couple de choisir le moment optimal de la grossesse pour la santé de la mère et de l'enfant.

Les couples qui songent à avoir un enfant doivent tenir compte de la santé de la mère. Les femmes sont en état de santé optimal pour procréer lorsqu'elles ont de 18 à 34 ans. Pour sa santé comme pour celle de l'enfant, la mère doit avoir au moins 18 ans à sa première grossesse ; les femmes sexuellement actives avant cet âge doivent donc faire usage d'une méthode de contraception pour se protéger d'une grossesse non désirée ou pouvant présenter des dangers.

Les couples devraient laisser s'écouler une période d'au moins deux ans après la naissance d'un enfant avant d'essayer d'en avoir un autre. Après un avortement spontané ou provoqué, le délai à respecter devrait être de six mois. Un tel espacement des grossesses permet aux femmes de reprendre des forces et d'être, ainsi que leur enfant, en meilleure santé durant la grossesse, ce qui accroît les chances de survie de la mère et de l'enfant.

Les grossesses après l'âge de 34 ans, les couples doivent le savoir, comportent des risques pour la santé de la mère et de l'enfant. À cet âge, les femmes peuvent songer à opter pour une méthode de contraception à longue durée d'action ou permanente (stérilisation féminine ou masculine).

POINT CLÉ 4.

Les hommes doivent savoir, tout comme les femmes, que les moyens de contraception permettent d'éviter les grossesses non désirées.

Les hommes et les femmes tiennent à la santé et au bien-être de leur famille ; des connaissances en matière de planification familiale peuvent leur être utiles à cet égard. Quand les conjoints planifient leur famille en décidant combien d'enfants ils souhaitent avoir et à quels intervalles, ils en bénéficient tous deux ainsi que leurs enfants. La communication avec les hommes, en tant qu'individus, groupe et membres d'un couple, est une composante importante de la promotion de la

planification familiale. Les hommes doivent comprendre les choix disponibles en matière de contraception et les implications des différentes options. Ils peuvent choisir d'aider leur conjointe à appliquer une méthode contraceptive, ou envisager de se servir de préservatifs masculins ou de subir une vasectomie. Par ailleurs, à tout âge, qu'ils soient mariés ou célibataires, les hommes ont d'autres besoins en matière de santé sexuelle. Il leur faut des services de qualité, qui les soutiennent et qui les traitent de manière respectueuse.

La contraception peut être, pour les hommes tout comme pour les femmes, un sujet de préoccupations par exemple quant au temps nécessaire pour qu'une femme puisse concevoir une fois qu'elle a cessé de prendre des contraceptifs et à l'effet que peuvent avoir les diverses méthodes de contraception sur la vie sexuelle du couple. Un conseiller en planification familiale peut informer les hommes et les femmes sur les méthodes de contraception et répondre aux questions particulières qu'ils ont sur le sujet.

POINT CLÉ 5.

Les personnes qui influent sur les décisions des couples relatives à la procréation doivent comprendre les avantages du report ou de l'espacement des grossesses pour la santé et l'importance d'avoir le nombre d'enfants aux besoins desquels les couples peuvent subvenir et qu'ils peuvent élever.

Il est fréquent que les membres de la famille étendue et d'autres personnes encouragent les jeunes mariés à avoir des enfants sans attendre ou à intervalles très rapprochés. Ces personnes, qui peuvent vouloir le bien du jeune couple, ne savent pas nécessairement combien il est important de reporter la première grossesse et d'espacer les grossesses suivantes.

Les membres de la famille doivent savoir qu'un espacement suffisant des naissances donne à chaque enfant un départ en bonne santé dans la vie avant l'arrivée de son cadet / sa cadette et permet à la mère de reprendre des forces. Il permet également aux conjoints de prendre des dispositions pour s'assurer qu'ils auront les moyens de faire face aux frais d'alimentation, d'éducation et de soins de santé de chaque enfant et qu'ils pourront lui consacrer l'attention voulue. Les membres de la famille doivent comprendre qu'il est important de ne pas exercer de pressions sur le jeune

couple pour le pousser à avoir des enfants trop tôt et à trop brefs intervalles, et à ne pas en avoir plus qu'ils n'ont les moyens d'en élever.

La communication de cette information aux membres de la famille et aux proches est une composante importante de l'éducation en matière de planification familiale. Une famille et des amis bien informés peuvent encourager le couple à retarder la première grossesse, à espacer les grossesses suivantes et à tenir compte de sa situation financière dans les décisions relatives au nombre de ses enfants.

POINT CLÉ 6.

Les familles sont plus heureuses et plus stables quand les femmes et les hommes se traitent mutuellement avec égards et respect. Ce respect est incompatible avec les rapports sexuels non consentuels ainsi qu'avec toute forme de violence.

Les hommes ainsi que les femmes doivent comprendre le mal qui résulte de rapports sexuels forcés ou imposés par la contrainte et des violences à l'égard des femmes et des enfants. Outre les lésions corporelles causées par ces violences, celles-ci peuvent également mener à la dépression, voire au suicide. Les violences réduisent également l'aptitude des femmes à prendre soin de leur famille. Les enfants qui sont victimes ou témoins d'actes de violence subissent de graves traumatismes affectifs et souffrent durant toute leur existence de séquelles qui diminuent leurs capacités en matière d'apprentissage et de relations interpersonnelles.

Femmes et hommes ont le droit de donner leur consentement à des rapports sexuels ou de le refuser sans crainte de violence. Dans les rapports sexuels forcés, même entre partenaires mariés, la contraception peut être négligée et ces rapports risquent de mener à une grossesse non désirée. Lorsque les hommes et les femmes se traitent avec respect, les familles sont plus heureuses et plus stables.

Les attitudes sur la violence à l'égard des femmes changent. Les hommes les plus respectés dans leur communauté sont de plus en plus nombreux à considérer que les hommes dignes de ce nom n'infligent pas de mauvais traitements aux femmes et aux enfants, et les communautés tolèrent de moins en moins la violence à l'égard des femmes, y inclus de la part des forces de police.