

À partir de la 7^e année

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

Relations amoureuses

Matériel suggéré :

- papier pour tableau de conférence
- marqueurs
- tableau noir ou blanc

Discuter des ententes de groupe

Travaillez avec les élèves pour établir une liste d'ententes de groupe qui renforcera leur sentiment de sécurité et de confort pendant les cours de santé sexuelle.

Il est essentiel d'inclure les éléments suivants :

- Aucune question personnelle ni aucune divulgation de renseignements personnels*.
- Vous avez le droit de sauter une question.
- Mettez l'accent sur le respect.

**Il convient de trouver un équilibre entre le fait d'encourager les élèves à parler de la vie réelle et une divulgation excessive de renseignements privés. Encouragez les élèves à utiliser l'expression "Je connais quelqu'un qui..." au lieu de divulguer le nom de la personne s'ils divulguent des renseignements de nature personnelle.*

Activité 1 : Introduction à la courbe de l'intimité

Présentez l'idée d'une courbe de l'intimité : une ligne imaginaire de comportement qui implique un contact émotionnel ou physique de plus en plus étroit.

Tracez une ligne horizontale au tableau. À l'extrême gauche de la ligne, écrivez le mot

"étranger", et à l'extrême droite de la ligne, écrivez **"meilleur ami ou membre de la famille le plus proche"**.

Question de l'enseignant :

- "Quel genre de choses pourriez-vous dire à une personne du côté gauche de cette histoire (c'est-à-dire un étranger)."

(réponses possibles : "Salut/Bonjour", "Savez-vous quelle heure il est?", etc.)

- "Quel genre de choses pourriez-vous révéler à quelqu'un du bon côté de l'histoire (c'est-à-dire un meilleur ami ou un membre de la famille proche)?"

(réponses possibles : sentiments, renseignements privés sur la personne pour laquelle ils ont le béguin, etc..)

- "Qui dans votre vie se trouverait au cœur de cette histoire? Quelles sortes de choses leur révéleriez-vous?"

(réponses possibles : camarades de classe, coéquipiers, voisins, etc.)

- "Que ressentiriez-vous si un étranger vous disait quelque chose de vraiment privé? Comme si un étranger vous disait qu'il avait mouillé son lit la nuit dernière."

Décrivez ce sentiment d'intuition comme un "sentiment euh oh" - un sentiment de malaise lorsque le niveau d'intimité ne correspond pas à la relation que vous avez avec la personne.

Question de l'enseignant :

- "Lorsque les gens parlent ou se comportent à un degré d'intimité supérieur à celui auquel vous vous attendez, ils peuvent vous mettre mal à l'aise, et vous pouvez ressentir une sorte de "sentiment de euh oh."
- "Il est important de faire confiance à ces "sentiments de euh oh". "Vous pouvez ressentir un malaise à la suite de paroles ou de contacts physiques, et vous devrez peut-être prendre des mesures pour assurer votre sécurité."

(Remarque : Il peut y avoir des exceptions lorsque vous divulguez des renseignements vraiment privés à une personne à qui vous demandez de l'aide, comme un conseiller ou un médecin).

Discutez de la sensation de "euh oh" qu'une personne pourrait ressentir si elle avait l'impression que les choses allaient trop vite, ou si le degré d'intimité émotionnelle ne correspondait pas à l'intimité physique ou sexuelle. Chacun a le droit de décider de ce qui est confortable pour lui ou elle. Personne ne devrait jamais se sentir contraint ou forcé de faire une chose qui le ou la met mal à l'aise. La coercition est une forme d'intimidation.

Question possible de l'enseignant ::

- "Disons que deux personnes de 8e année faisaient partie du même groupe d'amis et qu'un vendredi, l'une d'entre elles envoyait un SMS à l'autre pour lui demander ce qu'elle va faire pendant la fin de semaine. Lorsque la deuxième personne répond "Pas grand-chose", la première personne demande "Tu veux venir chez moi?"
- "Disons qu'ils se touchent par-dessus les vêtements, que peuvent-ils penser faire sexuellement? Que pourrait penser l'autre personne? Comment pourraient-ils savoir ce que l'autre pense? Est-ce simple? Pourquoi ou pourquoi pas?"
- "S'ils s'embrassent ou se touchent de manière sexuelle, le consentement est-il nécessaire?"

- “Serait-ce différent s’ils étaient du même sexe?”
- “S’ils étaient sous l’influence de l’alcool ou de la drogue, les choses seraient-elles différentes?”
- “Disons que la personne touchée a l’air de sourire. Si quelqu’un sourit ou rit, est-il ou elle consentant(e)? Parfois, les gens sourient, gloussent ou rient lorsqu’ils sont nerveux.”

Discutez des choses que vous pourriez dire à quelqu’un pour vous assurer que la personne consent à l’activité.

Exemples:

- “Tu as l’air nerveux, ça ne te dérange pas que je te touche comme ça?”
- “Eh! Tu aimes ça? Tu es d’accord avec ce que nous faisons?”

Notes de discussion supplémentaires :

Alcool/drogues - que se passe-t-il si l’alcool ou les drogues sont en jeu? Quel effet ont-ils? Le consentement a-t-il été donné? Le fait de demander à une personne déjà intoxiquée compte-t-il comme un consentement?

Préservatif - à quel moment les préservatifs seraient-ils utilisés? Pensez-vous qu’il faille en parler avant toute activité sexuelle? L’alcool affecterait-il la capacité d’une personne à fixer des limites en matière d’intimité? Pourrait-on ne pas utiliser un préservatif ou l’utiliser incorrectement si l’on consomme de l’alcool ou des drogues de rue?

Lois sur le sextage :

Pédopornographie : il est illégal d’envoyer des photos ou des vidéos à caractère sexuel de toute personne qui a, ou semble avoir, moins de 18 ans, notamment la prise et l’envoi de photos ou de vidéos sexuelles de vous-même si vous avez moins de 18 ans.

Possession: il est illégal de sauvegarder de la pornographie enfantine sur un téléphone, un ordinateur, un stockage en nuage ou tout autre type de dispositif.

Distribution: il est illégal de vendre ou de partager de la pornographie enfantine :

- la montrer aux gens sur votre téléphone ou votre ordinateur
- la faire suivre sur un texte ou un courriel
- la publier sur Internet

Activité 2 : Relations amoureuses

Discutez des caractéristiques et des traits ou qualités des relations.

Question de l’enseignant :

- “Quels sont les traits ou les qualités d’un partenaire que vous souhaiteriez avoir dans une relation?”
- “Quels sont les traits ou les qualités d’un partenaire que vous ne voudriez pas voir apparaître?”

Assurez-vous de discuter des points suivants :

Respect – utiliser un langage respectueux et ne pas agir de manière à rabaisser votre partenaire; comprendre les souhaits et les sentiments de votre partenaire; être prêt à faire des compromis et à rencontrer votre partenaire à mi-chemin.

Communication – être honnête avec l'autre et s'écouter l'un l'autre.

Confiance – faire confiance à son partenaire; partager ses sentiments; soutenir son partenaire dans les moments difficiles.

Consentement – le consentement doit être demandé à chaque fois qu'une nouvelle forme d'activité sexuelle a lieu, même si elle se fait avec un partenaire sexuel existant ou précédent.

Abus – physique, verbal, sexuel, émotionnel, psychologique, financier, etc.

Les relations sont une partie intégrante de l'être humain. Certains aspects de nos relations sont plus sains et gratifiants que d'autres. Nous aimerions qu'ils soient agréables et respectueux et qu'ils offrent la possibilité de vivre de nombreuses expériences positives qui influencent l'estime de soi. Nous pouvons développer ces aspects sains avec n'importe qui, y compris la famille, les amis et les partenaires de rencontre. Il faut du temps, de l'énergie et du soin pour développer des relations positives. Les relations nouées pendant l'adolescence peuvent devenir très spéciales et former une partie importante de la vie. Il existe également de nombreuses leçons à tirer des relations que nous entretenons.

Les parties saines des relations entre partenaires sont caractérisées par la communication, le respect, la bienveillance et la confiance. Ils sont fondés sur la conviction que les partenaires sont égaux et que la prise de décision dans la relation est partagée de manière égale.

Nous devons rester fidèles à nous-mêmes dans nos relations avec les autres. Il est important de conserver une identité personnelle, peu importe le type de relation recherchée.

Préserver notre identité dans une relation amoureuse signifie également entretenir les autres relations que nous avons déjà avec notre famille et nos amis. Au début, les personnes qui se fréquentent peuvent vouloir passer tout leur temps ensemble, mais il est tout aussi important que les couples passent du temps séparément afin de pouvoir entretenir des relations avec d'autres personnes. Ces relations offrent une perspective et peuvent constituer une source de soutien précieuse lorsqu'un couple traverse des moments difficiles ou stressants dans une relation amoureuse ou lorsque celle-ci prend fin.

Une relation peut être satisfaisante et favoriser l'épanouissement et la santé des personnes. Il importe, dans toute relation, d'établir des limites mutuellement acceptables fondées sur des valeurs personnelles. Les partenaires romantiques ne doivent pas faire pression l'un sur l'autre pour faire des choses qu'ils ont convenu de ne pas faire. Le respect mutuel signifie non seulement donner du respect à un partenaire, mais aussi montrer du respect à soi-même.

Centre de ressources en éducation à la sexualité Manitoba, 2003

Activité 3 : Comment cela se termine-t-il?

Question de l'enseignant :

Distribuez les scènes ci-dessous (voir l'annexe pour le document à distribuer aux élèves) à des groupes d'élèves et demandez-leur de discuter des scénarios et de penser à des fins possibles. Vous pouvez compléter les réponses des élèves avec les points ci-dessous.

Scène un

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

- Examinez la signification du mot "sexe" dans cette scène.
- Approfondissez le stéréotype des jeunes hommes qui "veulent toujours faire l'amour."
- Pensez aux raisons pour lesquelles une personne peut ne pas vouloir avoir de rapports sexuels (raisons culturelles ou religieuses)? Peur d'une grossesse ou d'une infection? Anxiété en lien avec ses capacités? Image de soi? Asexualité?)
- Rappelez aux élèves que, selon des sondages récents, moins de 50 % des élèves de 11e année ont eu des rapports sexuels.

Scène deux

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

- Pourquoi une personne pourrait-elle être gênée? (relation différente avec l'espace personnel, ne se sent pas encore prête)
- Quelqu'un peut-il se sentir mal à l'aise et pourtant avoir envie d'embrasser l'autre?
- Quels sont les mots ou le langage corporel que quelqu'un pourrait utiliser s'il ne veut pas de baiser, s'il n'est pas sûr de vouloir embrasser l'autre ou s'il aimerait peut-être l'embrasser, mais pas pour le moment?
- Pourquoi une personne ne voudrait-elle pas embrasser une autre personne maintenant? (peut-être inquiète de son haleine, inquiète de ne pas savoir bien embrasser, peut-être sait-elle qu'elle a un bouton de fièvre qui arrive).

Scène trois

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

Que feriez-vous?.

- Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque résultat?

Scène quatre

- a) Un ami a récemment montré à votre groupe d'amis, y compris vous, une photo de son nouveau partenaire qui vous a semblé un peu intime. Que feriez-vous?
- Demandez aux élèves s'il est courant que des amis s'échangent des photos intimes comme celle-ci?
 - Comment ces photos sont-elles généralement diffusées? (Laisser quelqu'un d'autre la voir sur son téléphone? Envoyer la photo par SMS à un ami?)
 - Quels sont les risques ou effets potentiels de ce type de partage?
 - Même s'il est courant pour les jeunes de posséder ou de partager ce type de photo, il est contraire à la loi de faire ce qui suit, **même avec le consentement de l'intéressé** :
 - o Demander à une personne de moins de 18 ans une photo sexualisée (création de pornographie infantine)
 - o Avoir des photos sexualisées sur son téléphone (possession de pornographie infantine)
 - o Échanger des images sexualisées (distribution de pornographie infantine)
 - Au Canada, afficher une photo sexualisée de n'importe qui sans son consentement est contraire à la loi.
 - Le site Web AidezMoiSVP.ca peut vous aider à retirer une photo ou une vidéo à caractère sexuel d'Internet, à gérer la cyberintimidation et vous aider à apporter votre aide à un ami.
- b) Vous êtes dans une relation et votre partenaire vous demande de lui envoyer des photos de vous nu(e). Vous n'en avez pas vraiment envie, mais votre partenaire ne cesse de vous le demander. Que feriez-vous?
- Il s'agit d'un aspect coercitif de la relation. Discutez du fait que le consentement doit être donné librement pour toute activité sexuelle, notamment l'échange de photos où vous êtes nu(e).
 - Réfléchissez à la façon dont vous pouvez refuser de le faire (mots exacts à employer, endroits sûrs pour avoir la conversation, personnes à qui demander du soutien).
 - Si vous décidez d'envoyer des photos de vous nu(e), elles seront probablement rendues publiques. Essayez de ne pas inclure des caractéristiques qui peuvent vous identifier, comme votre visage, une tache de naissance ou un tatouage.

Scène cinq

- a) Vous avez 12 ans. Votre jeune frère ou sœur a une jolie gardienne de 15 ans. Un jour, la gardienne vous demande un baiser. Vous vous sentez très spécial qu'une personne plus âgée vous trouve attirant(e). Que feriez-vous?
- En tant que personne initiant l'activité sexuelle, l'adolescent de 15 ans a la responsabilité d'obtenir le consentement pour l'activité sexuelle, y compris ce baiser.
 - Toutefois, l'enfant de 12 ans ne peut légalement consentir à une activité sexuelle avec une personne qui a au moins deux ans de plus qu'elle.
- b) Vous avez 14 ans. Vous travaillez à la piscine et votre responsable a 17 ans. Vous vous plaisez et vous aimeriez entamer une relation physique. Est-ce une bonne idée?
- Selon les lois canadiennes sur l'âge du consentement, bien que cette attraction soit mutuelle et que leurs âges correspondent aux exceptions de proximité d'âge, le jeune de 17 ans est également en position d'autorité, de sorte que le jeune de 14 ans ne peut pas consentir.

Scène six

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

- Certains disent que "la meilleure vengeance est de bien vivre". Demandez aux élèves ce que cela peut signifier.
- Demandez-leur de dresser une liste d'actions positives que les gens peuvent entreprendre pour aider à surmonter les ruptures.
- Demandez-leur des exemples particuliers sur la façon de gérer les ruptures et les médias sociaux.

Scène sept

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

- Explorez les questions du consentement, de l'intoxication et de la loi, ainsi que le rôle des spectateurs.
- Apprenez comment les drogues et l'alcool peuvent diminuer nos inhibitions, de sorte que nous pouvons finir par faire des choses que nous regrettons, qui peuvent avoir des conséquences négatives et mettre notre santé en danger...
- Faites le lien entre une personne trop intoxiquée pour consentir à une activité sexuelle et une personne trop intoxiquée pour céder sa voiture ou son appartement pour très peu d'argent. Un contrat signé dans de telles conditions ne survivrait jamais à une contestation judiciaire, alors pourquoi certaines personnes pensent-elles que l'activité sexuelle est autorisée?
- Demandez-leur d'imaginer une situation où ils étaient tellement intoxiqués qu'ils ont fini par avoir des relations sexuelles avec une personne avec laquelle ils n'auraient pas eu de relations sexuelles en étant sobres. Comment se sentiraient-ils après?

Scène huit

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

- Quels sont les risques de révéler un coup de cœur?
- Y a-t-il des risques supplémentaires pour des amis du même sexe?
- Qu'est-ce que cela fait d'avoir le béguin pour un ami qui ne partage pas vos sentiments romantiques? Quel effet cette situation pourrait-elle avoir sur une amitié?

Nous avons fourni des suggestions particulières pour discuter de chaque scène. Pour n'importe quelle scène, vous pouvez envisager comment la situation pourrait changer si une personne était asexuelle? Et s'ils étaient trans ou non-binaires? Comment la situation change-t-elle si la personne ne se sent pas encore à l'aise pour dévoiler ces identités?

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la pornographie juvénile ou les lois sur l'âge de consentement au Canada :

<https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html>

Activité 4 : Gérer les ruptures

***Lorsqu'on introduit ce sujet, il est important de revoir les ententes de groupe et d'examiner la confidentialité.**

Question de l'enseignant :

Présentez le concept selon lequel nous passons toute notre vie à nouer des relations uniques, à en sortir et à en entretenir. Les relations peuvent varier en durée et en importance dans nos vies. Toutes les relations ne sont pas satisfaisantes et certaines relations peuvent avoir un effet négatif sur notre santé. Il est important de reconnaître les signes de danger dans les relations afin que les élèves puissent prendre les mesures appropriées pour obtenir de l'aide et assurer leur sécurité.

**Note à l'enseignant : si vous estimez que vos élèves n'ont pas encore de relations amoureuses ou intimes, vous pouvez également utiliser cette activité pour traiter des ruptures d'amitiés.*

- a) Écrivez sur le tableau noir, blanc ou intelligent les titres "Dans les relations avec les pairs, dans les relations intimes et dans les relations en ligne". Puis demandez à la classe : "Quels sont les signes de danger en matière de relations?"

Voir quelques exemples de réponses ci-dessous :

Relations avec les pairs	Relations amoureuses	Relations en ligne
<ul style="list-style-type: none">• Intimidation• Lancer des rumeurs• Insulter les gens• Isolation• Révéler des renseignements privés• Dévalorisation/insultes• Ne pas se sentir en sécurité ou valorisé• Manque de réciprocité (une personne est toujours en train de donner ou de prendre)• Non fiable	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas se sentir en sécurité• Abus (physique, sexuel, financier, menaces, intimidation, émotionnel/psychologique, verbal, spirituel/religieux)• Jalousie• Comportement dominateur• Difficultés à s'engager• Ne pas s'entendre avec sa famille• Conflits de valeurs• Non fiable	<ul style="list-style-type: none">• Les obliger à révéler leurs mots de passe• Faire circuler des photos sans consentement• Les faire retirer ou bloquer des amis sur les médias sociaux• Faire semblant d'être cette personne en ligne• Les forcer à faire circuler des photos intimes• Suivre ou surveiller votre activité ou votre emplacement en ligne

- b) Faites un compte rendu de l'activité avec les élèves, en notant les similitudes et les différences entre les trois colonnes. Discutez également de la manière dont nous pouvons soutenir quelqu'un qui peut ressentir des signes de danger dans ses relations. Demandez aux élèves de réfléchir à la façon dont ils peuvent soutenir leurs amis.

Ressources utiles :

Ligne d'écoute Jeunesse J'écoute (1-800-668-6868)

Teen Health Source (Source de santé pour les adolescents) (en anglais seulement)

LGBT+ Youthline (Ligne d'écoute pour les jeunes LGBT+)

Activité 5 - Comment rompre?

***Lorsque l'on présente ce sujet, il est important de revoir les ententes de groupe et d'examiner la confidentialité.**

Question de l'enseignant :

Présentez ce sujet sous forme de discussion et demandez aux élèves ce qu'ils pensent des ruptures et comment quelqu'un peut rompre. Déterminer si et quand rompre une relation peut être difficile. Il n'y a pas une seule "bonne" façon de rompre. L'acte de rompre est aussi unique que chaque relation.

**Note à l'enseignant : si vous estimez que vos élèves n'ont pas encore de relations amoureuses ou intimes, vous pouvez également utiliser cette activité pour traiter des ruptures d'amitiés.*

Il existe toutefois quelques recommandations générales sur la manière de rompre :

- Soyez honnête quant à vos propres sentiments si vous le pouvez (p. ex. : je ne suis tout simplement pas intéressé(e)).
- Soyez clair(e) (p. ex. : Je ne vais pas changer d'avis)
- Soyez respectueux(se) et compréhensif(ve) (p. ex. : Je m'excuse si je t'ai blessé)

Parfois, les gens réagissent à une rupture d'une manière que nous ne pouvons pas prévoir, c'est pourquoi nous devons penser à notre sécurité personnelle.

- Si une personne a fait preuve de violence dans le passé, il peut être préférable de rompre à distance.
- Il serait bon d'avoir un ami ou un adulte de confiance à proximité.
- Envisagez de rompre dans un lieu public

Façons de rompre

Étape 1 : Étiquetez les différents espaces de la classe comme suit :

- en personne
- par sms ou sur les médias sociaux
- indirectement
- par téléphone (appel vidéo)
- se retirer de toute communication

Étape 2 : Demandez aux élèves de se déplacer vers l'étiquette qui représente leur préférence en lien avec les questions suivantes :

- Si vous deviez rompre avec quelqu'un, comment vous y prendriez-vous?
- Serait-ce différent s'il s'agissait d'une relation de trois semaines ou d'une relation de cinq mois?
- Une relation plus courte pourrait-elle avoir plus d'importance qu'une relation plus longue?
- Si une personne rompait avec vous, comment voudriez-vous qu'elle le fasse?

Ressources utiles :

Dealing with Rejection (en anglais seulement)

Conclusion

- Résumez ce dont il a été question au cours de cette séance et demandez s'il y a des questions.
- Encouragez les élèves à parler de ce qu'ils ont appris avec un adulte de confiance.
- Écrivez au tableau les coordonnées de Jeunesse, J'écoute (1 800 668 6868, <https://jeunessejecoute.ca/>) et rappelez aux élèves que ce service est gratuit, confidentiel, anonyme et qu'il peut s'agir d'un endroit sûr pour discuter de ses inquiétudes.

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



HEALTH
DEPARTMENT

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

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

