

# **Au-delà des choux et des roses:**

## **Soutenir l'éducation à la santé et à la sexualité en Colombie-Britannique**

Document de référence

Ce document présente les points saillants de l'information communiquée dans les webinaires et comprend des activités d'accompagnement, des liens utiles et des ressources.

La Commission des élèves du Canada & Healthy Schools BC

# Table des matières

<b>Soutenir l'éducation à la santé et à la sexualité en Colombie-Britannique .....</b>	<b>1</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>Créer un espace plus sûr .....</b>	<b>5</b>
<i>En quoi consiste un espace plus sûr en classe? .....</i>	<i>5</i>
<i>Comment créer un espace plus sûr .....</i>	<i>5</i>
<i>Activités : Comment créer un espace plus sûr.....</i>	<i>6</i>
Activité Boules de neige.....	6
Faites un pas dans le cercle.....	6
<i>Présenter l'information sans susciter la peur.....</i>	<i>8</i>
<i>Adultes alliés.....</i>	<i>9</i>
<i>Langage inclusif.....</i>	<i>9</i>
<i>Faire face aux imprévus.....</i>	<i>11</i>
<i>Conseils pour gérer les situations complexes.....</i>	<i>11</i>
<b>Consentement .....</b>	<b>12</b>
<i>Comprendre le consentement.....</i>	<i>12</i>
<i>Créer une culture de consentement et d'autonomie corporelle.....</i>	<i>13</i>
<i>Activité : Aborder le consentement.....</i>	<i>14</i>
Activité sur les limites personnelles.....	14
<i>Les nuances du consentement .....</i>	<i>16</i>
<i>Affronter le rejet .....</i>	<i>18</i>
<b>Relations saines .....</b>	<b>20</b>
<i>Les quatre piliers.....</i>	<i>20</i>

Respecter .....	20
Écouter .....	21
<i>Activité : Relations saines</i> .....	21
PARR.....	21
Compréhension.....	22
Communication.....	22
<i>Activité : Explorer les limites personnelles</i> .....	22
Drapeaux rouges, feux verts .....	22
<i>Aborder des sujets difficiles : Relations de maltraitance et violence sexiste</i> .....	23
<i>Relations de maltraitance</i> .....	25
<i>Violence sexiste</i> .....	25
<b>Décisions sexuelles saines : Promouvoir les pratiques sexuelles plus sûres.....</b>	<b>27</b>
<i>Prendre des décisions avec un partenaire : Réduire les risques en aidant les élèves à discuter avec leur partenaire</i> .....	27
<i>Prendre des décisions dans le cadre de l'application de la loi : Réduire les risques en informant les élèves des restrictions légales</i> .....	28
<i>Prendre des décisions en matière de contraception : Renseigner les élèves sur les méthodes de contraception et les infections transmissibles sexuellement (ITS).....</i>	28
<i>Prendre des décisions concernant la consommation de pornographie : Réduire les risques en aidant les élèves à adopter une attitude réfléchie à l'égard de leur consommation de pornographie.....</i>	29

# Au-delà des choux et des roses : Soutenir l'éducation sexuelle en Colombie-Britannique

## Introduction

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est important de rendre hommage aux peuples autochtones de tous les territoires sur lesquels nous nous trouvons. Même si vous lisez ce document à partir de différents endroits, prenons un moment pour souligner l'importance du territoire que nous considérons tous comme notre patrie au Canada. Ce faisant, nous réaffirmons notre engagement et notre responsabilité à améliorer les relations entre les nations et notre propre compréhension des peuples autochtones locaux et de leur culture. D'un océan à l'autre, nous reconnaissons les territoires ancestraux et non cédés de tous les Inuits, Métis et membres des Premières Nations qui considèrent ce pays comme leur patrie.

Ce webinaire comprend des vidéos sur divers thèmes abordés dans le programme d'études et les guides Promouvoir la santé des élèves, dont la création d'un espace plus sûr en classe, le consentement, les relations saines et la sexualité sans risque. Il a été élaboré pour aider les enseignants à mieux comprendre le programme d'éducation physique et à la santé actualisé de la Colombie-Britannique destiné aux élèves du secondaire et pour fournir des outils pédagogiques qui facilitent l'enseignement de notions délicates et parfois gênantes.

Ce webinaire a été conçu en partenariat avec les jeunes, dont le point de vue a été recueilli à l'occasion de nombreuses rencontres et intégré au contenu de cette série.

Pour plus de détails, consultez:

- La page web du [curriculum d'éducation physique et santé](#),
- Le [guide de promotion à la santé des élèves](#) (secondaire).

# Créer un espace plus sûr

## *En quoi consiste un espace plus sûr en classe?*

Selon les études, un espace plus sûr est un environnement dans lequel les compétences, les expériences et le point de vue d'un élève sont entendus, explorés et célébrés. La création d'un espace plus sûr favorise l'apprentissage et l'épanouissement des élèves et leur permet de se sentir à l'aise et motivés.

## *Comment créer un espace plus sûr*

Bien qu'il puisse être difficile de modifier notre langage et notre point de vue, il est essentiel de le faire afin de créer un environnement accueillant, sûr et inclusif pour les jeunes en classe. Mais comment y parvenir? Les espaces plus sûrs sont conçus de façon intentionnelle à l'aide d'éléments qui favorisent leur création. Voici quelques stratégies qui peuvent s'avérer utiles, en fonction du groupe avec lequel vous travaillez :

- Affichez le plan de cours avant chaque leçon. Ainsi, les élèves sauront sur quoi portera le cours et ils pourront réfléchir à des moyens de s'y préparer.
- Élaborez des lignes directrices en groupe afin de fixer les attentes et de définir ce qui contribue à créer un espace sûr pour les jeunes. Cela facilite également le partage du pouvoir entre les adultes et les jeunes, car ces derniers peuvent donner leur avis sur le contenu des lignes directrices.
- Si l'espace le permet, pensez à disposer les pupitres ou les tables en cercle. Cette stratégie permet de répartir le pouvoir de façon plus égale dans la classe et peut s'avérer particulièrement utile lors de discussions portant sur des sujets épineux.
- Certains renseignements présentés dans les guides Promouvoir la santé des élèves et dans le programme d'études peuvent provoquer des émotions fortes chez les élèves ou les enseignants. Annoncez au préalable que des sujets de nature délicate (comme la violence sexiste) seront abordés pour permettre aux élèves d'identifier les besoins qu'ils pourraient avoir. Portez attention au comportement des élèves pendant la leçon et mettez en place des mesures pour ceux qui pourraient devoir quitter la classe afin de valider tout sentiment de crainte qu'ils pourraient ressentir avant le cours.
- Si possible, planifiez vos leçons avant une pause (comme la récréation ou le dîner) pendant un jour de classe, et non avant un long congé scolaire (vacances d'hiver, de printemps ou d'été) pour que les élèves puissent vous parler en privé ou rencontrer un conseiller scolaire ou un autre professionnel à la suite de la leçon, au besoin. En tant qu'éducateur, gardez en tête vos responsabilités relativement aux informations dont les élèves vous font part.
- Utilisez une approche tenant compte des traumatismes pendant vos cours pour limiter les risques associés à la discussion de sujets épineux liés à la santé. Ce lien donne accès à des [renseignements utiles sur la manière d'adopter une telle approche fondée sur les traumatismes](#) (en anglais seulement).

## **Activités : Comment créer un espace plus sûr**

Vous pouvez aussi utiliser des activités telles que Boules de neige ou Entrer dans le cercle pour favoriser la vulnérabilité et l'établissement de liens en classe.

### **Activité Boules de neige**

#### *Objectif*

Cette activité permet aux participants de faire preuve de vulnérabilité tout en préservant leur anonymat. Elle ouvre la porte à l'honnêteté et à la tenue de discussions importantes.

#### *Matériel*

- Bouts de papier
- Stylos

#### *Instructions*

Choisissez une question (p. ex. : « Qu'est-ce qui vous angoisse le plus? »; « Quelle est la chose la plus difficile que vous ayez apprise aujourd'hui? »). Demandez aux participants d'écrire leur réponse sur un bout de papier, puis de froisser celui-ci et de le jeter par terre au milieu de la pièce. Vous avez ensuite deux possibilités :

1. Faites une bataille de boules de neige! Dites aux élèves qu'ils ont trente secondes pour faire une bataille de boules de neige à l'aide des bouts de papier. Faites jouer de la musique, encouragez les élèves, formez des équipes si vous le souhaitez, et à la fin des trente secondes, demandez aux élèves de lire ce qui est inscrit sur le bout de papier qu'ils ont entre les mains.
2. Une fois que tous les élèves ont jeté leur bout de papier au milieu de la pièce, demandez-leur d'en récupérer un et de lire ce qui y est écrit.

Vous pouvez donner le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont entendu ou leur demander s'ils ont remarqué certaines tendances parmi leurs réponses. Ce moment doit être exempt de tout jugement, car les élèves se montrent vulnérables; profitez-en pour leur rappeler en quoi consistent leurs quatre piliers<sup>MD</sup>.

### **Faites un pas dans le cercle**

#### *Objectif*

Cette activité incite les élèves à faire preuve de vulnérabilité, car elle leur permet de s'ouvrir sur certains aspects de leur vie et d'échanger à propos de leurs expériences. Le fait d'en apprendre plus sur le

parcours et le point de vue de chacun nous permet de mieux nous comprendre mutuellement et de tisser des liens plus profonds.

## Matériel

- Les questions ci-dessous.

## Instructions

Cette brève activité nous permet de découvrir ce que nous avons en commun avec les autres membres du groupe. Demandez aux participants « d'entrer dans le cercle » s'ils adhèrent à une déclaration et d'en sortir s'ils ne s'y reconnaissent pas. Aucune explication n'est nécessaire.

Si l'activité se déroule en personne, vous pouvez former un cercle avec les participants et y entrer et en sortir physiquement. Après chaque question, chaque participant rejoint à nouveau le cercle complet.

Si l'activité se déroule sur Zoom, demandez aux élèves d'utiliser des émoticônes ou la fenêtre de clavardage (« oui », « moi ») pour indiquer qu'ils se reconnaissent dans les questions. Choisissez quelques questions des deux premières séries et une question de la dernière série.

### *Pour commencer... (choisissez quelques questions)*

- 1. Faites un pas dans le cercle... si vous chantez sous la douche.*
- 2. Faites un pas dans le cercle... si vous avez déjà voyagé (à l'intérieur ou à l'extérieur du pays).*
- 3. Faites un pas dans le cercle... si vous avez un passe-temps.*
- 4. Faites un pas dans le cercle... si vous préférez le thé au café.*
- 5. Faites un pas dans le cercle... si vous avez un talent caché.*
- 6. Faites un pas dans le cercle... si vous aimez la coriandre.*
- 7. Faites un pas dans le cercle... si vous avez récemment regardé une série télévisée en rafale.*
- 8. Faites un pas dans le cercle... si vous utilisez un ou plusieurs services de diffusion en continu de films et de séries télévisées.*
- 9. Faites un pas dans le cercle... si vous avez regardé les nouvelles ou lu un article de presse cette semaine.*
- 10. Faites un pas dans le cercle... si vous avez une opinion ou une préférence alimentaire controversée.*
- 11. Faites un pas dans le cercle... si vous avez un deuxième prénom.*
- 12. Faites un pas dans le cercle... si vous collectionnez quelque chose.*
- 13. Faites un pas dans le cercle... si vous jouez d'un instrument.*
- 14. Faites un pas dans le cercle... si vous pratiquez un sport.*
- 15. Faites un pas dans le cercle... si vous avez un animal de compagnie.*
- 16. Faites un pas dans le cercle... si vous croyez aux extraterrestres.*

### **Quelques questions plus personnelles... (choisissez une ou deux questions)**

- 1. Faites un pas dans le cercle... si vous avez déjà eu le cœur brisé.*
- 2. Faites un pas dans le cercle... si vous avez déjà été amoureux.*
- 3. Faites un pas dans le cercle... si vous avez quelqu'un à qui téléphoner lorsque vous êtes triste.*
- 4. Faites un pas dans le cercle... si vous avez ressenti de la joie au cours du dernier mois.*
- 5. Faites un pas dans le cercle... si vous vous sentez parfois triste.*
- 6. Faites un pas dans le cercle... si vous vous sentez bien accueilli dans votre communauté.*
- 7. Faites un pas dans le cercle... si vous avez l'impression de savoir ce que vous voulez dans la vie.*

### **Pour terminer... (choisissez une seule question)**

- 1. Faites un pas dans le cercle... si vous pensez vouloir le monde dans un meilleur état pour les générations futures.*
- 2. Faites un pas dans le cercle... si vous croyez en l'existence de quelque chose qui ne fait pas partie du monde matériel.*
- 3. Faites un pas dans le cercle... si vous avez trouvé votre raison de vivre.*

## **Présenter l'information sans susciter la peur**

La ligne est mince entre le fait d'informer les élèves des dangers potentiels et celui de les effrayer. S'il est important de fournir aux élèves des renseignements d'ordre éducatif, il est préférable d'adopter une approche qui ne suscite pas la peur. Il peut être difficile de trouver cet équilibre lorsque l'on aborde des sujets de nature délicate tirés des guides Promouvoir la santé des élèves, comme les considérations juridiques entourant l'âge du consentement au Canada, la manipulation psychologique, l'extorsion sexuelle et les ITS (infections transmissibles sexuellement).

Par exemple, des images explicites sont souvent utilisées comme tactique alarmiste à des fins de prévention des ITS. Cette stratégie peut s'avérer à la fois inutile et potentiellement traumatisante pour certaines personnes.

Une approche intéressante pour discuter de la sécurité en ligne serait de dire quelque chose comme « La plupart des internautes ne sont pas méchants. Mais tout comme il existe des gens dangereux dans le monde réel, il existe des gens dangereux en ligne. » Il est important d'éviter d'exagérer afin de ne pas effrayer les élèves. Rappelez-leur qu'ils devront continuer à prendre des décisions difficiles et importantes relativement à leur utilisation d'Internet, car ils auront de plus en plus accès au Web à mesure qu'ils grandiront.



## ***Adultes alliés***

Un adulte allié aide les jeunes à amplifier leur voix par l'intermédiaire d'une participation active. Avec le soutien d'un adulte allié, les jeunes peuvent contribuer de manière significative à chaque étape d'un projet. Pour être l'allié des jeunes et promouvoir leur accès au leadership et leur autonomisation, il faut posséder une attitude positive et des compétences pertinentes et être sensible à leur cause.

Les partenariats authentiques entre jeunes et adultes impliquent un partage du pouvoir décisionnel dans le cadre duquel les jeunes se sentent autonomes et impliqués. Ces relations solides fondées sur la confiance permettent de mieux comprendre les besoins et les intérêts des jeunes et de mettre en œuvre des stratégies efficaces qui répondent à ceux-ci.

Voici quelques stratégies pour promouvoir les partenariats entre jeunes et adultes :

- Posez des questions aux jeunes avant d'élaborer des plans afin d'évaluer leur niveau de progression et de revoir une notion si nécessaire (p. ex. : définition du genre, sexe, orientation sexuelle, stigmatisation, image corporelle, etc.).
- Confrontez vos préjugés à propos des jeunes ou des sujets que vous abordez pour contribuer à créer un espace exempt de jugement dans lequel les jeunes se sentent à l'aise de poser des questions.
- S'il n'est pas possible de concrétiser l'idée d'un jeune, faites-lui-en part immédiatement pour éviter qu'il se sente ignoré par la suite.
- Impliquez les jeunes dans la planification et la prise de décision afin qu'ils sentent qu'ils sont valorisés et que leur opinion compte et que leur engagement s'en trouve accru.
- Tentez de rendre vos cours plus stimulants au moyen de jeux, de conférenciers invités, de casse-tête, de films, de dessins animés, de musique, de discussions, de débats, de leçons sur Internet, d'organiseurs graphiques, etc. L'idée consiste à essayer tout ce qui peut permettre aux élèves d'être des participants actifs plutôt que des observateurs passifs.

## ***Langage inclusif***

Afin de favoriser l'inclusivité en classe, il est important de souligner qu'il existe des relations autres qu'hétéronormatives. Selon le concept d'hétéronormativité, il n'existe que deux genres, représentés par des rôles qui correspondent au sexe assigné à la naissance. Ce concept définit également les relations hétérosexuelles comme étant la « norme » que l'on devrait désirer. Nous savons toutefois que plusieurs personnes s'identifient en marge de la binarité de genre et de sexe (lesbienne, gai, bisexuel, non binaire, transgenre, non conforme dans le genre, de genre queer, bispirituel, etc.).

À priori, l'utilisation du langage inclusif peut sembler intimidante; elle requiert de l'engagement et du temps. Toutefois, intégrer un petit changement à la fois peut rapidement faire la différence. En outre, de nombreuses ressources sont à votre disposition pour vous aider à vous familiariser avec le langage inclusif. Voici quelques conseils pour adopter un point de vue plus inclusif :

Conseil	À privilégier	À éviter
Utilisez un langage épïcène.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Vous », « quiconque », « les gens »</li> <li>• « Personne s’identifiant comme une femme », « personne s’identifiant comme un homme »</li> <li>• « Personne avec un pénis », « personne avec un vagin »</li> <li>• « Partenaire »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Garçons », « filles »</li> <li>• « Homme », « femme »</li> <li>• « Blonde/copine », « chum/copain »</li> </ul>
Évitez de présumer les pronoms ou le genre d’une personne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À moins qu’un élève ne vous ait informé de ses pronoms, utilisez « iel/iels ».</li> <li>• Si un élève a indiqué ses préférences en matière de pronoms, respectez celles-ci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forcer les gens à nommer leurs pronoms</li> </ul>
Servez-vous d’exemples variés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentionner plusieurs types de relations (homme-homme, femme-femme, femme-personne non binaire, etc.)</li> <li>• Utiliser des prénoms neutres en exemple (p. ex. : Alex, Charlie, Camille, Sacha, Claude, Dominique)</li> <li>• Utiliser des pronoms neutres (p. ex. : iel/iels)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours utiliser des prénoms genrés en exemple (p. ex. : Sophie et Marc, Laura et Benjamin)</li> <li>• Utiliser les pronoms elle et il/lui</li> </ul>

Vous avez droit à l’erreur! Voici comment vous excuser d’avoir mégenré quelqu’un :

- « Pardon, je voulais dire [nom/pronom correct] ».
- Présentez des excuses brèves afin d’éviter qu’il ne soit question de vous et de votre erreur.

Comment corriger le mégenrage que vous voyez ou entendez :

- « J’ai remarqué que vous avez utilisé le pronom “elle” pour désigner cette personne. Pour votre information, cette personne utilise les pronoms iel/iels. »
- Montrez aux autres qu’il est possible de corriger quelqu’un de façon amicale et qu’il est important de respecter et d’inclure les personnes qui ne se conforment pas aux normes en matière de genre.

## ***Faire face aux imprévus***

Les élèves peuvent parfois poser des questions inattendues ou faire part de renseignements personnels lorsque des sujets de nature délicate sont abordés en classe. Voici quelques conseils pour répondre à des questions ou gérer des situations complexes :

- Si un élève vous pose une question délicate, assurez-vous d’avoir bien compris celle-ci et que l’élève comprend bien votre réponse en disant : « Je crois comprendre que tu t’interroges à propos de \_\_\_\_\_. » Répondez à la question, puis demandez : « Est-ce que cela répond à ta question? » Ce dialogue franc permet de vérifier si l’élève est satisfait de votre réponse.
- Si les élèves ont d’autres questions ou que vous préférez ne pas répondre immédiatement à l’une d’entre elles, dites-leur qu’il s’agit de questions pertinentes et que vous vous assurez d’y trouver la bonne réponse. Trouvez le soutien nécessaire et répondez à la ou aux questions pendant le cours suivant.
- Placez une boîte à questions anonyme dans la classe et demandez aux élèves de rédiger des questions ou de décrire une chose qu’ils ont apprise au cours de la journée, sans écrire leur nom. Ils se sentiront plus à l’aise de poser des questions en sachant que leurs camarades font la même chose. Si possible, laissez la boîte à la disposition des élèves pour qu’ils puissent y déposer toute question qui pourrait leur venir à l’esprit plus tard. N’oubliez pas que vous pouvez toujours revenir sur un sujet ultérieurement si vous trouvez une meilleure façon de répondre à une question.

Ce n’est pas grave si vous ne connaissez pas la réponse à une question! Vous pouvez en profiter pour chercher une réponse crédible avec vos élèves.

## ***Conseils pour gérer les situations complexes***

Si un élève évoque un problème relationnel auquel il est présentement confronté, montrez-lui que vous le croyez et ne minimisez pas ses préoccupations. Évitez aussi de tirer des conclusions hâtives, car le point de vue de l’autre personne dans la relation peut être très différent. Cela est d’autant plus important si les deux personnes impliquées dans la situation sont des élèves avec lesquels vous êtes susceptibles d’interagir.

Vous pouvez indiquer aux élèves comment accéder aux ressources et à l’aide dont ils ont besoin. Par exemple, contactez les autorités sanitaires locales pour obtenir les numéros de téléphone et les adresses Web des ressources pertinentes, ou montrez aux élèves comment accéder aux ressources les plus proches à pied, en autobus, etc.

Les élèves peuvent vouloir discuter de problèmes relationnels plus banals, mais demeurez conscient de vos responsabilités en matière de signalement si un élève vous parle d’une situation qui semble abusive. Il est important de vous rappeler de vos obligations en tant qu’éducateur. En vertu de la Child, Family and Community Services Act (loi sur les services à l’enfance, la famille et la communauté), toute personne ayant des raisons de croire qu’un jeune a été victime de maltraitance ou qu’il risque de l’être doit signaler le cas soupçonné à un intervenant en services d’aide sociale à l’enfance.

# Consentement

En tant qu'éducateurs, nous devons reconnaître l'importance que revêt le consentement dans les relations que nous entretenons. L'objectif est de normaliser la tenue de discussions sur le consentement et d'habituer les gens à demander le consentement, à refuser de donner le leur et à accepter le refus de consentir des autres.

## *Comprendre le consentement*

Il peut être utile de commencer par fixer des limites lorsque l'on entame une discussion sur le consentement. Chaque personne a le droit d'avoir des limites et de les définir, et nous devons tous respecter ces limites. Si des problèmes en matière de consentement surviennent incontestablement dans les relations sexuelles, ils peuvent également émerger dans d'autres types de relations et donner lieu à des échanges très intéressants avec les élèves.

Pour amorcer une conversation sur le consentement, nous pouvons parler de cinq éléments clés qui doivent être présents pour qu'une interaction soit consensuelle. Ces éléments peuvent facilement être mémorisés à l'aide de l'acronyme « FRIES », qui signifie :

**F — Fourni volontairement.** Les décisions relatives à une quelconque activité doivent être prises sans subir de pression, de force ou d'intimidation et sans être sous l'influence de drogues ou d'alcool.

**R — Réversible.** Vous avez le droit de changer d'avis même si vous avez accepté de faire quelque chose, y compris pendant l'acte sexuel. Le consentement est un processus continu.

**I — Informé.** Le consentement implique d'être honnête et de discuter de façon détaillée de l'activité dont il est question.

**E — Enthousiaste.** Le consentement doit être donné avec enthousiasme et exprimé par un « oui » verbal; votre partenaire ne doit pas sembler mécontent de faire quelque chose.

**S — Spécifique.** Si votre partenaire consent à faire quelque chose, cela ne veut pas dire qu'il accepte d'en faire d'autres; vous devez le consulter avant d'aller plus loin.

Voici [une excellente vidéo de l'Université de New York intitulée Let's Talk About Consent](#) qui aborde certains de ces thèmes (en anglais seulement).

Au cours de ces conversations, il est important que les jeunes comprennent que le fait de demander le consentement constitue un indicateur crucial de respect envers leurs partenaires et eux-mêmes. Vous pouvez également mentionner qu'une communication transparente et directe est essentielle pour entretenir des relations positives et qu'elle permet d'établir un climat de confiance, de fixer des limites saines et fermes et de promouvoir le respect. Discuter de différents scénarios pouvant impliquer le

consentement et insister sur le fait qu'il est nécessaire dans les relations (sexuelles ou non) peut aussi être utile.

Définir le consentement comme un procédé actif peut aider à démontrer qu'il ne constitue pas un geste isolé, mais plutôt un processus qui exige de communiquer sans arrêt et de faire régulièrement le point avec soi-même et avec son partenaire pour veiller à ce que chacun se sente à l'aise et en sécurité.

Voici des stratégies pouvant servir à enseigner le consentement :

- Entamez la conversation : commencez par demander aux élèves ce qu'ils connaissent du consentement et ce que ce terme signifie pour eux.
- Fournissez une définition claire : le consentement est l'action d'accepter de participer à une activité; il survient lorsque l'on demande ou que l'on donne la permission de faire quelque chose. Le consentement peut et doit être utilisé dans le cadre d'interactions et d'activités courantes, comme demander à manger ou à boire, prendre une photo et la publier sur les réseaux sociaux, toucher quelqu'un ou participer à une activité.
- Utilisez des scénarios réalistes : servez-vous d'exemples qui illustrent l'importance de la communication, du respect et des limites. Vous pouvez encourager les élèves à faire part de leurs expériences personnelles et à en discuter en petits groupes.
- Jeux de rôle : demandez aux élèves de mettre en scène les scénarios qu'ils ont imaginés afin qu'ils aiguisent leurs compétences communicationnelles.
- Mettez l'accent sur le respect : continuez de mentionner l'importance de respecter ses limites et celles des autres. Faites l'activité « S'exercer à dire non ».

## ***Créer une culture de consentement et d'autonomie corporelle***

Tel que mentionné dans les guides Promouvoir la santé des élèves, il est important de penser à la façon dont vous pouvez créer un espace dans lequel vous adoptez un langage et un comportement en faveur du consentement et où vous instaurez une culture du consentement. Mais qu'est-ce que la culture du consentement?

La culture du consentement privilégie le respect et la communication dans toutes les interactions, y compris les relations amoureuses et sexuelles. Normaliser la tenue de conversations sur le respect de l'autonomie corporelle d'autrui peut contribuer à créer une culture du consentement en classe. Pour illustrer ce qu'est le leadership en matière de culture du consentement, prenons l'exemple d'un élève qui demande la permission d'aller aux toilettes. Même s'il peut être dérangent qu'un élève se déplace pendant un cours, le fait de lui refuser le droit d'aller aux toilettes ou de satisfaire d'autres besoins corporels ne prône pas l'autonomie corporelle. Lorsque vous faites confiance aux élèves et que vous leur permettez de satisfaire leurs besoins, vous comptez également sur eux pour faire de bons choix et pour ne pas abuser de ce droit.

Voici des stratégies pouvant servir à enseigner l'autonomie corporelle :

- Discutez de ce que signifie l'autonomie corporelle : donnez aux élèves l'occasion de dire ce que signifie l'autonomie corporelle pour eux, puis fournissez-leur la définition du terme : « L'autonomie corporelle se définit comme le droit de prendre ses propres décisions relativement à son corps sans subir d'influence ou de coercition. »
- Mettez l'accent sur le consentement et les limites : rappelez l'importance de connaître ses limites physiques et non physiques. Vous pouvez utiliser l'activité sur les limites personnelles se trouvant dans le guide PDF complémentaire dans le cadre de cette discussion.
- Prônez l'autonomie sociale : permettez aux élèves de s'exercer à dire non et insistez sur l'importance de rester fidèle à soi-même et de respecter ses limites.
- Donnez des exemples réalistes : donnez des exemples de situations n'impliquant pas de rapports sexuels pour lesquelles les élèves peuvent s'exercer à dire non, défendre leurs droits et établir leurs limites. Des scénarios tirés de la vie de tous les jours, comme le fait de respecter un ami qui ne veut pas partager sa nourriture ou être pris en photo, constituent de bons exemples.

## ***Activité : Aborder le consentement***

### ***Activité sur les limites personnelles***

#### ***Objectif***

- Comprendre que les désirs et les limites varient d'une personne à l'autre.
- Reconnaître que les décisions peuvent entraîner un comportement en fonction des limites et des désirs d'une personne.
- Appliquer la pleine conscience et l'exploration du désir et de l'établissement de limites à des exemples impliquant des fréquentations amoureuses.

#### ***Matériel***

- Feuilles d'activité
- Crayons et stylos

#### ***Instructions***

Distribuez une feuille d'activité à chaque participant. Demandez au groupe de nommer un comportement relationnel (p. ex. : sortir avec des amis, se rendre à un rendez-vous amoureux, participer à un événement, partager un repas avec quelqu'un) ou choisissez-en un parmi la liste des

comportements relationnels ci-dessous. Demandez aux élèves de dresser la liste de ce qu'ils sont prêts à faire (limite souple), de ce qu'ils refusent de faire (limite ferme) et de ce qu'ils désirent faire (zone d'exploration). Dites-leur qu'ils n'auront pas à révéler leurs réponses, mais qu'une réflexion plus générale aura lieu à la fin de l'activité.

Si les élèves ont du mal à identifier leurs limites personnelles, utilisez les exemples se trouvant dans la liste des comportements relationnels.

**Exemple : Aller à une soirée dansante**

Que suis-je prêt à faire? Dans quelles circonstances?	Qu'est-ce que je refuse de faire?	Qu'est-ce que je désire faire?
Inviter quelqu'un pour qui j'ai le béguin à danser avec moi (danse rapide ou en groupe)	Danser un slow avec quelqu'un	Danser avec mon groupe d'amis  Danser rapidement avec quelqu'un  Discuter avec des amis autour d'une table

Invitez les élèves à réfléchir à leur liste de limites personnelles. Demandez-leur de penser à ce qu'ils ressentent lorsqu'ils définissent ces limites.

Quel sentiment leur procure la certitude de savoir :

- Qu'ils veulent faire quelque chose?
- Qu'ils refusent de faire quelque chose?
- Qu'ils seraient prêts à faire quelque chose?

Dans quelle partie de leur corps le ressentent-ils? Se sentent-ils calmes, excités, nerveux ou inconfortables? Dites-leur d'être attentifs à ces émotions, car elles les aideront à fixer leurs limites. Invitez les élèves à faire part de leurs réflexions.

Conseil pour l'animateur : Dans le cadre d'une fréquentation amoureuse, cette activité peut être utilisée pour découvrir les désirs et les volontés que les partenaires ont en commun.

Comportement relationnel	Exemples
Aller à un rendez-vous galant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aller dans un lieu public</li> <li>Y aller seul</li> <li>Aller chez la personne/dans sa chambre</li> <li>Aller dans un endroit où il faut parler (un café ou un restaurant)</li> <li>Aller dans un endroit où on ne peut pas parler (au cinéma)</li> <li>Nous y faire conduire par nos parents</li> </ul>
Aller à une soirée dansante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inviter quelqu'un que j'apprécie à m'accompagner</li> <li>Danser un slow avec quelqu'un</li> <li>Danser rapidement avec quelqu'un</li> <li>Danser</li> <li>Danser avec mes amis</li> <li>Traîner et discuter</li> </ul>
Être en couple (relation exclusive)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir la personne par la main</li> <li>Manifester publiquement de l'affection</li> <li>Manifester de l'affection en privé</li> <li>Afficher ma relation sur les médias sociaux</li> <li>Le dire à mes parents</li> <li>Le dire à mes amis</li> <li>Présenter la personne à mes parents</li> </ul>
Avoir le béguin pour quelqu'un	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dire à la personne qu'elle m'intéresse</li> <li>M'asseoir à côté d'elle en classe</li> <li>Dîner avec elle</li> <li>Traîner avec elle après les cours</li> <li>Le dire à mes amis</li> <li>Envoyer des textos à la personne ou la contacter sur les médias sociaux</li> </ul>

## ***Les nuances du consentement***

Lorsqu'il est question de consentement, le pouvoir et la coercition peuvent entrer en jeu. Les élèves pourraient se retrouver dans des situations dans lesquelles il n'est pas possible de donner son consentement. Expliquer qu'une relation doit être égalitaire et dépourvue de toute forme de coercition afin que le consentement puisse être établi peut mettre en évidence le fait que celui-ci ne se résume pas seulement à « non, c'est non ». Les déséquilibres de pouvoir peuvent être subtils. Donner des exemples concrets de déséquilibres de pouvoir (tels que celui entre un élève et un professeur, un élève et un



entraîneur, un élève et un tuteur ou un employé et un superviseur) peut permettre aux élèves d'établir des liens avec leur réalité.

Voici des formes de coercition couramment utilisées :

- La pression : demander à répétition quelque chose à quelqu'un jusqu'à ce que cette personne donne son accord.
- Les menaces : « Je vais te laisser si tu refuses de coucher avec moi. »
- L'intimidation : casser un objet lorsque quelqu'un dit non.
- Le chantage : « Je vais partager les photos que tu m'as envoyées si tu refuses de coucher avec moi. »
- La culpabilisation : « Si tu m'aimais vraiment, tu ferais l'amour avec moi. »

Comment savoir si nous communiquons de la bonne manière? Voici des mesures à prendre pour continuer à faire place au consentement :

Mesure	Signification
Respectez vos limites.	Fiez-vous à votre intuition. Si vous êtes inconfortable ou que vous n'avez pas envie de faire quelque chose, vous avez le droit de le dire à votre partenaire et d'obtenir une réaction compatissante de sa part.
Agissez toujours avec prudence.	Communiquez avec votre partenaire. Passez uniquement à l'acte si toutes les parties concernées démontrent de l'enthousiasme.
Exprimez vos préférences.	Exprimez vos émotions et soyez attentif à vos indices verbaux et non verbaux et à ceux de votre partenaire.
Évaluez si vous êtes en mesure de donner votre consentement.	Assurez-vous que vous et votre partenaire êtes suffisamment conscients pour pouvoir donner votre consentement. Veillez à ce que la relation n'implique pas de déséquilibre de pouvoir.
Obtenez un consentement verbal.	Avant de vous livrer à un acte sexuel, demandez le consentement de votre partenaire.

Mesure	Signification
Ne présumez rien.	Ne tentez pas de deviner ce que votre partenaire pense. Au besoin, demandez-lui des précisions.
Créez de l'espace pour votre partenaire.	Il pourra ainsi vous parler de ses préférences, de ses désirs et de ses besoins.
Faites le point avec vous-même et avec votre partenaire.	À mesure que la situation évolue, vérifiez que tout se passe bien en utilisant le consentement verbal.

## ***Affronter le rejet***

Au fil de nos discussions entourant le consentement, il peut devenir apparent que le fait de demander le consentement d'autrui et de donner le sien peut être à la fois délicat et inconfortable. Souligner aux élèves qu'il peut être difficile de se montrer vulnérable et de risquer d'être rejeté permet de valider toute peur qu'ils peuvent ressentir et de normaliser l'utilisation de l'inconfort comme outil d'apprentissage. Cependant, le consentement demeure indispensable à l'établissement de relations saines et positives.

Il peut être utile de mentionner que toute personne qui demande le consentement fait preuve de vulnérabilité et sort probablement de sa zone de confort. Les gens peuvent se sentir rejetés lorsqu'ils n'obtiennent pas le consentement d'autrui, surtout s'ils le font avec de bonnes intentions. Nous pouvons aider les élèves à acquérir les compétences nécessaires pour faire face à ces moments difficiles et aux émotions qu'ils suscitent en soulignant l'importance de faire preuve d'empathie, de compréhension et de résilience.

Rappelez aux élèves que lorsqu'une personne exprime ses limites, nous devons les respecter. Même s'il n'est pas toujours facile d'essayer un refus, il est primordial d'y réagir de manière respectueuse et encourageante. Pour simplifier la tâche aux élèves, vous pouvez diviser la réaction recherchée en trois parties :

1. Identifiez vos émotions et celles de votre partenaire.
2. Acceptez la décision de votre partenaire et révisez vos attentes.
3. Prenez soin de vous en obtenant du soutien de la part de vos amis ou de votre famille.

Comment savoir s’il y a consentement? Utilisez cet outil pour vous exercer à réagir à certaines réponses avec vos élèves :

Action de votre partenaire	Votre réaction	Quoi dire pour manifester de l’empathie et de la compréhension (laissez les élèves donner des exemples!)
Si votre partenaire dit non...	Vous n’avez pas son consentement. Acceptez son refus et ne tentez pas de le culpabiliser ou de le convaincre de dire oui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>« Merci de me l’avoir dit et d’avoir été honnête. »</li> <li>« Je comprends parfaitement. Merci de me l’avoir dit! »</li> <li>« Je respecte le fait que tu m’expliques ce avec quoi tu es à l’aise et ce qui te rend inconfortable. »</li> </ul>
Si votre partenaire semble hésiter...	Ne prenez pas de risque. N’allez pas plus loin sans lui demander ce qu’il ressent. Demandez-lui ce qu’il désire faire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>« Es-tu à l’aise de faire ___? »</li> <li>« Tu n’as pas à faire quoi que ce soit qui te rende inconfortable. Je te respecterai quoi qu’il en soit. »</li> </ul>
Si votre partenaire dit oui...	Vous pouvez continuer. Rappelez-vous de vérifier régulièrement que tout le monde s’amuse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>« Je suis reconnaissant que tu me dises que tu te sens à l’aise; préviens-moi si cela change à tout moment. »</li> </ul>

Les gens utilisent-ils toujours le mot « non » pour refuser de faire quelque chose? Voici d’autres façons dont les gens peuvent dire ou démontrer qu’ils ne souhaitent pas aller de l’avant :

Façons d’exprimer verbalement un refus	Façons d’exprimer physiquement un refus
Je ne sais pas.	Repousser la personne.
Je ne me sens pas bien.	Ne pas bouger.
Je crois qu’on devrait arrêter.	Se détourner.
Je suis fatigué.	Pleurer.
J’ai mal.	Demeurer silencieux.

# Relations saines

## *Les quatre piliers*

Les quatre piliers constituent les valeurs fondamentales de la Commission des élèves du Canada. Nous les utilisons pour créer un espace sûr pour notre personnel, nos partenaires et les jeunes avec lesquels nous travaillons. Nos quatre piliers<sup>MD</sup> sont les suivants :

**Respecter** : Nous commençons par le respect du don et de la force que chaque personne possède : chez les jeunes, il s'agit de leur idéalisme et de leur capacité d'améliorer le monde.

**Écouter** : Grâce au respect qui nous sert de fondement, nous apprenons à écouter, non seulement avec nos oreilles, mais avec notre tête, notre cœur et tous nos sens. Nous écoutons activement et intensément, non seulement les paroles et les écrits, mais les silences, les actions et les expériences.

**S'entendre** : Pour comprendre, il faut aller au-delà de l'écoute afin d'assimiler ce que nous avons entendu et réfléchir aux connaissances et aux cadeaux qui nous sont transmis.

**Communiquer** : Les obstacles tombent lorsque nous commençons à agir. Nous créons des plans avec les autres et les mettons en œuvre pour faire une différence dans ce monde.

[Le site Web d'Ophea explique comment adapter les quatre piliers de la CÉC à un cadre scolaire](#) pour les utiliser lors de l'élaboration de directives de groupe et de la création d'un espace sûr dans lequel vos élèves se sentent à l'aise d'aborder les sujets mentionnés dans les webinaires.

Nous pouvons également penser à ces piliers comme étant la fondation d'une relation saine.

## *Respecter*

Selon les guides Promouvoir la santé des élèves, une relation saine, qu'elle soit amoureuse ou platonique, doit être fondée sur le respect. Des camarades de classe n'ont pas tous besoin d'être amis ou de s'apprécier, mais ils doivent tous se montrer respectueux l'un envers l'autre.

Pour inciter les jeunes à penser aux formes que peut prendre le respect en classe et dans leur vie personnelle, demandez-leur de discuter de la signification du respect et des moyens dont les gens peuvent faire preuve ou manquer de respect. Pour les faire réfléchir à la place essentielle qu'occupe le respect dans une relation saine, tentez ensuite d'établir un lien entre la conversation précédente, le sentiment que le respect ou le manque de respect peut provoquer et l'importance que revêt le respect dans une relation saine, qu'elle soit amoureuse ou platonique.

## Écouter

Pour qu'une relation soit saine, les personnes qui en font partie doivent pratiquer l'écoute active, qui consiste à écouter avec l'intention de mieux comprendre le point de vue de l'interlocuteur plutôt qu'avec celle de formuler une réponse.

Nous recommandons d'utiliser l'acronyme PARR pour aider les élèves à apprendre et à pratiquer l'écoute active. Cet acronyme permet de mémoriser des méthodes d'écoute active : Poser des questions ouvertes, Affirmer, Réfléchir et Résumer. Voici une activité de discussion qui peut aider les élèves à réfléchir à ces concepts et à les mettre en pratique.

## Activité : Relations saines

### PARR

#### Objectif

PARR est un acronyme qui nous aide à nous souvenir de techniques d'écoute active. Il correspond à Poser des questions ouvertes, Affirmer, Réfléchir et Résumer.

- Poser des questions ouvertes : les questions auxquelles il n'est pas possible de répondre par oui ou par non peuvent nous permettre de recueillir davantage d'information de la part de notre interlocuteur.
- Affirmer : réagir de façon positive.
- Réfléchir : répéter les propos de notre interlocuteur.
- Résumer : résumer quelques points soulevés par notre interlocuteur.

#### Discussion

- Quelles questions ouvertes peut-on poser pour qu'une personne nous fournisse davantage d'information? (p. ex. : Que veux-tu dire? Peux-tu m'en dire plus?)
- Quels commentaires ou gestes affirmatifs utilisez-vous déjà pour démontrer aux gens que vous les écoutez? (p. ex. : « Oui », « Mhmm », hochement de tête)
- À votre avis, quelle est la différence entre réfléchir et résumer?
- Pouvez-vous penser à des exemples qui illustrent cette différence?

## **Compréhension**

Une fois qu'ils pratiquent l'écoute active, les gens peuvent commencer à mieux se comprendre; cette compréhension permet de jeter les bases d'une relation saine. Lorsque les gens arrivent à comprendre qui sont les autres et qui ils sont, ils peuvent commencer à voir leurs semblables comme des égaux, valoriser leurs différences et s'appuyer sur leurs similitudes et sur leurs objectifs communs. Les problèmes et les aspirations de chacun sont mieux cernés.

## **Communication**

Pour sensibiliser les élèves à l'importance d'une communication respectueuse dans une relation saine, montrez-leur la différence entre la façon dont on perçoit un message écrit et la façon dont on perçoit ce même message lorsqu'il est lu à voix haute, en particulier s'il comporte des éléments comme du sarcasme ou de l'humour. Demandez ensuite aux élèves de discuter des différences entre une bonne et une mauvaise communication et des circonstances dans lesquelles une méthode de communication donnée peut être appropriée ou non.

Il faut également garder à l'esprit que les normes culturelles relatives aux styles de communication au sein d'une relation peuvent grandement différer. Une bonne communication peut notamment se caractériser par le fait de prioriser la clarté, de faire preuve d'honnêteté, de poser des questions dans le but de comprendre, de donner à notre interlocuteur la chance de répondre et de pratiquer l'écoute active. D'autre part, une mauvaise communication peut se traduire par de l'ambiguïté, de la malhonnêteté et par le fait de ne pas écouter les autres, par exemple en écoutant pour répondre plutôt que pour comprendre.

## **Activité : Explorer les limites personnelles**

### ***Drapeaux rouges, feux verts***

#### ***Objectif***

- Comprendre que les comportements relationnels peuvent se situer n'importe où sur un spectre de relations allant de saines à malsaines.
- Comprendre le spectre de la violence relationnelle et de la santé des relations.
- Comprendre comment certains comportements en apparence bénins peuvent refléter une tendance plus large à la violence.

#### ***Matériel***

- Cartes Signaux d'alarme, Feux verts (apportez une carte par groupe pour les petits groupes)
- Grandes feuilles de papier
- Marqueurs (rouges et verts)

- Signal d'alarme ou feu vert?
  - *Une personne vous appelle et vous envoie des messages sans arrêt*
  - *Même si vous êtes en désaccord avec cette personne, elle vous soutient!*
  - *Votre relation vous aide à être la meilleure version de vous-même*
  - *Une personne (ami ou partenaire) vous demande de changer de tenue*
  - *Après une dispute, vous admettez tous les deux que vous auriez pu vous comporter différemment*
  - *Une personne n'est pas d'accord avec vous, mais vous sentez qu'elle vous respecte*
  - *Vous vous fréquentez, mais vous ne passez pas tout votre temps ensemble parce que vous avez tous les deux beaucoup d'amis et de centres d'intérêt*
  - *Une personne veut passer tout son temps uniquement avec vous*
  - *Votre meilleur ami n'aime pas votre partenaire, ou vice-versa*
  - *Une personne devient jalouse lorsque vous parlez à quelqu'un d'autre*
  - *Une personne veut connaître tous les mots de passe de vos comptes sur les médias sociaux*
  - *Votre partenaire ne veut pas que vous soyez ami avec quelqu'un*

### *Instructions*

Placez des cartes Signaux d'alarme, Feux verts dans la pièce. En utilisant la suffrageocratie, demandez aux participants de déterminer si le comportement constitue un signal d'alarme (c.-à-d. qu'il est potentiellement malsain ou violent) ou un feu vert (c.-à-d. qu'il témoigne d'une relation saine) et de dessiner un point rouge ou vert correspondant sur la carte. Chaque membre du groupe peut dessiner un point par énoncé.

Questions de l'animateur :

- À votre avis, quels énoncés représentent les plus importants signaux d'alarme ou feux verts? Pourquoi?
- Quels sont les énoncés les plus controversés (c.-à-d. qu'on leur a attribué des points rouges et des points verts)? Pourquoi?
- Existe-t-il des situations ou des contextes dans lesquels le comportement pourrait être malsain ou sain, selon le cas?
- Quels énoncés ont fait l'unanimité? Pourquoi?
- Quels autres signaux d'alarme ou feux verts ajouteriez-vous?

## ***Aborder des sujets difficiles : Relations de maltraitance et violence sexiste***

Lorsque vous abordez des sujets délicats tels que les relations de maltraitance et la violence sexiste avec les élèves, il peut être utile de garder leurs expériences et leur point de vue à l'esprit et d'intégrer ceux-ci dans vos discussions.

Près d'un élève sur quatre vivra un événement traumatisant avant l'âge de 16 ans. Ainsi, chaque classe peut compter plusieurs jeunes ayant subi divers traumatismes. Pour créer un espace sûr qui tient compte des traumatismes pour les élèves, il est important d'adopter une [approche respectueuse des traumatismes](#) en classe. Pour plus de renseignements, consultez [Teaching and Self-Care Resources \(en anglais seulement\)](#).

Conseils pour enseigner en tenant compte des traumatismes :

1. **Reconnaissez les signes de traumatisme.** Les traumatismes peuvent se manifester en classe des façons suivantes :
  - a. Problèmes de concentration
  - b. Difficulté à se faire des amis et à les conserver
  - c. Taux d'absentéisme excessif
  - d. Baisse des résultats scolaires
  - e. Abandon des activités
2. **Offrez de la cohérence et de la structure.**
  - a. Établissez des horaires quotidiens structurés et présentez-en un aperçu chaque jour.
  - b. Pensez à intégrer des exercices d'autorégulation, de pleine conscience et de respiration à l'horaire pour que les élèves développent ces compétences et puissent s'en servir au besoin.
3. **Utilisez l'apprentissage socioémotionnel**
  - a. L'apprentissage socioémotionnel aide les élèves à développer des compétences essentielles :
    - i. Conscience de soi
    - ii. Maîtrise de soi
    - iii. Conscience sociale
    - iv. Habiletés interpersonnelles
  - b. Confier des responsabilités et des tâches aux élèves leur permet de renforcer leur estime de soi.
  - c. Démarrer la journée avec une affirmation peut contribuer à créer un environnement d'apprentissage optimal en favorisant le discours intérieur positif et en promouvant un état d'esprit axé sur la croissance.
  - d. Vous pouvez enseigner des [pratiques de pleine conscience](#), comme la [respiration](#), et planifier des « pauses cérébrales » entre les leçons. (ressources en anglais seulement)
  - e. Les exercices d'écriture peuvent aider les élèves à identifier et à exprimer leurs sentiments et leurs opinions, et les discussions de groupe peuvent favoriser l'émergence de désaccords sains et respectueux.



## ***Relations de maltraitance***

La communication ouverte représente l'un des éléments clés d'une relation saine. Bien que chaque relation soit unique, une relation saine peut se manifester par la vulnérabilité et le sentiment de sécurité, la confiance, l'indépendance, des réseaux de soutien solides, l'honnêteté et le respect des limites.

Certaines relations saines peuvent présenter des caractéristiques en apparence malsaines aux yeux des autres. Par exemple, des amis très proches peuvent blaguer l'un à propos de l'autre dans le cadre de leur amitié. Cette relation peut être tout à fait saine dans la mesure où elle demeure fondée sur le respect et où les personnes qui en font partie sont heureuses.

Bien que toute relation implique des désaccords et des moments plus difficiles, les relations saines engendrent généralement de l'énergie positive et de la joie. Les relations de maltraitance peuvent quant à elles être épuisantes et être source d'anxiété, de honte, de culpabilité, de dépression et de peur.

Dans une relation de maltraitance, il arrive souvent que l'agresseur maltraite l'autre personne dans le but de prendre le contrôle de celle-ci et de le conserver. La maltraitance peut être de nature culturelle, financière, physique, psychologique, sexuelle, verbale ou émotionnelle. Chez les jeunes, la maltraitance peut se manifester de différentes manières.

Pour entamer la discussion avec vos élèves sur les relations de maltraitance, un sujet qui peut être difficile à aborder, invitez-les à discuter des caractéristiques d'une relation saine et de celles d'une relation de maltraitance. S'ils se sentent à l'aise de le faire, demandez-leur de donner des exemples de types de maltraitance. Ils pourront ainsi commencer à réfléchir de manière critique à la façon dont ces thèmes peuvent survenir dans leur vie personnelle et dans leurs relations.

Dans une relation de maltraitance, il arrive souvent que l'agresseur maltraite l'autre personne dans le but de prendre le contrôle de celle-ci et de le conserver. La maltraitance peut être de nature culturelle, financière, physique, psychologique, sexuelle, verbale ou émotionnelle. Chez les jeunes, la maltraitance peut se manifester de différentes manières. Puisque la maltraitance n'a pas de forme universelle, il est important d'en reconnaître les différents types et d'insister sur le fait que ceux-ci sont tous inacceptables, peu importe leur nature.

Le gouvernement de la Colombie-Britannique a créé la brochure [L'aide, c'est ici que ça commence : Informations sur l'agression sexuelle](#) pour fournir des conseils sur la façon de soutenir les élèves et de réagir aux révélations d'agression sexuelle.

## ***Violence sexiste***

La violence sexiste peut se définir comme le fait de chercher à contrôler une personne en raison de son identité ou de son expression de genre ou d'une perception relative à son identité de genre et d'abuser de ce contrôle. Cette violence peut être physique ou émotionnelle et prendre la forme de coups, de

harcèlement, d'agressions sexuelles, d'injures, d'humiliations, de contrôle et de manipulation chez les jeunes. Le programme d'études de la Colombie-Britannique offre aux élèves la possibilité de s'informer sur la violence fondée sur le genre grâce à des normes d'apprentissage obligatoires qui enseignent aux élèves des « stratégies pour se protéger et protéger les autres » ainsi que des « stratégies pour éviter et/ou répondre à des situations potentiellement dangereuses, abusives ou d'exploitation ». Les personnes victimes de violence sexiste ont besoin d'être soutenues et de comprendre qu'elles ne méritent pas ce qui leur arrive. Il est important que les jeunes, qui peuvent être témoins de ce type de violence, le comprennent aussi.

Toute personne peut être victime d'abus, peu importe son identité ou ses origines. Cependant, les femmes, les filles et les personnes bispirituelles, trans et non binaires courent le plus grand risque d'être victimes de violence sexiste. Certains groupes démographiques sont plus durement touchés par la violence sexiste en raison de la discrimination et des obstacles accrus auxquels ils font face dans la société, notamment les autochtones, les membres de la communauté LGBTQ2S+, les personnes en situation de handicap et les personnes racisées.

Pour de plus amples renseignements sur la violence sexiste, consultez l'excellente ressource intitulée [La violence fondée sur le genre : les faits](#), élaborée par la Fondation canadienne des femmes.

## Décisions sexuelles saines : Promouvoir les pratiques sexuelles plus sûres

Alors que les adolescents explorent leur sexualité et sont amenés à prendre des décisions à ce sujet, il est important de leur parler de la façon dont ces décisions peuvent affecter d'autres sphères de leur vie. En tant qu'éducateurs, nous devons expliquer aux élèves qu'il peut être difficile de prendre des décisions en matière de sexualité et leur parler des considérations qu'ils doivent prendre en compte. Ils seront ainsi en mesure de faire des choix éclairés et sains s'alignant sur leurs valeurs et leurs objectifs. Les rapports sexuels comporteront toujours des risques, mais le fait d'enseigner aux élèves comment prendre des décisions favorisant leur sécurité sexuelle peut permettre de les minimiser.

### ***Prendre des décisions avec un partenaire : Réduire les risques en aidant les élèves à discuter avec leur partenaire***

Au moment d'aborder la prise de décisions saines, rappelez aux élèves que le sexe, sous toutes ses formes, doit toujours être consensuel. Pour en savoir plus sur le consentement, reportez-vous aux modules à ce sujet.

Vous pouvez amorcer la conversation sur la prise de décisions en matière de sexualité en expliquant aux élèves que si le sexe est souvent dépeint comme un acte physique isolé dans les médias, il peut aussi représenter une expérience complexe impliquant le corps, le cœur et l'esprit. Présenter aux élèves les différents types d'intimité peut favoriser leur compréhension de ce concept. En guise d'exercice, dressez avec eux une liste des différents types d'intimité et des gestes que ceux-ci peuvent impliquer. Voici un tableau susceptible d'alimenter la conversation :

Type d'intimité	Gestes qu'elle implique
Physique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tenir par la main</li><li>• Serrer dans ses bras</li><li>• Embrasser</li><li>• Câliner</li></ul>
Émotionnelle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exprimer ses émotions</li><li>• Se montrer vulnérable</li><li>• Parler de son passé</li></ul>
Intellectuelle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se montrer curieux l'un envers l'autre</li><li>• Exprimer son opinion et ses perspectives</li></ul>
Spirituelle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parler de ses croyances et de ses pratiques religieuses</li></ul>

Aborder le sujet de l'intimité peut aider à représenter la sexualité comme une expérience au cours de laquelle les partenaires partagent leur corps, leurs pensées, leurs sentiments et leurs désirs l'un avec l'autre. Les élèves doivent comprendre l'importance de respecter la dynamique entre partenaires lorsqu'ils décident d'avoir des relations sexuelles. Encouragez les jeunes à dialoguer en toute franchise avec leurs partenaires et à accepter d'entendre des avis et des préférences qui diffèrent des leurs. Cela dit, il est normal d'aimer et de vouloir des choses différentes. Tant que le respect et la communication sont au rendez-vous, les élèves peuvent vivre des expériences sexuelles épanouissantes tout en préservant le bien-être et l'autonomie des personnes impliquées.

### ***Prendre des décisions dans le cadre de l'application de la loi : Réduire les risques en informant les élèves des restrictions légales***

Discuter avec les élèves des aspects juridiques qui entourent les relations sexuelles peut contribuer à promouvoir des comportements sexuels sûrs et responsables et à éviter de causer du tort aux personnes impliquées. L'âge d'une personne est calculé en fonction de la date, du mois et de l'année de sa naissance. Au Canada, l'âge de consentement est de 16 ans, mais des exceptions sont prévues pour les jeunes partenaires dont la différence d'âge est minime. Ainsi, il est illégal pour un jeune de 12 ans d'avoir des relations sexuelles avec son partenaire si celui-ci est âgé de deux ans et un jour de plus que lui. Pour plus de détails, consultez

[les lignes directrices du ministère de la Justice du Canada en matière de consentement.](#)

Le moment serait également propice à l'évocation de considérations juridiques pertinentes, telles que les cas où l'acte sexuel relève de l'exploitation ou qu'il survient sous l'influence de drogues.

### ***Prendre des décisions en matière de contraception : Renseigner les élèves sur les méthodes de contraception et les infections transmissibles sexuellement (ITS)***

Discuter des méthodes de contraception avec les élèves peut les aider à mieux comprendre la sexualité, notamment en ce qui concerne la prévention des grossesses et des infections transmissibles sexuellement (ITS). Il peut être utile de souligner qu'il n'existe pas de méthode contraceptive universelle et que les besoins et les préférences varient d'une personne à l'autre. Aider les élèves à cerner les avantages et les inconvénients des différentes méthodes leur procure les connaissances nécessaires pour qu'ils puissent prendre la décision qui leur convient le mieux.

La contraception et ses effets font régulièrement l'objet de désinformation et de malentendus. Il est donc important d'expliquer que si l'utilisation de moyens de contraception peut considérablement diminuer les risques de grossesses accidentelles, la seule méthode totalement efficace pour prévenir ces dernières et les ITS est d'éviter d'avoir des rapports sexuels. Le but n'est toutefois pas de faire peur aux élèves afin qu'ils pratiquent l'abstinence. En tant qu'éducateur, vous pouvez leur expliquer qu'il est normal d'avoir des relations sexuelles et que celles-ci peuvent être agréables, à condition qu'ils prennent les précautions qui s'imposent pour garantir la sécurité et agir dans l'intérêt de tous.

Il est important de ne pas tenter d'instiller la peur chez les élèves lorsqu'on leur parle d'ITS. Expliquez-leur qu'une ITS peut être traitée aussi facilement qu'une angine à streptocoque et qu'ils doivent passer régulièrement des tests de dépistage des ITS et du VIH. Vous pouvez leur indiquer où se faire dépister et en quoi consiste le dépistage. Donner une vue d'ensemble du processus peut permettre de limiter les craintes ou l'anxiété qu'il peut susciter. Veillez à mentionner aux élèves que les tests et leurs résultats sont entièrement confidentiels et que leurs parents et leurs tuteurs n'y ont pas accès.

### ***Prendre des décisions concernant la consommation de pornographie : Réduire les risques en aidant les élèves à adopter une attitude réfléchie à l'égard de leur consommation de pornographie***

Les spécialistes de la santé sexuelle affirment que lorsque les parents et les éducateurs omettent de parler de sexe et de sexualité aux élèves, ces derniers se familiarisent avec ces sujets par d'autres moyens : sur le Web, en regardant de la pornographie, etc. Nous pouvons apprendre aux élèves à faire preuve d'esprit critique à l'égard des renseignements qu'ils trouvent en ligne et à déterminer si leurs sources sont fiables.

Il est aussi important de discuter des messages sous-jacents que l'on peut retrouver dans le contenu à caractère pornographique, comme la violence, l'inégalité entre les sexes et l'absence de consentement. Au cours de ces discussions, mentionnez aux élèves que le contenu que l'on retrouve sur Internet est souvent retouché, dangereux, violent ou fabriqué de toutes pièces. Vous pouvez parler de ce qui distingue les sites Internet fiables des sites qui ne le sont pas, afin que les élèves soient conscients de la crédibilité de la source de leur information. Ces sujets doivent être abordés avec les élèves; en effet, des études révèlent que le fait de consommer (intentionnellement ou non) de la pornographie particulièrement violente à un âge plus précoce complique la perception de la sexualité qu'un jeune peut avoir et banalise les agressions sexuelles chez les adolescents.

Nous espérons que vous avez acquis des outils qui faciliteront la discussion, avec vos élèves, des risques associés aux relations sexuelles ainsi que de la façon de prendre des décisions favorisant des rapports sexuels sécuritaires.