

PROGRAMME COMPLET D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ

POUR LES ENSEIGNANTS

RÉVISION D'AUTOMNE 2025



Reconnaissance territoriale

La Women's Health Clinic est présente à Winnipeg sur des terres qui font partie du territoire traditionnel du peuple Anishinaabe et de la patrie de la nation métisse. Nous reconnaissons et saluons le travail fait au cours des générations sur ce territoire par les femmes, les personnes bispirituelles, les tantes et les kokums de nombreuses nations autochtones qui se sont rencontrés et réunis dans ce qui représente maintenant le territoire visé par le Traité n° 1. Nous nous efforçons de créer un monde plus juste et équitable en partageant avec les jeunes de l'information sur la santé en utilisant une approche anti-oppressive.

Remerciements

Les innombrables conversations que nous avons eues avec le personnel enseignant et les jeunes nous ont aidés à créer la présente ressource. Nous tenons à souligner les contributions de l'équipe de Promotion de la santé de la Women's Health Clinic, de l'équipe Magpie, en particulier de Vanessa AnakwudwabisayQuay de la Première Nation de Peguis, et du très compétent personnel enseignant en éducation physique et santé et de nombreux élèves de l'école secondaire Elmwood. Vos connaissances et vos points de vue ont été très précieux pour traiter de ces sujets essentiels.

Note aux éducateurs

Consultez la section [Using an Anti-Oppressive Approach to Teaching Health](#) et le [Teen Talk Service Provider Manual](#) pour obtenir des conseils sur la manière d'enseigner une éducation sexuelle complète (ESC) de manière inclusive, tenant compte des traumatismes et positive sur le plan sexuel. Nous espérons que chaque jeune pourra se reconnaître dans ce programme. Au-delà du choix des mots, l'absence de jugement dans le langage corporel et les expressions faciales sont essentiels. Ce programme vise à accompagner les jeunes dans leur chemin vers la découverte de soi, c'est-à-dire la compréhension de ce qui est vrai pour eux, tout en respectant la diversité des autres. Gardez à l'esprit que, bien que ces séances soient informatives, elles peuvent avoir un impact personnel sur les jeunes. C'est pourquoi des formulaires de commentaires confidentiels, des points de suivi et des ressources sont importants. Créer et respecter les accords de groupe peuvent également contribuer à rendre l'espace plus sûr et confortable.

Les familles et les aidants sont sans aucun doute les principaux éducateurs sexuels des jeunes, et les écoles ont également la responsabilité d'aider les jeunes à comprendre le rôle qu'ils peuvent jouer dans la création d'un monde plus juste à travers l'inclusion et l'acceptation. Les écoles peuvent enseigner aux jeunes ce que la société a besoin qu'ils sachent et leur faire comprendre que lutter contre les inégalités et la discrimination à tous les niveaux créera des communautés plus saines. Les éducateurs peuvent normaliser la discussion de tous ces sujets avec les jeunes afin qu'ils puissent faire des choix de santé éclairés. L'ordre des séances suivant a bien fonctionné car certains sujets sont interconnectés, comme les relations saines et le consentement ou l'image corporelle et les médias :

- Le bien-être émotionnel
- Les relations saines
- Le consentement et les agressions sexuelle
- La sensibilisation aux questions de genre
- Identités sociales : Le privilège et l'oppression
- Compétences en communication
- Informations sur la consommation de substances
- La puberté
- Se sentir prêt/prête et la sexualité à risques réduits
- L'image corporelle
- L'éducation aux médias et la culture numérique
- Orientation sexuelle : Sentiments et attirances
- Les valeurs et les convictions

Chaque sujet a également un [Kahoot](#). Si le temps est limité, nous recommandons de raccourcir une séance, mais de ne pas omettre un sujet, car certains jeunes pourraient être plus touchés par ce sujet. Il est également important de prévoir du temps entre les séances. De plus, ces séances n'abordent que superficiellement ces sujets généraux ; il est donc recommandé de les intégrer à d'autres matières. Enfin, l'auto-prise en charge et un environnement favorable sont essentiels pour les enseignants, car l'enseignement de l'ESC peut remettre en question les messages qui nous ont été transmis et qui nous ont blessés, provoquant un malaise et alimentant des histoires personnelles non résolues. Néanmoins, nous pouvons tous accomplir ce travail essentiel et en tirer profit.

Table des matières

Reconnaissance territoriale	2
Remerciements.....	2
Note aux éducateurs.....	3
Table des matières.....	4
L'image corporelle	6
Document à distribuer sur l'image corporelle.....	13
Cartes pour l'activité sur l'image corporelle.....	15
Compétences en communication	19
Documents à distribuer sur les compétences en communication	30
Le consentement et les agressions sexuelles	34
Le bien-être émotionnel	40
Documents à distribuer sur le bien-être émotionnel	46
La sensibilisation aux questions de genre	48
Activité sur la sensibilisation aux questions de genre	58
Les relations saines	91
Documents à distribuer sur les relations saines	100
Activité sur les relations saines	102
L'éducation aux médias et la culture numérique :	120
Document à distribuer sur l'éducation aux médias et la culture numérique	126
La puberté	128
Activités liées à la puberté	139
Se sentir prêt/prête et la sexualité à risques réduits – 7 ^e année	148
Se sentir prêt/prête et la sexualité à risques réduits – 8 ^e année	154
Orientation sexuelle : Sentiments et attirances	168
Activités sur l'orientation sexuelle	175

Identités sociales : Le privilège et l'oppression	192
Document à distribuer sur les identités sociales	204
Information sur l'usage de substances psychoactives	206
Les valeurs et les convictions	214
Informations générales sur les énoncés de valeurs.....	221
Cartes pour l'activité sur les valeurs et les convictions	224
Notes de fin	229

L'image corporelle

Vue d'ensemble sur l'image corporelle

- Exploration
- Introduction à l'image corporelle
- Activité sur l'image corporelle
- Vidéos sur l'image corporelle
 - Pourquoi je n'aime pas mon apparence?
 - Le corps : des formes et des tailles différentes, mais toutes belles
- Le spectre de l'image corporelle
- Réflexion sur l'image corporelle
 - Lettre à mon corps
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Normaliser la diversité des types de corps.
- Explorer l'image corporelle et les enjeux liés à l'image corporelle chez les jeunes.
- Explorer les messages nocifs véhiculés par les médias concernant le corps et la promotion des normes de beauté eurocentriques.
- Définir le concept de l'image corporelle (de négative à positive) et montrer que l'image corporelle est fluide et touche tout le monde.
- Redéfinir la beauté.

Note au personnel enseignant

En tant qu'enseignant, il est essentiel de savoir faire une réflexion critique sur les messages continuellement véhiculés dans les médias, l'oppression du corps et sur les enjeux liés à l'image corporelle. Le fait de démontrer une compréhension holistique de l'acceptation de son corps est un outil percutant. Cette compréhension va au-delà des messages sur l'exercice et la « bonne alimentation » et consiste souvent à remettre en cause une telle simplification excessive.

1. Exploration

Quelle est l'une des parties de ton corps que tu aimes?

Ressources :

- amaze.org
- Child and Adolescent Eating Disorder Program du Centre des sciences de la santé : 204.958.9660 pour les enfants et les jeunes de moins de 16 ans.

2. Introduction à l'image corporelle

Lorsque l'on parle de l'image corporelle, on parle de ce que ressentent les gens à propos de leur corps et non de leur apparence. Ce que nous ressentons à propos de notre corps peut avoir des répercussions sur notre santé globale. Nous savons qu'il peut parfois être difficile de parler ou d'entendre parler des sujets ayant un lien avec l'image corporelle et ce genre de discussion peut inclure les troubles du comportement alimentaires. Pour certaines personnes, leur corps ne correspond pas à ce qu'elles « savent » d'elles-mêmes en ce qui concerne leur genre. Si vous préférez vous coucher la tête, vous pouvez le faire, à condition de ne pas empêcher les autres personnes de faire des apprentissages.

Nous allons parler d'image corporelle et explorer comment nous pouvons nous entraider pour parvenir à accepter notre corps. L'acceptation de son corps ne consiste pas à apprendre à aimer chaque partie de son corps, mais plutôt à faire la paix avec soi et à s'aimer pour qui on est.

Nous pouvons observer combien une image corporelle positive ou négative peut influencer nos vies, et beaucoup d'entre nous oscillent entre ces extrêmes. Nous pouvons nous sentir bien à propos de certaines parties de notre corps et être mal à l'aise au sujet d'autres segments. Nous pouvons également changer en fonction des messages que nous recevons.

Être capable d'accepter notre corps implique d'être soutenu. S'entourer de personnes bienveillantes, c'est-à-dire celles qui nous apprécient tels que nous sommes, peut nous aider à stimuler notre estime de nous-mêmes. Si nous nous sentons bien dans notre peau, nous avons plus de chance de prendre bien soin de nous et de résister aux messages nuisibles.

3. Activité sur l'image corporelle (vrai ou faux)

Les mots vrai et faux sont affichés au mur. Je vais lire des phrases et je vous demande de vous approcher de ces mots en vous plaçant à l'endroit qui reflète le mieux votre pensée. (près du mot ou entre les deux) Remarque : Cette activité peut également être réalisée de différentes manières, notamment en discussion de groupe et de les cartes incluses.

1. Des jumelles ou des jumeaux peuvent se ressembler énormément, mais se sentir complètement différemment à propos de leur corps.

- Vrai, l'image corporelle concerne ce que l'on ressent à propos de son corps et n'est pas liée à ce dont on a l'air en réalité.

2. **La plupart des jeunes se sentent à l'aise dans leur corps et bien par rapport à leur apparence.**
 - C'est principalement faux en raison des normes de beauté irréalistes auxquelles on se compare dans les médias sociaux, dans certaines familles, dans les médias de masse, etc. et pour ceux qui se sentent bien, fantastique!
3. **Beaucoup d'entreprises font de l'argent en misant sur l'insatisfaction des gens envers leur corps et les incitent à acheter des produits pour se sentir mieux.**
 - Vrai, quelles sont les choses que l'on peut nous encourager à acheter? Maquillage, vêtements, chirurgies, produits de régime, vêtements de marque, produits pour la peau et les cheveux, etc.
4. **L'industrie des régimes alimentaires se soucie de notre santé.**
 - Faux, la plupart des régimes alimentaires mènent à l'échec et les gens vont se culpabiliser. Les régimes alimentaires restrictifs ne sont pas bons pour la santé.
5. **Notre société accueille et accepte tous les corps.**
 - C'est principalement faux, encore une fois en raison des normes de beauté irréalistes auxquelles on se compare dans les médias sociaux, dans certaines familles, dans les médias de masse, etc.
6. **Il est facile de reconnaître quand l'apparence physique est stigmatisée et de lutter contre cela.**
 - C'est vrai ou faux, on peut dire des choses, comme « ce n'est pas acceptable », « on ne se moque pas du corps des gens » et « tous les corps sont beaux ».
7. **Certains médias sociaux et certaines vedettes célèbrent un vaste éventail de corps, d'âges, de couleurs de peau, de capacités.**
 - Vrai, comme la collection de vêtements Yitty de Lizzo, la gamme de soins pour la peau Fenty Beauty de Rihanna, Mindy Kaling, Demi Lovato, Jameela Jamil, Sam Smith, Drake, Zac Efron, Harry Styles, Ed Sheeran, et Dwayne Johnson. La situation s'améliore grâce à des vedettes comme Lizzo, par exemple, et des messages véhiculés dans certains médias. Toutefois, ce n'est pas la norme et ces personnes sont souvent considérées comme exceptionnelles.
8. **La taille du corps est une bonne indication de la santé d'une personne.**
 - Faux, ce que nous mangeons et buvons, notre sommeil, notre bien-être émotionnel et nos amitiés sont de meilleurs indicateurs de notre santé.
9. **Les critères de beauté sont les mêmes partout dans le monde.**
 - Faux, par exemple, certains vêtements sont propres à une culture. La mode vestimentaire varie dans différentes parties du monde et il en va de même pour la

coiffure, les perçages, etc. Cependant, on note l'influence des normes de beauté occidentales en raison de la colonisation par les Européens et de la présence de multinationales. Ainsi, les femmes blanches, grandes et minces et les hommes grands et musclés sont idéalisés.

10. Lorsque les gens essaient de changer leur corps et qu'ils mettent fin à leurs efforts, leur corps reprend sa forme initiale.

- Vrai, souvent, une fois que l'on arrête d'intervenir, le corps reprend sa forme initiale.

11. Être trans est une question d'apparence physique.

- Faux, être trans ne se résume pas à une personne qui n'est pas à l'aise dans son corps ou qui a une image corporelle négative. Cela étant dit, certaines personnes trans peuvent faire face à des problèmes d'image corporelle qui découlent du fait qu'elles ne sont pas nées dans le corps correspondant à leur genre idéal.

12. Il est important d'être patient avec les corps quand ils ne fonctionnent pas de la même façon que celui des autres personnes ou est blessé.

- Vrai, beaucoup d'entre nous ont des attentes élevées au sujet de ce que peut ou doit faire notre corps et nous le comparons à celui des autres. Prenez le temps d'écouter votre corps quand il souffre et quand il a besoin de soins supplémentaires. Il faut comprendre que tous les corps ne sont pas tous les mêmes et ils fonctionnent différemment les uns des autres.

13. La puberté et d'autres changements dans la vie peuvent affecter notre image corporelle.

- Vrai, tous les changements physiques, émotionnels et hormonaux peuvent grandement influencer la façon dont les gens se perçoivent.

Il est important de faire preuve de pensée critique face aux messages qui sont véhiculés concernant notre corps et à la façon de nous percevoir, car tous les corps méritent qu'on en prenne soin et qu'on les accepte.

4. Vidéos sur l'image corporelle

Vidéo [Pourquoi je n'aime pas mon apparence?](#)

Séance-bilan

Quel est le message principal? Beaucoup de personnes sont très influencées par les médias et, par conséquent, n'aiment pas leur apparence.

Vidéo [Corps de différentes formes et de tailles. Tous splendides!](#)

Séance-bilan

Quel est le message principal? Tout le monde est beau à sa manière et il faut mettre l'accent sur ses talents et capacités.

5. Le spectre de l'image corporelle¹

Quand il est question de ton image corporelle, comment te sens-tu à propos de :

- Ta relation avec ton corps?
- Ta relation avec l'activité?
- Ta relation avec la nourriture?

Réfléchissons à quoi peut ressembler le fait d'avoir une image corporelle négative.

Comment peut-on se sentir à propos de son corps? On peut se sentir mal ou détester son corps. On peut passer beaucoup de temps à se comparer à d'autres personnes. On peut essayer de changer son corps sans penser d'abord à son bien-être.

Comment peut-on se sentir à propos de l'activité? On peut faire trop d'exercice sans laisser son corps ne se reposer ni récupérer après une blessure ou on peut ne pas faire assez d'exercice parce qu'on ressent de la honte ou de la gêne.

Comment peut-on se sentir à propos de la nourriture? On peut constamment penser à la nourriture et à son corps. On peut ainsi manger plus que le corps a besoin ou ne pas manger assez et risquer de développer un comportement alimentaire perturbé ou un trouble des comportements alimentaires.

Les troubles des comportements alimentaires sont des problèmes de santé mentale qui peuvent perturber de façon importante la façon dont une personne voit son corps et sa relation avec la nourriture. On peut se rétablir d'un trouble des comportements alimentaires, mais il faut obtenir de l'aide. Quelqu'un ayant un comportement alimentaire perturbé adopte certains des comportements liés aux troubles du comportement alimentaires, mais d'une manière moins fréquente ou à un moindre degré.

Les troubles du comportement alimentaires et les comportements alimentaires perturbés peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé émotionnelle, physique et spirituelle d'une personne.

Maintenant, regardons à quoi peut ressembler le fait d'avoir une image corporelle positive.

Comment peut-on se sentir à propos de son corps? On peut se sentir bien dans sa peau et bien prendre soin de son corps.

Comment peut-on se sentir à propos de l'exercice? On peut faire bouger son corps pour se sentir bien, s'accorder du repos au besoin et mettre l'accent sur le plaisir.

Comment peut-on se sentir à propos de la nourriture? On est à l'écoute des besoins du corps et on mange une variété d'aliments que l'on aime.

On peut voir comment le fait d'avoir une image corporelle négative ou positive peut affecter notre vie. Bon nombre d'entre nous ne se rendront pas dans l'une ou l'autre de ces situations extrêmes. On peut se sentir bien par rapport à certaines parties de son corps, et moins à propos d'autres parties. On peut aussi changer d'opinion en fonction des messages reçus. Il faut du soutien pour arriver à accepter son corps. Le fait de s'entourer de personnes positives qui nous

acceptent comme on est peut nous aider à nous sentir mieux. Lorsqu'on se sent bien dans sa peau, on est plus susceptible d'être bienveillant envers soi-même et de résister aux messages nuisibles.

6. Réflexion sur l'image corporelle (voir le document à distribuer)

- **Dessin ou rédaction** : Qu'est-ce qui représente la beauté idéale et une personne séduisante dans ta culture/communauté et ta famille?
- **Dessin ou rédaction** : Qu'est-ce qui représente la beauté idéale et une personne séduisante dans ton groupe d'amis?
- **Dessin ou rédaction** : Qu'est-ce que la véritable beauté signifie pour moi?

Une lettre à mon corps

Munis-toi d'un stylo et d'une feuille de papier. Prends un moment pour réfléchir à toutes les choses que ton corps peut faire et à ce que tu aimes de ton corps. Écris un mot adressé à toi-même et garde-le dans un endroit spécial pour les moments où tu auras besoin d'un rappel. Comment peut-on arriver à se sentir bien dans sa peau? Qu'est-ce qui m'apporte du bonheur?

Comment peut-on aider les autres à se sentir bien dans leur peau?

- Par exemple : on peut leur faire des compliments pour leur dire qu'ils sont extraordinaires; les écouter; passer du bon temps ensemble; parler de façon positive des différents types de corps; se montrer critiques envers les messages clés dans les médias; apprécier ce que les gens peuvent faire, leur façon de penser et ce qu'ils sont.

Séance-bilan

Les échanges avec la classe sont facultatifs. Faire remarquer que la beauté idéale représente une vaste palette et parler de la signification de la beauté véritable. Ne pas oublier que la beauté véritable ne repose pas sur l'apparence.

7. Messages clés et rétroactions

- Les corps viennent en une variété de couleurs, de formes et de tailles.
- Tous les corps méritent d'être bien traités.
- Beaucoup de personnes ne sont pas satisfaites de leur apparence lorsqu'elles se comparent aux autres et aux images présentées dans les médias.
- Il faut trouver des façons de se sentir bien dans sa peau et d'aider les autres à se sentir bien.
- Nous sommes toutes belles et tout beaux de tellement de façons.

Liens avec le programme d'enseignement – Image corporelle

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.4.7.A.3 Exposer les avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes, qui conduit les gens à prendre des décisions personnelles responsables de nature à favoriser leur santé.

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

11.SM.2 Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.

11.SM.4 Examiner les signes et symptômes des problèmes de santé mentale et émotionnelle associés au stress, à l'anxiété, à la dépression et aux troubles de l'alimentation. (Troubles des comportements alimentaires seulement.)

C.3.S2.B.4 Déterminer les contributions que l'on peut faire soi-même ou que les autres peuvent faire pour améliorer la santé publique et pour favoriser le développement durable localement ou dans le monde.

C.4.S1.A.1 Exposer ses points forts, ses valeurs et ses stratégies pour s'épanouir et avoir une image de soi positive.

11.SM.2 Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.

C.4.S2.A.3 Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement.

C.4.S2.A.1 Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts.

S1 5.1.1 Discuter des facteurs qui influent sur le concept de soi.

S1 5.1.7 Définir et discuter de la notion de perception et l'influence de celle-ci sur soi-même et sur les autres.

S1 5.2.1 Analyser l'information provenant de plusieurs sources pour déterminer la perception changeante de la société en ce qui concerne la beauté.

S1 5.2.2 Décrire de mauvaises habitudes alimentaires et les effets de l'abus de certaines substances sur le corps; p. ex. régime miracle, alimentation compulsive, anorexie et boulimie, stéroïdes.

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Document à distribuer sur l'image corporelle

Réflexion sur l'image corporelle

Dessin ou rédaction : Qu'est-ce qui représente la beauté idéale et une personne séduisante dans ta culture/communauté et ta famille?

Dessin ou rédaction : Qu'est-ce qui représente la beauté idéale et une personne séduisante dans ton groupe d'amis?

Dessin ou rédaction : Qu'est-ce que la véritable beauté signifie pour moi?

Une lettre à mon corps

Prends un moment pour réfléchir à toutes les choses que ton corps peut faire et à ce que tu aimes de ton corps. Écris un mot adressé à toi-même sur ce qui t'aide à te sentir bien dans ta peau et qui t'apporte du bonheur.

Écris deux choses que tu peux faire pour aider les autres à se sentir bien dans leur peau.

Cartes pour l'activité sur l'image corporelle

Des jumelles ou des jumeaux peuvent se ressembler énormément, mais se sentir complètement différemment à propos de leur corps.

La plupart des jeunes se sentent à l'aise dans leur corps et bien par rapport à leur apparence.

Beaucoup d'entreprises font de l'argent en misant sur l'insatisfaction des gens envers leur corps et les incitent à acheter des produits pour se sentir mieux.

L'industrie des régimes alimentaires se soucie de notre santé.

Notre société accueille et accepte tous les corps.

Il est facile de reconnaître quand l'apparence physique est stigmatisée et de lutter contre cela.

Certains médias sociaux et certaines vedettes célèbrent un vaste éventail de corps, d'âges, de couleurs de peau, de capacités.

La taille du corps est une bonne indication de la santé d'une personne.

Les critères de beauté sont les mêmes partout dans le monde.

Lorsque les gens essaient de changer leur corps et qu'ils mettent fin à leurs efforts, leur corps reprend sa forme initiale.

Être trans est une question d'apparence physique.

Il est important d'être patient avec les corps quand ils ne fonctionnent pas de la même façon que celui des autres personnes ou est blessé.

La puberté et d'autres changements dans la vie peuvent affecter notre image corporelle.

Compétences en communication

Vue d'ensemble sur des compétences en communication

- Exploration
 - Réflexion sur l'exploration
- Introduction aux compétences en communication
- Les langues
- 4 types de styles de communication
- Scénarios sur la communication
- Labyrinthe de la communication et de la confiance
- Activité d'écoute
- Conversations difficiles : questions à poser, conseils et mise en situation
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Discuter de l'importance d'une communication efficace.
- Souligner l'importance de la confiance et du respect dans les relations.
- Discuter et mettre en pratiques différents styles de communication : passive, agressive, passive-agressive et assertive.
- S'exercer à partager, à écouter et à avoir des conversations difficiles.

Note au personnel enseignant

Un outil efficace dont dispose le personnel enseignant est la possibilité de donner l'exemple en matière de styles de communication saine, particulièrement lorsqu'il est question de sujets stigmatisés et de situations difficiles. Notre style de communication peut avoir une incidence sur la réaction des autres personnes et sur notre succès à faire passer nos idées. Le fait de savoir faire la différence entre une communication passive, agressive, passive-agressive ou assertive aidera les jeunes à reconnaître leurs propres tendances et à améliorer leurs compétences en communication. L'écoute et le partage sont aussi des compétences importantes à cultiver.

Dans notre culture dominante, on préfère éviter les conversations difficiles. Les stéréotypes liés au genre, les attentes et les rôles de genre présumés peuvent créer des obstacles à une saine communication.² Le fait d'enseigner aux jeunes les préjudices causés par les rôles de genre (voir la vue d'ensemble sur la sensibilisation aux questions de genre) et la façon de communiquer efficacement les aide à entretenir diverses relations saines.

1. Exploration³

Note au personnel enseignant

De par sa nature, l'exploration, qui consiste à partager le pouvoir, le temps et l'espace, incarne une approche féministe et décolonisatrice. Durant l'exploration, les jeunes doivent avoir le choix de répondre de vive voix ou par écrit et même de s'abstenir à l'occasion. Pour les activités avec le groupe complet, il est important d'accorder à chaque jeune de l'espace et d'attendre patiemment pour laisser à la personne qui prend la parole le temps de se concentrer. Comme le personnel enseignant doit aussi faire une exploration, il est essentiel de donner l'exemple concernant les limites appropriées et l'authenticité. L'authenticité est notre façon d'exprimer nos émotions, nos réactions, nos pensées et nos idées d'une manière cohérente avec notre expérience intérieure.⁴ Les jeunes ont besoin de voir des adultes partager leurs sentiments, leurs difficultés et surtout d'apprendre comment ils s'y prennent pour y faire face d'une manière appropriée. Lorsque le personnel enseignant parle de situations difficiles dans leur vie, il convient de ne pas entrer dans les détails, mais de plutôt mettre l'accent sur les stratégies pour traverser ces moments difficiles. Les jeunes peuvent ainsi sentir une connexion avec l'adulte et peuvent ressentir de l'empathie pour ce que vivent d'autres jeunes. Plus importants encore, les jeunes pourront ainsi plus facilement se présenter avec authenticité.⁵ Enfin, si un jeune partage quelque chose de préoccupant, comme de l'automutilation, de la détresse, des abus, de la violence, des pensées suicidaires, etc. le personnel enseignant devrait idéalement faire un suivi individuel afin d'évaluer la situation et d'offrir les ressources et le soutien nécessaires.

Comment t'appelles-tu?

Quels sont tes pronoms? (facultatif)

Comment te sens-tu?

Que t'est-il arrivé?

Question de réflexion sur le sujet : Si tu pouvais parler un nouveau langage pour toi, quel serait-il?

Réflexion sur l'exploration : Qu'est-ce tu aimes/apprécies à propos des explorations?

Ressource :

➤ amaze.org

2. Introduction aux compétences en communication

Savoir comment avoir des conversations difficiles est une compétence qui est utile tout au long de la vie. La communication est ce qui permet de comprendre et de se faire comprendre. C'est le processus par lequel on envoie et on reçoit des messages. Une communication réussie mène à la compréhension. **La communication consiste à parler et à écouter pour envoyer et recevoir des messages. Au-delà des mots, qu'utilise-t-on dans la communication?** Des expressions faciales, du langage corporel, un contact visuel et le ton de la voix. Ces éléments présentent tous des spécificités culturelles, c'est-à-dire qu'ils peuvent représenter la norme dans une culture, mais être considérés comme offensants dans une autre culture. **De nombreuses**

personnes ont une identité biculturelle ou multiculturelle et suivent des codes en lien avec deux ou plusieurs langues et/ou dialectes lorsqu'elles parlent. Qui d'entre vous parlent plus d'une langue? Qui peut nous donner un exemple de langage corporel ou d'expression faciale qui est différent de ceux de la culture dominante d'ici?

3. Les langues

Sur quel continent croit-on que le langage soit apparu?

Afrique du Sud-Ouest Amérique Australie

Combien de langues parle-t-on dans le monde?

1000 2000 6500 9000

Avant la colonisation, 300 langues étaient parlées en Amérique du Nord (Île de la Tortue). On en compte maintenant la moitié. Pour cette raison, il existe des programmes de revitalisation linguistique, comme le programme Indigenous Languages of Manitoba créé en 1985 dans le but de préserver et de soutenir des langues, comme l'anishinaabemowin, l'ininimowin, le michif, l'inuktitut, le déné, le dakota et l'anishinimowin. Le rapport de la Commission de vérité et réconciliation recommande aussi des actions en lien avec les langues autochtones et la revitalisation que tout le monde peut soutenir.

Pourquoi les langues sont-elles importantes?

Nous les utilisons pour nous exprimer et elles sont l'un des fondements de la culture. Pour des sociétés de tradition orale, comme les Nations autochtones, l'histoire s'accumule de génération en génération. La langue renferme des histoires, des protocoles, des histoires familiales, des liens et bien plus.

Pourquoi les mots que l'on choisit sont-ils importants?

Le langage est puissant. Des mots peuvent réellement blesser, surtout lorsqu'il s'agit de discrimination fondée sur la capacité physique, de racisme, de sexisme, de discrimination fondée sur la taille et d'homophobie. Ce langage déshumanise les gens et il faut donc faire attention de ne pas tenir des propos haineux.

4. Quatre styles de communication

Nous allons parler de quatre différents styles de communication. Tous ces styles peuvent être utilisés dans des situations particulières. Toutefois, nous allons nous concentrer surtout sur la communication assertive qui signifie de dire exactement ce que l'on veut d'une manière respectueuse. Ce style peut faire en sorte que tout le monde a le sentiment d'avoir été entendu et que l'on tient compte de certains de leurs besoins.

Communication passive

- On fait passer les besoins des autres avant ses propres besoins.

- On garde ses sentiments à l'intérieur lorsque quelque chose nous dérange.
- On peut donner l'impression d'être indifférent(e) ou de ne pas avoir d'opinion.
- On peut dire souvent « je m'excuse ».
- On dit des choses, comme « OK », « peu importe », « comme tu veux ».

Communication agressive

- On satisfait ses besoins aux dépens de ceux des autres.
- On passe ses humeurs sur les autres.
- On peut parler et agir d'une manière intimidante.
- On peut ne pas écouter et crier, menacer ou faire peur aux autres.
- On peut dire des choses, comme « tu vas faire ce que je dis », « tu vas m'écouter sinon... »; ou on peut refuser de coopérer ou se fâcher lorsque les choses ne se passent pas comme on le veut.

Communication passive-agressive

- Éviter ou nier ses sentiments en prétendant être du même avis que les autres.
- Se laisser aller en parlant dans le dos de quelqu'un.
- Parler d'une manière sarcastique, arrogante et manipulatrice.
- Raconter des potins.
- Répondre quelque chose comme, « Bien sûr! » et ensuite dire à d'autres, « Ça n'a pas de bon sens! ».

Communication assertive

- Chercher une façon de trouver un équilibre entre ses besoins et ceux des autres.
- Parler ouvertement de ses sentiments et être capable d'écouter.
- Se montrer sincère et attentionné(e).
- Être capable de négocier et de faire des compromis.
- Dire des choses, comme « Et si on...? », « Cette fois-ci on... et la prochaine fois... », « Est-ce que c'est équitable? ».

5. Scénarios sur la communication (voir le document à distribuer)

Lire les scénarios et associer les réactions au bon style de communication : passive, agressive, assertive et passive-agressive.

Siri et Ray sont au magasin. Ray met un pantalon dans leur sac sans savoir que Siri l'a vu faire. Siri réagit de la façon suivante :

- Fais semblant de n'avoir rien vu et ne dis rien. – passive
- « Voyons donc! Es-tu stupide? » – agressive
- « Peux-tu le remettre à sa place? Je ne veux pas qu'on ait des problèmes pour avoir volé. » – assertive
- Siri sourit à Ray, puis va dire à l'agent de sécurité que son ami a volé. – passive-agressive

Pat et Jay jouent à des jeux vidéo chez Jay. Pat prend de la bière dans le frigo de Jay. Jay réagit de la façon suivante :

- « Bon, c'est correct. Pas de problème. » – passive
- « Sors de chez moi. » – agressive
- Jay le laisse faire, puis dit à sa famille que c'est la faute de Pat. – passive-agressive
- « Je sais qu'on a déjà pris de la bière sans demander avant, mais je ne veux pas avoir encore des problèmes. » – assertive

Terry et Kris font une sortie ensemble. Terry aime Kris en tant qu'ami. Kris invite Terry à sortir vendredi. Terry réagit de la façon suivante :

- « Je veux bien qu'on fasse une sortie en tant qu'amis, rien de plus. » – assertive
- « Peut-être une autre fois. » – passive
- « J'ai autre chose de mieux à faire. » – agressive
- « Je veux bien qu'on fasse quelque chose ensemble. » Ne se présente pas le vendredi. – passive-agressive

Séance-bilan

Même si la communication assertive permet de répondre à nos besoins tout en respectant les besoins et les droits des autres, les autres styles de communication peut aussi avoir un rôle à jouer. La communication passive est utile dans une situation dangereuse, comme durant un vol. La communication légèrement agressive est utile quand des membres de la famille ne sont pas à l'écoute de nos désirs ou besoins. On utilise la communication passive-agressive quand on ne se sent pas à l'aise d'exprimer ouvertement ses besoins et ses sentiments comme dans un travail service client, mais il vaut mieux l'utiliser moins souvent que la communication assertive.

6. Labyrinthe de la communication et de la confiance

Séparer les élèves de la classe pour former des équipes. Demander à chaque équipe de choisir un ou deux marcheurs ou marcheuses. Les marcheurs devront sortir de la classe pour la préparation. Le reste des élèves préparent un parcours d'obstacles ou un labyrinthe en utilisant des chaises, des tables, des livres, etc. Les marcheurs devront se déplacer dans le labyrinthe et autour de celui-ci en étant minutés. Lorsque le labyrinthe est prêt, les marcheurs reviennent dans la classe avec les yeux bandés ou en portant leur chandail à capuchon à l'envers.

- Les premiers marcheurs doivent être dirigés verbalement dans leur labyrinthe par quelques membres de leur équipe.
- Les deuxièmes marcheurs doivent être dirigés verbalement dans leur labyrinthe par un seul membre (désigné) de leur équipe. Le reste de l'équipe doit garder le silence.

Séance-bilan

- **Qu'est-ce qui ressort de cet exercice?**
- **Qu'est-ce qui a été utile et inefficace sur le plan de la communication?**

- **Était-il facile de faire confiance à ton guide?**
- **Quels sentiments as-tu ressentis dans le labyrinthe? En dehors du labyrinthe? (stress, pression, frustration, excitation, etc.)**
- **Peut-on établir un lien entre cet exercice et des situations de la vie réelle?**

7. *Activité d'écoute*⁶

- Demander aux jeunes de choisir un partenaire. Chaque équipe doit désigner une personne qui parle et une personne qui écoute (ou deux pour les équipes de trois). Demander à la personne qui écoute de sortir de la classe avec un membre du personnel enseignant.
- Instructions pour le reste du groupe : ton partenaire va revenir en classe et s'asseoir avec toi.
- Parle pendant 3 minutes de n'importe quel sujet : tes plans d'avenir, ton émission préférée, ton animal de compagnie, etc., sans entrer dans des détails trop personnels.
- Instructions pour le groupe qui doit sortir de la classe : en revenant dans la classe, va t'asseoir avec ton partenaire. Ton partenaire va te parler pendant 3 minutes. Ton partenaire sait seulement qu'il ou elle doit te parler et que tu dois l'écouter. De ton côté, tu vas écouter d'une manière différente pendant les 3 minutes.
- Première minute : utilise tes meilleures capacités d'écoute, comme montrer de l'intérêt, hocher la tête, ne pas parler, ni interrompre.
- Deuxième minute : commence à montrer graduellement des signes de distraction, comme regarder autour, perdre de l'intérêt, etc.
- Troisième minute : continue d'écouter, mais fais de ton mieux pour avoir l'air de ne pas être attentive/attentif, comme regarder par la fenêtre, consulter ton téléphone, etc.
- Informer le groupe du passage de chaque minute.

Séance-bilan

- **Comment la personne qui parlait s'est-elle sentie? Qu'as-tu remarqué?**
- **Comment la personne qui parlait a-t-elle réagi durant les différentes minutes?**
- **Comment as-tu montré que tu étais à l'écoute au début?** Langage corporel, hochements de tête, etc.
- **Comment savais-tu que la personne ne t'écoutait pas?** Absence de contact visuel, envoi de textos, comportement distrait, etc.
- **Quels aspects observés chez la personne qui écoute rendent plus difficile de parler d'une situation?** L'impression d'être jugé(e), que la personne n'est pas intéressée, que la personne va répéter ce que tu lui dis, le fait de ne pas se sentir à l'aise avec la personne, etc.
- Expliquer à toute la classe quelles étaient les instructions et accorder quelques secondes pour que les personnes qui écoutaient présentent des excuses aux personnes qui parlaient.
- **Comment se sentaient les personnes qui écoutaient?**
- **Est-ce que la plupart d'entre nous communiquent d'une manière qui ressemble à la minute 1, à la minute 2 ou à la minute 3?** À la minute 2. C'est correct de ne pas réussir à être à l'écoute comme durant la minute 1 avec tout le monde, tout le temps, mais il est

important de faire savoir aux autres comment vous vous sentez, surtout s'ils ont quelque chose d'important à dire. Il est bon de dire avec franchise que vous êtes distrait(e) ou que vous n'êtes pas en mesure d'écouter la personne comme elle le mérite en proposant une autre rencontre ou en aiguillant la personne vers quelqu'un d'autre, un service d'écoute téléphonique, une clinique pour adolescents ou un conseiller/une conseillère.

- Une façon simple d'améliorer les relations et d'établir des relations saines consiste à accorder aux gens toute notre attention de première minute et de le mentionner lorsque cela n'est pas possible.

8. Conversations difficiles : questions à poser, conseils et mise en situation (voir le document à distribuer)

Certaines conversations sont vraiment difficiles. On peut avoir à dire quelque chose de gênant ou pouvant blesser quelqu'un. On peut avoir besoin de dire quelque chose à quelqu'un, sans savoir comment lui dire, en s'inquiétant de sa réaction ou en ayant peur de la tournure des choses après la conversation.

Il ne faut pas oublier que plus on détermine clairement ce que l'on veut obtenir à la suite d'une conversation, plus elle sera facile à avoir. En se posant quelques questions au préalable, on peut mieux se préparer. Voici les six questions à se poser (qui, quoi, quand, où, pourquoi et comment).

Qui?

À qui ai-je besoin de parler? Est-ce que je connais bien cette personne? Selon toi, que penses/ressens cette personne à propos de la situation? (Il ne faut pas présumer que la personne voit la situation de la même manière que soi.)

Quoi?

Qu'est-ce que j'apporte à la conversation? Est-ce que j'ai fait des suppositions qui pourraient être fausses? Est-ce que je suis en colère ou que je ressens une autre émotion difficile qui pourrait affecter la conversation? Est-ce que j'ai d'autres intentions, comme l'envie de manipuler quelqu'un ou de faire quelque chose d'inéquitable?

Quand?

Quand prévois-tu avoir cette conversation? Assure-toi de choisir un bon moment pour toi-même et pour l'autre personne. Assure-toi de ne pas être trop fatigué(e), stressé(e), ni occupé(e). Assure-toi d'avoir assez de temps pour dire ce que tu veux dire. Assure-toi de laisser assez de temps à l'autre personne pour dire ce qu'elle a à dire. Il peut arriver que l'autre personne ou toi ayez besoin de prendre du recul pour faire de l'ordre dans vos pensées avant de terminer la conversation. Prépare-toi aussi pour cette possibilité.

Où?

Où vas-tu avoir cette conversation? Est-ce que ce sera un lieu confortable/pratique pour vous deux, comme un endroit calme, ou encore une salle bondée ou un corridor? Essaie de choisir

un endroit qui ne fera pas surgir des pensées ou des émotions qui n'ont pas leur place dans la conversation.

Pourquoi?

Pourquoi veux-tu avoir cette conversation? Qu'espères-tu résoudre? Quel serait le résultat idéal? Comment avez-vous contribué à créer cette situation?

Comment?

Comment aborderas-tu la conversation? Assure-toi de ne pas faire d'intimidation ni de manipulation. Essaie de garder la tête froide et de rester calme. Essaie d'amener le sujet sans te laisser envahir par les émotions. Essaie d'admettre ta part de responsabilité dans le problème.

Conseils pour les conversations difficiles

Une fois que tu es préparé(e) à avoir une conversation, voici quelques conseils sur la façon d'agir durant cette conversation :

Définir avec clarté

Il faut déterminer quelle est la situation et comment elle t'affecte; il faut s'en tenir aux faits.

Faire preuve d'ouverture

Commence simplement par poser des questions concernant une situation pour voir ce qui va ressortir.

Écouter

Laisse l'autre personne dire ce qu'elle pense. Tu pourrais avoir des surprises.

Essayer de rester aussi calme que possible

Lorsque des émotions intenses sont ressenties, la conversation peut rapidement dérailler.

Permettre le silence

Parfois, le silence peut atténuer une conversation difficile. En se laissant de la place pour respirer, les deux personnes peuvent rester plus calmes.

Récapituler

Lorsque la conversation se termine, il faut s'assurer que les deux personnes ont une idée claire de la suite des choses. Si nécessaire, résumez verbalement la situation.

Mise en situation sur les conversations difficiles (voir le document à distribuer)

Demander aux jeunes de créer un dialogue assertif pour les deux scénarios ci-après et donnez-leur le choix de les lire à voix haute ou de les jouer. Faire ensuite une séance-bilan.

Mise en situation : À la maison, tu aimerais que... Comment vas-tu en parler avec ta famille? Que vas-tu dire? (Imagine un dialogue.)

Mise en situation : Ça te dérange quand un(e) ami(e)... Comment vas-tu aborder le sujet et établir des limites? (Imagine un dialogue.)

Séance-bilan

- **Qu'as-tu pensé de ces scénarios?**
- **Qu'est-ce qui a été utile?**
- N'oublie pas que le fait de discuter avec les autres et de se pratiquer souvent peut aider au moment d'avoir des conversations difficiles.

9. Messages clés et rétroactions

- La communication assertive consiste à être capable de satisfaire ses propres besoins tout en tenant compte des besoins des autres. Il s'agit d'une importante habileté fondamentale.
- On peut acquérir des compétences avec de la pratique.
- Le fait de savoir écouter aide à avoir de saines relations.

Liens avec le programme d'enseignement – Compétences en communication

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.4.6.B.2a Nommer divers styles de communication et donner leurs caractéristiques.

C.4.6.C.1a Déterminer des stratégies pour échanger et exprimer ses émotions de manière acceptable.

C.4.8.B.2a Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.

C.3.7.B.5b Élaborer des stratégies (p. ex. faire appel à des habiletés de résolution de conflits) permettant d'éviter des situations (p. ex. conflits entre les valeurs des parents et celles des pairs, démêlés avec la justice, conflits lors de compétitions sportives, conflits à l'école) qui risquent de se détériorer et de conduire à de la violence.

C.3.7.B.6a Établir des lignes directrices pour se protéger et protéger les autres dans des situations de mauvais traitements de nature sexuelle (p. ex. pornographie, inceste, traque, prostitution, viol).

C.3.7.B.6b Faire appel aux habiletés (c.-à-d. résolution de problèmes, résolution de conflits, communication, affirmation de soi, gestion de la colère) qui permettent de désamorcer les situations susceptibles d'entraîner de mauvais traitements sexuels, et de chercher de l'aide.

C.4.7.B.2a Indiquer les caractéristiques (p. ex. soumission ou opposition, degré de confiance, ton, contact visuel, gestes) associées à chacun des styles de communication (p. ex. passivité, agressivité, fermeté) ainsi que les qualités d'un bon chef de file (p. ex. enthousiasme, capacité de projeter, fiabilité, sens de l'organisation).

C.4.7.B.3a Indiquer des méthodes de maîtrise de la colère que l'on doit s'efforcer d'employer au lieu de succomber à l'agressivité et à la violence (p. ex. autopersuasion, activité physique, lettres pour exprimer ses sentiments).

C.4.7.B.3b Décrire les effets de situations susceptibles d'engendrer des conflits (c.-à-d. changements, situations nouvelles, influences négatives d'un groupe, malhonnêteté) sur le comportement d'une personne et son développement (p. ex. lorsqu'elle essaie de s'adapter à un nouvel environnement ou à un nouveau régime de vie, de se faire de nouveaux amis, de s'adapter à des changements ou de s'affirmer).

C.4.7.B.3c Décrire des stratégies (p. ex. la médiation, la résolution de conflits), des résultats éventuels (c.-à-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) et des comportements (p. ex. chercher un compromis, un consensus,

négoier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer) qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.

C.4.8.B.2b Indiquer les rôles et les obligations de chacun (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) pour tisser des liens positifs avec les autres (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.4.S1.B.3b Décrire les effets des conflits et les raisons qui font qu'il est important de comprendre le point de vue des autres pour établir des relations enrichissantes avec eux, notamment dans le contexte d'une équipe.

C.4.S1.B.2a Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe.

H.4.S1.A.3 Appliquer ses habiletés interpersonnelles dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères.

H.4.S2.A.3 Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes.

H.4.S2.A.5 Appliquer des stratégies de gestion du stress et avoir recours à des habiletés de communication pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante.

Documents à distribuer sur les compétences en communication

Styles de communication

Communication passive

- On fait passer les besoins des autres avant ses propres besoins.
- On garde ses sentiments à l'intérieur lorsque quelque chose nous dérange.
- On peut donner l'impression d'être indifférent ou de ne pas avoir d'opinion.
- On peut dire souvent « je m'excuse ».
- On dit des choses, comme « OK », « peu importe », « comme tu veux ».

Communication agressive

- On satisfait ses besoins aux dépens de ceux des autres.
- On passe ses humeurs sur les autres.
- On peut parler et agir d'une manière intimidante.
- On peut ne pas écouter et crier, menacer ou faire peur aux autres.
- On peut dire des choses, comme « tu vas faire ce que je dis », « tu vas m'écouter sinon... »; ou on peut refuser de coopérer ou se fâcher lorsque les choses ne se passent pas comme on le veut.

Communication passive-agressive

- Éviter ou nier ses sentiments en prétendant être du même avis que les autres.
- Se laisser aller en parlant dans le dos de quelqu'un.
- Parler d'une manière sarcastique, arrogante et manipulatrice.
- Raconter des potins.
- Répondre quelque chose comme, « Bien sûr! » et ensuite dire à d'autres, « Ça n'a pas de bon sens! ».

Communication assertive

- Chercher une façon de trouver un équilibre entre ses besoins et ceux des autres.
- Parler ouvertement de ses sentiments et être capable d'écouter.
- Se montrer sincère et attentionné(e).
- Être capable de négocier et de faire des compromis.
- Dire des choses, comme « Et si on...? », « Cette fois-ci on... et la prochaine fois... », « Est-ce que c'est équitable? ».

Les individus peuvent adapter leurs styles de communication dans différentes circonstances, en accordance avec différents contextes ou relations.

Nos culture(s) influence beaucoup notre style de communication.

Scénarios sur la communication

Associe les réactions au bon style de communication : passive, agressive, assertive et passive-agressive.

Siri et Ray sont au magasin. Ray met un pantalon dans leur sac sans savoir que Siri l'a vu faire. Siri réagit de la façon suivante :

- _____ Fais semblant de n'avoir rien vu et ne dis rien.
- _____ « Voyons donc! Es-tu stupide? »
- _____ « Peux-tu le remettre à sa place? Je ne veux pas qu'on ait des problèmes pour avoir volé. »
- _____ Siri sourit à Ray, puis va dire à l'agent de sécurité que son ami a volé.

Pat et Jay jouent à des jeux vidéo chez Jay. Pat prend de la bière dans le frigo de Jay. Jay réagit de la façon suivante :

- _____ « Bon, c'est correct. Pas de problème. »
- _____ « Sors de chez moi. »
- _____ Jay le laisse faire, puis dit à sa famille que c'est la faute de Pat.
- _____ « Je sais qu'on a déjà pris de la bière sans demander avant, mais je ne veux pas avoir encore des problèmes. »

Terry et Kris font une sortie ensemble. Terry aime Kris en tant qu'ami. Kris invite Terry à sortir vendredi. Terry réagit de la façon suivante :

- _____ « Je veux bien qu'on fasse une sortie en tant qu'amis, rien de plus. »
- _____ « Peut-être une autre fois. »
- _____ « J'ai autre chose de mieux à faire. »
- _____ « Je veux bien qu'on fasse quelque chose ensemble. » Ne se présente pas le vendredi.

Les conversations difficiles

Certaines conversations sont vraiment difficiles. On peut avoir à dire quelque chose de gênant ou pouvant blesser quelqu'un. On peut avoir besoin de dire quelque chose à quelqu'un, sans savoir comment lui dire, en s'inquiétant de sa réaction ou en ayant peur de la tournure des choses après la conversation. Il ne faut pas oublier que plus on détermine clairement ce que l'on veut obtenir à la suite d'une conversation, plus elle sera facile à avoir. En se posant quelques questions au préalable, on peut mieux se préparer. Voici les six questions à se poser (qui, quoi, quand, où, pourquoi et comment).

Qui?

À qui ai-je besoin de parler? Est-ce que je connais bien cette personne? Selon toi, que penses/ressent cette personne à propos de la situation? (Il ne faut pas présumer que la personne voit la situation de la même manière que soi.)

Quoi?

Qu'est-ce que j'apporte à la conversation? Est-ce que j'ai fait des suppositions qui pourraient être fausses? Est-ce que je suis en colère ou que je ressens une autre émotion difficile qui pourrait affecter la conversation? Est-ce que j'ai d'autres intentions, comme l'envie de manipuler quelqu'un ou de faire quelque chose d'inéquitable?

Quand?

Quand prévois-tu avoir cette conversation? Assure-toi de choisir un bon moment pour toi-même et pour l'autre personne. Assure-toi de ne pas être trop fatigué(e), stressé(e), ni occupé(e). Assure-toi d'avoir assez de temps pour dire ce que tu veux dire. Assure-toi de laisser assez de temps à l'autre personne pour dire ce qu'elle a à dire. Il peut arriver que l'autre personne ou toi ayez besoin de prendre du recul pour faire de l'ordre dans vos pensées avant de terminer la conversation. Prépare-toi aussi pour cette possibilité.

Où?

Où vas-tu avoir cette conversation? Est-ce que ce sera un lieu confortable/pratique pour vous deux, comme un endroit calme, ou encore une salle bondée ou un corridor? Essaie de choisir un endroit qui ne fera pas surgir des pensées ou des émotions qui n'ont pas leur place dans la conversation.

Pourquoi?

Pourquoi veux-tu avoir cette conversation? Qu'espères-tu résoudre? Quel serait le résultat idéal? Comment avez-vous contribué à créer cette situation?

Comment?

Comment aborderas-tu la conversation? Assure-toi de ne pas faire d'intimidation ni de manipulation. Essaie de garder la tête froide et de rester calme. Essaie d'amener le sujet sans te laisser envahir par les émotions. Essaie d'admettre ta part de responsabilité dans le problème.

Conseils pour les conversations difficiles

Définir avec clarté

Il faut déterminer quelle est la situation et comment elle t'affecte; il faut s'en tenir aux faits.

Faire preuve d'ouverture

Commence simplement par poser des questions concernant une situation pour voir ce qui va ressortir.

Écouter

Laisse l'autre personne dire ce qu'elle pense. Tu pourrais avoir des surprises.

Essayer de rester aussi calme que possible

Lorsque des émotions intenses sont ressenties, la conversation peut rapidement dérailler.

Permettre le silence

Parfois, le silence peut atténuer une conversation difficile. En se laissant de la place pour respirer, les deux personnes peuvent rester plus calmes.

Récapituler

Lorsque la conversation se termine, il faut s'assurer que les deux personnes ont une idée claire de la suite des choses. Si nécessaire, résumez verbalement la situation.

Mise en situation sur les conversations difficiles

Mise en situation : À la maison, tu aimerais que... Comment vas-tu en parler avec ta famille?

Que vas-tu dire? (Imagine un dialogue assertif, puis partage-le avec la classe en le lisant à voix haute ou en le jouant.)

Mise en situation : Ça te dérange quand un(e) ami(e)... Comment vas-tu aborder le sujet et

établir des limites? (Imagine un dialogue assertif, puis partage-le avec la classe en le lisant à voix haute ou en le jouant.)

Le consentement et les agressions sexuelles

Vue d'ensemble sur le consentement et les agressions sexuelles

- Exploration
- Introduction au consentement
 - Les enseignements du Tabac : le consentement
- Consentement sexuel et acronyme sur le consentement Réels
 - Vidéo - comprendre le consentement
- Âge de consentement
- Agression sexuelle et soutien
 - Vidéos sur les agressions sexuelles, et le harcèlement sexuel
- Activité de la roue du consentement
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Explorer le consentement et aussi une vision du monde Anishinaabe du consentement.
- Définir le consentement sexuel et l'agression sexuelle.
- Analyser les messages clés, les lois sur le consentement et le consentement éthique.
- Explorer le rôle de l'abus de pouvoir dans l'agression sexuelle.
- Fournir des ressources en matière d'agressions sexuelles.

Note au personnel enseignant⁷

Si une ou un jeune se confie à propos d'agressions ou d'abus sexuels, on doit réagir avec sollicitude et d'offrir un soutien approprié. Il faut lui dire que ce n'est pas de sa faute. Il peut être très difficile de parler d'agressions ou d'abus et c'est peut-être la première fois que la ou la jeune demande de l'aide.

Klinic offre des conseils sur la façon de réagir à un signalement d'agression sexuelle par l'utilisation d'une approche tenant compte des traumatismes. On peut aussi aider les survivantes et les survivants à se sentir mieux outillés en leur faisant connaître les options et les ressources offertes (*Responding to Sexual Assault Disclosures, Practice Tips for Support Workers*). Le document *Vos options : Obtenir de l'aide après une agression sexuelle* est une ressource expliquant ce qu'il faut faire après une agression sexuelle. Passez en revue les politiques de votre établissement scolaire pour savoir quoi faire et où diriger une ou un jeune après un signalement. Pour connaître les protocoles en matière de signalement au Manitoba, consultez le document *La protection de l'enfance et le signalement des cas de maltraitance : Guide et protocoles pour les fournisseurs de services du Manitoba*.

Le programme Families Affected by Sexual Assault (FASA) de New Directions est offert aux familles de Winnipeg et compte deux volets. Des séances de thérapie sont offertes aux familles touchées par des agressions sexuelles et aux jeunes de moins de 18 ans qui ont été agressés sexuellement par une personne autre qu'un parent ou un membre de la fratrie. L'autre volet s'adresse aux enfants de moins de 12 ans qui ont des comportements sexuels problématiques. Pour plus d'information, composez le 204.786.7051, poste 5262.

1. Exploration

Quelle activité aimes-tu faire avec les autres?

Ressources :

- amaze.org
- Ligne d'aide aux victimes d'agressions sexuelles de Klinik : information, soutien et écoute pour toute personne voulant parler, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 1.888.292.7565 ou 204.786.8631.

2. Le consentement

Aujourd'hui, nous allons parler du consentement et des agressions sexuelles. C'est une séance d'information, mais c'est aussi un sujet personnel, nous devons donc être attentifs aux autres car nous ne savons pas leurs expériences. Si la discussion provoque des sentiments mauvais, il faut en parler à un adulte de confiance. N'hésitez pas à vous détendre, à dessiner ou à colorier.

Le consentement est un élément essentiel de toute relation, au-delà de celle que nous entretenons avec nous-mêmes. Il s'agit d'un accord ou d'une permission pour que quelque chose se produise ou soit fait. Le consentement se manifeste à différents niveaux, comme entre organisations, régions ou pays. Notre culture influence aussi notre perception du consentement. Par exemple, pour le peuple Anishinaabes, le consentement est fondamental. Dans leur vision du monde autochtone du consentement, le tabac, ce remède sacré, est offert après une prière, chaque fois que l'on demande quelque chose à quelqu'un, qu'il s'agisse d'un être humain ou non.

3. Les enseignements du Tabac : Le consentement

Les enseignements du Tabac : Le consentement⁸

Contribution de Vanessa AnakwudwabisayQuay, Première Nation de Peguis

Peu importe ce que nous faisons, nous commençons par présenter une demande par une offrande de Tabac. Cette forme de consentement constitue un savoir ancien et l'un des premiers enseignements du peuple Anishinaabe (Le Peuple). Le Tabac comme médecine sacrée est utilisé tout au long de notre vie. Le Tabac est la première médecine à avoir été mis sur la Terre mère pour être utilisé par Le Peuple. Il vient directement du Chi-Manitou Odhay (le Cœur du Créateur).

Il s'agit d'un cadeau exceptionnel, d'une connexion qui nous est offerte par le Grand Esprit pour que nous puissions avoir tout ce dont nous avons besoin. Nous demandons de recevoir quelque chose en mettant notre prière et notre gratitude dans le Tabac pour en faire un esprit avant de l'offrir. Par cette offrande, nous redonnons le Tabac à la Terre en le plaçant dans le Feu, dans l'Eau, dans le Vent ou près d'un Buisson, d'une Plante, d'un Animal, d'un Arbre ou d'une Roche à qui nous présentons notre demande. Lorsque nous

faisons une demande, nous montrons notre respect pour Toutes Nos Relations et nous faisons preuve d'humilité devant Notre Famille Originelle en montrant que nous comprenons notre connexion à Toute Vie. Chaque Nation a sa propre façon d'enseigner le consentement. Le Tabac prodigue des enseignements infinis.

4. *Consentement sexuel et acronyme sur le consentement Réels*

Le consentement sexuel se manifeste généralement en privé, et les médias sont souvent l'un des seuls lieux où l'on le voit, et souvent, il n'est pas représenté fidèlement. Il arrive aussi que les médias présentent la violence et le harcèlement sexuels comme de la passion et de l'amour, alors qu'en réalité, c'est tout le contraire. Dans cette vidéo, nous approfondirons notre compréhension du consentement sexuel et aborderons l'âge du consentement. (Les exceptions liées à la proximité d'âge peuvent être abordées pendant la vidéo.)

Vidéo [Understanding Consent](#) [sous-titres français disponibles].

Séance-bilan

Que veut dire le consentement sexuel? Le consentement sexuel consiste à être d'accord pour faire quelque chose avec une autre personne, ce qui inclut des activités comme s'embrasser, se serrer dans les bras, se coller, ou toucher le corps de quelqu'un. **Quel langage corporel indique qu'une personne n'est pas intéressée ? Que se passe-t-il lorsqu'une personne dit « oui » mais que son langage corporel indique le contraire ?** (Il ne s'agit pas d'un consentement, car il doit s'agir d'une communication verbale et non verbale indiquant « oui ».) Le consentement sexuel peut être décrit à l'aide de l'acronyme RÉELS.⁹

Le consentement est RÉELS :¹⁰

Clé dans relations sexuelles et utilisé souvent

- **Réversibles** – peut changer d'idée à tout moment
- **Éclairé** – action, personne, endroit, moment, intention... comprend tout
- **Enthousiastes** - excité
- **Libres** – sans intoxication, pression, manipulation
- **Spécifiques** – oui n'est valide que pour question posée

5. *L'âge du consentement et les exceptions de proximité d'âge*

- 16 ans : On peut dire « oui » à une relation sexuelle avec presque n'importe quelle personne de 16 ans et plus.
- 14-15 ans : On peut dire « oui » à une relation sexuelle avec une personne qui a moins de cinq ans de plus que soi.
- 12-13 : On peut dire « oui » à une relation sexuelle avec une personne qui a moins de deux ans de plus que soi.
- Par contre, une ou un jeune ne peut pas légalement avoir une relation sexuelle avec une personne en position de confiance ou d'autorité, comme un entraîneur, une entraîneuse, un(e) enseignant(e), un(e) superviseur(e), parce que cette personne a le pouvoir d'affecter

sa vie. Cette mesure vise à empêcher que l'on profite d'une ou d'un jeune ou qu'on l'exploite.

Que pensez-vous des lois sur le consentement? Souvenez-vous aussi que la préparation sexuelle ne se limite pas à un âge précis et ce qui signifie être prêt sera abordé lors d'une autre séance. De plus, les lois ne tiennent pas suffisamment compte des rapports de force sociaux, et nous pouvons même voir des personnes riches et puissantes agresser sexuellement d'autres personnes et paraître au-dessus des lois. Malheureusement, il faut souvent des années pour les traduire en justice, voire jamais, et les médias ont tendance à déformer les cas de violence sexuelle, blâmant souvent la victime ou perpétuant des mythes aggravant les souffrances. Il est important de se rappeler que de nombreuses personnes ont été gravement blessées et que la violence sexuelle n'est pas une plaisanterie.

En réalité, de nombreux rapports de force sont en jeu dans les relations. Voici quelques questions importantes à considérer :

- Quelles sont les qualités d'une relation éthique? (confiance, loyauté, honnêteté)
- Comment pouvons-nous tous nous sentir en sécurité?
- Comment entretenir des relations équitables?
- Comment entretenir des relations amoureuses saines où chacun se sent valorisé?

6. Le harcèlement sexuel, l'agression sexuelle et soutien

Vidéo sur [d'agression sexuelle](#)

Vidéo sur le [harcèlement sexuel](#)

Quel est le message principal? Si une personne ne dit pas « oui », on ne peut pas la contraindre (en lui mettant de la pression pour que son « non » devienne un « oui »). Ce n'est pas parce qu'on est dans une relation avec une personne qu'on a le droit de la toucher.

- Sans consentement, la contrainte sexuelle et le harcèlement sont des agressions sexuelles.
- Chaque fois qu'une personne fait l'objet d'une agression sexuelle, ce n'est jamais sa faute.
- Il faut parler à un adulte de confiance et savoir que l'on n'est pas seul(e).
- On peut se rétablir et guérir après une agression.
- La Ligne d'aide aux victimes d'agressions sexuelles de Klinik offre de l'information, du soutien et des services d'écoute, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, gratuitement et partout au Manitoba : 1.888.292.7565 ou 204.786.8631. (Remarque : En cas de divulgation, informez le jeune que vous assurerez un suivi à la fin de la séance. Ensuite, respectez les protocoles de votre école/organisation.)

7. Activité de la roue du consentement

Activité sur le consentement, 1^{re} partie : Remettre 2 bouts de papier aux participants en leur demandant d'y inscrire deux questions pour obtenir un consentement, par exemple, « Est-ce que ça te tente de placoter/passé du temps ensemble plus tard? »; de jouer à des jeux vidéos,

de faire une activité de nature romantique/sexuelle, comme s'embrasser. **Il peut s'agir de n'importe quelle activité que deux personnes peuvent faire ensemble.** Ensuite, on dépose dans l'enveloppe les papiers pliés.

Activité sur le consentement, 2^e partie : Utiliser la roue de Teen Talk pour passer en revue les réponses avec tout le groupe en demandant aux participants de déterminer si la réponse peut exprimer le consentement. [Let's play a game to practice consent!](#)

Faire une séance-bilan de l'activité et répondre aux questions. Il faut insister sur le fait qu'aucun signe ne peut indiquer un compromis ou un « peut-être » et ne peut permettre de passer à l'acte. Le consentement requiert un accord clair et concret. De plus, la communication repose sur autres choses que les mots, comme le ton utilisé par une personne, ses expressions faciales et son langage corporel, et il est important de porter attention à ces signes pour s'assurer que la personne est réellement d'accord.

8. Messages clés et rétroactions

- Le consentement est un élément clé des relations.
- Le consentement sexuel est très important et nous pouvons tous le mettre en pratique.
- Si une personne a été agressée sexuellement, ce n'est pas de sa faute et elle n'est pas seule; elle peut obtenir du soutien et avoir accès à des ressources.
- On peut se rétablir et guérir après une agression.

Liens avec le programme d'enseignement – Le consentement et les agressions sexuelles

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.3.S1.B.5a Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes.

C.3.S1.B.6a Distinguer entre les termes associés aux mauvais traitements.

C.3.S1.B.6b Indiquer les habiletés ainsi que les personnes et les organismes de son milieu qui pourraient l'aider à résoudre des problèmes de mauvais traitements sexuels.

C.4.S1.B.1a Montrer comment nouer des relations harmonieuses avec son entourage.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.S1.E.2a Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse.

C.5.S1.E.3b et C.5.S2.E.3b Examiner les influences sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.

C.5.S1.E.3c et C.5.S2.E.3c Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.

C.5.S2.E.2 Dégager de diverses situations types les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations.

H.4.S1.A.3 Appliquer ses habiletés interpersonnelles dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères.

12.RS.1 Démontrer une compréhension des caractéristiques des relations saines et de relations malsaines, et discuter des facteurs pouvant influencer sur leur développement.

12.RS.4 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions afin de reconnaître et de prévenir le développement de relations nocives et/ou de mettre fin à une relation non désirée.

12.RS.5 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions permettant de reconnaître des relations malsaines, et trouver des formes de soutien et des services communautaires pouvant aider à résoudre les problèmes liés aux relations.

Le bien-être émotionnel

Vue d'ensemble sur le bien-être émotionnel

- Exploration
- Introduction au bien-être émotionnel
- Bingo du bien-être
- Liste de la course à relai des sentiments
- Activité sur les émotions dans le corps
 - La vidéo comment ressentir des sentiments
- Scénarios sur les réactions émotionnelles
- Le chemin de la santé
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Normaliser et valider un éventail de sentiments.
- Discuter de la manière dont les sentiments se manifestent et de l'endroit où ils sont ressentis dans notre corps.
- Explorer les activités de bien-être.
- Discuter des réactions émotionnelles et de l'adaptation et encourager l'utilisation de saines habiletés d'adaptation.

Note au personnel enseignant

Les jeunes et les jeunes adultes ont de nombreuses préoccupations sur le plan émotionnel et social. Même les très jeunes enfants peuvent ressentir de l'anxiété et vivre des expériences extrêmement négatives. Par conséquent, certains élèves du niveau intermédiaire sont à la recherche de soutien et ce besoin a été amplifié par la pandémie.

Pour les jeunes, le fait de nommer et de valider la détresse qu'ils peuvent ressentir et d'explorer des façons de traverser des expériences difficiles peut les aider à acquérir des habiletés d'adaptation et à les améliorer. Soulignons que l'utilisation du terme bien-être émotionnel est plus juste, car toutes les émotions sont importantes et nous disent quelque chose à propos de nous-mêmes.

1. Exploration

Quel est un sentiment que tu ressens et où le sens-tu dans ton corps?

Ressources :

- **Jeunesse, J'écoute**, services par téléphone et texto – soutien confidentiel pour les 5-25 ans, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7; 1.800.668.6868; service de messagerie texte : envoie le mot « PARLER » au 686868; clavardage en direct, de 18 h à 23 h : jeunessejecoute.ca.
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Autochtones** – soutien confidentiel, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 1.855.242.3310 et clavardage en ligne. [Hope for Wellness Helpline](http://HopeforWellnessHelpline)

2. Introduction au bien-être émotionnel

Le bien-être émotionnel se caractérise par la capacité de gérer au quotidien les hauts et les bas sur le plan des émotions. Le bien-être émotionnel est lié à d'autres aspects de la santé, comme la santé physique et la santé spirituelle. Les grands changements qui surviennent dans la vie, comme la puberté, peuvent avoir un fort impact sur les sentiments et le bien-être émotionnel.

Il peut être dur de parler de bien-être et de sentiments, particulièrement durant une période difficile. Tu peux participer d'une manière qui te convient, mais tu ne dois pas déranger les autres. Tu peux te coucher la tête au besoin. Parle à une personne de confiance si tu vis quelque chose de trop intense. (**À noter** : durant cette séance, prenez en note les élèves qui ont de la difficulté à terminer les activités et qui pourraient avoir besoin de plus de soutien.)

3. Bingo du bien-être¹¹ (voir le document à distribuer)

Distribuez le jeu de bingo. Demandez aux élèves de circuler pour trouver ____ personnes afin de remplir ____ lignes. Les élèves peuvent inscrire leur propre nom une fois. La première personne à terminer gagne le bingo.

Séance-bilan

Qu'ont en commun chacune de ces activités? Chaque carré est un exemple d'une activité de bien-être. Différentes activités nous aident à nous sentir bien et nos activités de bien-être peuvent changer au cours de notre vie. Il peut y avoir des activités que vous faites pour votre bien-être et qui ne sont pas dans la liste. Il peut être bénéfique de penser à des activités qui nous aident à nous sentir mieux, surtout durant une période difficile. Ce jeu de bingo nous amène à interagir et à en apprendre plus sur les autres, ce qui peut aussi contribuer à notre bien-être.

4. Liste de la course à relai des sentiments

Explorez un large éventail de sentiments en faisant une course à relai de 3 minutes durant laquelle chaque équipe écrit autant de sentiments qu'elle le peut sur un tableau à feuilles.

Séance-bilan

- Parcourir les listes avec le groupe en entier en soulignant la grande diversité de sentiments que l'on peut ressentir, même si on se limite souvent à en utiliser que quelques-uns.
- On utilise souvent des mots, comme triste, fâché, OK, content, et des émotions homéostatiques, comme fatigué et affamé, alors qu'il y a tellement d'autres mots pour décrire les nombreux sentiments que l'on ressent.

5. *Activité sur les émotions dans le corps*

Remettre une feuille à chaque élève. Individuellement, les élèves dessinent sur leur feuille une silhouette, une image ou un bonhomme allumettes qui les représente. Pense à 3-5 sentiments ressentis récemment et à la partie de ton corps dans laquelle tu les as sentis. (Facultatif) Colorie les parties de ton corps dans lesquelles tu les as ressentis. Par exemple, quand je suis stressé, mon cou est raide; je vais donc colorier mon cou en orange.

Séance-bilan

- Le partage des dessins/sentiments de façon individuelle ou en groupe est facultatif.
- Observez les sentiments et la façon donc chacun de nous les ressent à différents endroits.

Montrez et discutez la vidéo [How to Feel Feelings](#) [sous-titres français disponibles].

6. *Scénarios sur les réactions émotionnelles*

En équipes, demandez aux élèves de répondre aux questions, puis lancez une discussion de groupe. Comment te sens-tu et comment pourrais-tu gérer ce sentiment?

Scénario 1 : On te blâme pour quelque chose que tu n'as pas fait.

Scénario 2 : Ta bonne amie est contente de te voir.

Scénario 3 : Tu ne sais pas pourquoi tu te sens triste et les autres ne comprennent pas ça.

Scénario 4 : Tu es jaloux parce que ton ami a quelque chose que tu n'as pas.

Scénario 5 : Tu veux être avec les amis, mais à cause d'une maladie, ce n'est pas possible.

Scénario 6 : Quelqu'un se rend compte à quel point tu as travaillé fort sur quelque chose.

Séance-bilan

Il est important pour tout le monde de reconnaître ses sentiments et de comprendre comment réagir d'une manière bénéfique. Quand on se sent dépassé par la situation, il y a trois moyens rapides de reprendre le contrôle.

- S'asperger le visage d'eau froide; le froid modifie l'état émotionnel.
- Sortir dehors si on le peut et courir aussi vite que possible pour se fatiguer.
- Prendre six inspirations profondes et expirer lentement pour se calmer.

7. Le chemin de la santé¹² (voir le document à distribuer)

Demandez aux élèves de déterminer leur propre chemin, puis faites une séance-bilan en groupe. Les échanges avec la classe sont facultatifs.

Séance-bilan

Les expériences difficiles font partie de la vie. Il est donc important de trouver des façons saines pour y faire face. Il peut falloir du temps et des efforts pour trouver de tels moyens, mais ils seront vraiment utiles. Lorsque l'on traverse un moment pénible, il peut être difficile de penser aux habiletés d'adaptation que l'on possède. **Réfléchissons à ce qui peut nous aider à traverser une épreuve.**

À qui aimez-vous parler? (Valider toute personne désignée par les jeunes et inclure les ressources suivantes.)

- Parle à une personne de confiance : un ami/une amie, un membre de ta famille, un Aîné/une Aînée, une ou un enseignant, une conseillère ou un conseiller, etc.
- Lignes d'écoute et services de clavardage (Jeunesse, J'écoute : 1.800.668.6868; Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Autochtones : 1.855.242.3310. Ligne d'écoute téléphonique du centre de santé communautaire Klinic : 204.786.8686/1.888.322.3019 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7). Il faut mentionner qu'il peut y avoir de l'attente.
- Ligne manitobaine de prévention du suicide : 1.877.435.7170 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 988 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).
- Cliniques pour adolescents (voir teenclinic.ca).
- Programme de santé mentale pour enfants et adolescents (les jeunes peuvent être aiguillés par le personnel enseignant ou un conseiller ou peuvent demander des services sans recommandation d'un médecin, mais avec des temps d'attente).

Quelles activités aimez-vous faire, en particulier lorsque vous êtes confronté à des sentiments difficiles?

Certains moyens d'adaptation nous permettent de faire une réflexion et/ou d'exprimer nos sentiments (p. ex. parler, tenir un journal, jouer de la musique, faire de l'art), alors que d'autres moyens détournent notre attention, nous engourdissent ou refoulent nos sentiments (p. ex. magasiner, regarder la télévision, faire du sport, etc.). Idéalement, il faut faire des activités qui nous permettent de faire une réflexion et d'analyser nos sentiments et des activités qui nous aident à prendre du recul et à nous changer les idées lorsque nous vivons des expériences difficiles ou stressantes.

Il est bon d'avoir diverses habiletés d'adaptation. Il peut être bon de penser à des activités à faire seuls ou avec d'autres personnes, à des activités gratuites ou qui coûtent de l'argent, à des activités qui demandent du temps ou qui peuvent être faites rapidement et à des activités qui demandent un effort ou qui sont faciles à faire. De cette façon, on peut choisir parmi une variété d'activités.

Note au personnel enseignant

Si des élèves mentionnent l'usage de substances psychoactives, ne l'écrivez pas, mais parlez-en, car certains jeunes auront écrit la consommation de ces substances dans leur liste. Ça peut aider à court terme de refouler des sentiments difficiles, mais cela peut parfois entraîner des problèmes à long terme, comme de la dépendance. Il est important de savoir que la consommation de substances et l'automédication peuvent engourdir tous les sentiments, tant les « négatifs » (comme la honte et la culpabilité) que les « positifs » (comme la joie et l'espoir).

Si des élèves mentionnent l'automutilation, ne l'écrivez pas. Mentionnez que plutôt que de s'automutiler, il est très important d'essayer de trouver des moyens d'adaptation plus sains. Le fait de trouver de nouvelles façons de traverser les épreuves peut aider à réduire les risques et peut être plus utile à long terme.

Qu'est-ce qui te plaît chez toi?

Il peut être bon de réfléchir à certains aspects de notre personnalité et à certaines de nos aptitudes. Cela peut être difficile, car les gens ont souvent tendance à mettre l'accent sur les aspects négatifs et à être durs avec eux-mêmes ou n'ont pas encore découvert toutes leurs qualités. (Valider ce que les élèves disent.)

Il est important de connaître et d'explorer nos bons côtés pour pouvoir prendre soin de nous-mêmes et chercher à atteindre un bien-être mental. De plus, lorsque nous montrons que nous nous aimons et que nous croyons en nous-mêmes, nous donnons la permission aux autres de s'aimer aussi!

Qu'est-ce qui te donne de la force?

Dans le carré, écris ou dessine une ou plusieurs choses dans ta vie qui te donnent de la force. Il peut s'agir d'une personne, d'une idée, d'une activité, d'un endroit, d'un animal, d'une plante, etc.

8. Messages clés et rétroactions

- Nous éprouvons tous un éventail de sentiments et il est important de porter attention à ces sentiments.
- Nous avons tous besoin de trouver des façons saines d'exprimer nos sentiments.
- Il faut parler à une personne de confiance à propos de ce que l'on ressent.

Liens avec le programme d'enseignement – Bien-être émotionnel

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

S1 6.1.3 Discuter de la relation entre les adultes et les jeunes au sein de la collectivité.

S1 6.1.1 Discuter des éléments culturels de son environnement proche; p. ex. église, club communautaire, école.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social.

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.4.7.B.1a Indiquer des comportements socialement acceptables en présence d'une situation nouvelle ou de changements.

C.4.7.B.3b Décrire les effets de situations susceptibles d'engendrer des conflits sur le comportement d'une personne et son développement.

C.4.8.C.2 Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs.

C.4.8.C.4a Énumérer des stratégies saines et malsaines pour supporter le stress ou l'anxiété.

C.4.S1.B.2a Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.4.S2.A.1 Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts.

C.4.S2.C.4a Décrire des stratégies de gestion du stress et des mécanismes de défense qui peuvent être sains ou malsains.

C.5.7.E.2b Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté.

C.5.S2.A.2 Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux.

H.4.8.A.5 Appliquer des stratégies de gestion du stress à des situations typiques de nature stressante.

H.4.S1.A.3 Appliquer ses habiletés interpersonnelles dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères.

11.SM.1 Trouver et mettre en pratique des stratégies positives en matière de santé pour faire face aux problèmes de stress, d'anxiété, de dépression et de troubles de l'alimentation.

11.SM.5 Relever les organismes d'aide sociale qui viennent en aide aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale et émotionnelle.

Documents à distribuer sur le bien-être émotionnel

Bingo du bien-être

Faire une liste d'écoute thématique	Faire son propre carré! _____	Démontrer de l'affection à quelqu'un	S'asseoir près d'un ruisseau, d'une rivière, d'un lac ou d'une chute d'eau	Faire du bénévolat pour un événement
Se purifier par la fumée ou autre pratique spirituelle	Passer du temps avec des Aînés ou des guides spirituels	Demander de l'aide à une personne de confiance	Prendre une pause des médias sociaux	Prendre trois respirations profondes
Exprimer ses sentiments par l'art	Apprendre ou parler une autre langue	Poser des questions à des grands-parents sur leur enfance	Jouer avec des animaux	Appeler un service d'écoute téléphonique gratuit
Regarder des films avec des amis	Écouter ou jouer de la musique	Écrire un journal personnel	Rire aux éclats	Croire à un compliment sur soi
Jouer à des jeux vidéos	Faire du sport	Passer du temps en nature	Assister à des cérémonies	Cuisiner

Voici ce qu'il faut faire :

1. Se déplacer dans la classe pour trouver des personnes qui aimeraient faire l'activité indiquée dans les carrés.
2. Demander aux personnes de mettre sa signature dans le carré qui la concerne. (Une personne par carré.)
3. Chaque personne ne peut signer ta feuille qu'une seule fois, il faut donc parler à différentes personnes.
4. Une fois que tu as rempli __ lignes horizontales ou verticales complètes, tu cries « BINGO »!
5. Si c'était trop facile, tu peux essayer de remplir toutes les cases. Bonne chance!

Le chemin de la santé

Des personnes à qui je peux parler :

Des choses que j'aime faire :

Des choses que j'aime de moi-même :

Dessine ou écris quelque chose qui te donne de la force

Le chemin de la santé

Des personnes à qui je peux parler :

Des choses que j'aime faire :

Des choses que j'aime de moi-même :

Dessine ou écris quelque chose qui te donne de la force

La sensibilisation aux questions de genre

Vue d'ensemble sur la sensibilisation aux questions de genre

- Exploration
- Introduction à la sensibilisation aux questions de genre
- Activité sur les définitions des identités de genre avec vidéo
- Activité sur les rôles de genre
- Remue-méninges :
 - a) Une chose (ou plusieurs) que je fais pour remettre en question les rôles de genre.
 - b) Que puis-je faire si je me sens ciblé(e) ou invisible en raison de mon genre?
 - c) Que peut-on faire pour que tout le monde agisse de façon plus inclusive pour tous les genres?
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Explorer le langage des genres, la diversité de genre et l'expression de genre.
- Renforcer la notion voulant que chaque personne se connaisse le mieux en ce qui concerne son identité de genre.
- Discuter des rôles de genre et des stéréotypes, ainsi que des limitations et de la discrimination qui en découlent.
- Élaborer un plan d'action sur la façon de se soutenir mutuellement et de créer un monde plus inclusif et favorable.

Note au personnel enseignant

« Il y a une différence générationnelle dans la façon de voir le genre. Afin de combler cet écart, les personnes qui ont été éduquées selon une vision plus limitée du genre peuvent saisir cette occasion pour explorer le genre avec un regard neuf, en faisant des lectures et en posant des questions pour mieux comprendre la complexité du genre. Comme pour toute expérience d'apprentissage, on peut en apprendre plus en cours de route sur le monde qui nous entoure et sur soi-même.

La diversité de genre a toujours existé au cours de l'histoire et dans le monde entier. En tant qu'un des aspects les plus fondamentaux de l'identité d'une personne, le genre a une influence profonde sur chaque partie de sa vie. Lorsque cet aspect essentiel du soi est défini d'une manière restrictive et rigide, les personnes qui ne correspondent pas aux normes sont confrontées à d'innombrables défis. Même celles qui s'écartent légèrement des normes peuvent faire l'objet de désapprobation, de discrimination et même de violence. Il peut en être autrement. En prenant en considération d'une manière réfléchie le caractère unique et la validité de l'expérience de soi de chaque personne, on peut arriver à mieux accepter toutes les situations. Non seulement nous allons ainsi favoriser l'inclusion des personnes qui ne répondent pas aux normes de genre, mais nous donnerons plus d'espace à tous les individus pour explorer plus en profondeur et exprimer qui ils sont. »¹³

1. Exploration

Quel est ton vêtement ou ton accessoire préféré?

Ressources :

- amaze.org
- genderspectrum.org
- The Trevor Project, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 1.866.488.7386; texte « start » au 678-678; clavardage en ligne : thetrevorproject.org/get-help.

2. Introduction à la sensibilisation aux questions de genre

Puisque l'identité de genre est personnelle, tu peux participer selon ton niveau de confort, mais veille à ne pas déranger les autres. Prends une pause au besoin et parle à une personne de confiance si tu te sens bousculé(e). La diversité de genre a existé tout au long de l'histoire et dans le monde entier. Toutefois, on ne nous enseigne pas cette réalité directement, même si notre genre a des répercussions sur de nombreux aspects de notre vie. Pour cette raison, de nombreuses personnes sont humiliées et blessées. Malgré l'évolution de la société, nous vivons malheureusement encore dans un monde ayant un modèle binaire des genres colonial, c'est-à-dire que la société reconnaît principalement deux genres : les hommes et les femmes. En attendant, il est important de se rappeler que nous avons tous le droit d'exprimer ce qui est vrai pour nous concernant notre genre, et que tout le monde a le droit de le faire.

La sensibilisation aux questions de genre consiste à fournir de l'information pour discuter du genre et de sujets liés au genre et à reconnaître que le genre est une question complexe et que chaque personne se connaît mieux en ce qui concerne sa propre identité de genre. **Nous n'avons pas à tout savoir pour respecter la façon dont les autres se voient et l'intimidation ne sera pas tolérée.** Ainsi, nous favoriserons l'inclusion des personnes qui ne répondent pas aux normes de genre et offrirons de l'espace à **tout le monde** pour explorer en profondeur et exprimer leur identité tout en les célébrant!



Au-delà du genre : [Les Galaxies du genre et de la sexualité | Action Canada for Sexual Health and Rights.](#)

3. Activité sur la définition des identités de genre

Afficher au mur les 20 terminologies des genres.

Présenter la vidéo d'Amaze, [Identités de Genre](#). On y explique certains termes de genre qui pourront aider les élèves avec cette activité.

Distribuer les définitions et demander au groupe de travailler ensemble pour associer les définitions aux termes affichés sur le mur. Aider les élèves au besoin.

Faire une séance-bilan en groupe sur les définitions.

Sexe assigné à la naissance

Sexe masculin, féminin ou intersexe déterminé principalement en fonction des organes génitaux du bébé.

Personne de sexe masculin/de sexe féminin

Personne dont les chromosomes, les organes génitaux et les hormones correspondent aux deux principales catégories du sexe assigné à la naissance.

Personne intersexuée

Personne dont les chromosomes, les organes génitaux et les hormones ne correspondent pas aux catégories du sexe masculin ou féminin qui lui a été assigné à la naissance.

Genre

Le genre est constitué du corps, de l'identité et du genre social (notre façon de présenter notre genre aux autres et la façon dont nous, la société, la culture et la communauté voyons le genre, interagissons avec le genre et essayons de le configurer). Chaque partie est séparée, mais est interreliée.

Identité de genre

Sensation intérieure d'une personne quant à son genre; sentiment profond et intime de son identité.

Binarité de genre

Système de genres comportant seulement deux options.

BlaQ/BlaQueer

Une personne noire et queer qui reconnaît que son identité queer est intrinsèquement liée à sa condition de personne noire et inversement.

Cisgenre

Personne dont l'identité de genre et le sexe assigné à la naissance correspondent à ce qui est le plus « commun », p. ex. une personne dont le sexe féminin lui a été assigné à la naissance et qui s'identifie en tant que fille.

Transgenre ou trans

Terme désignant diverses identités et expériences pour des personnes dont l'identité de genre et le sexe assigné ne correspondent pas.

Non binaire

Différentes identités qui se situent en dehors de la binarité de genre et peuvent être liées ou séparées du modèle de genre binaire homme-femme.

Genderqueer; de genre queer

Terme générique (pouvant faire partie de la non-binarité) désignant une personne qui ne s'identifie pas aux identités, rôles et expressions de genre « typiques ».

Agén(e); non genré(e)

Personne de genre neutre, sans genre, faisant partie de la non-binarité.

Indigiqueer

Terme générique utilisé par les Autochtones pour désigner un aspect de leur identité ou pour s'identifier comme étant en dehors des systèmes coloniaux de sexualité ou des étiquettes créées par le colonialisme concernant l'orientation sexuelle ou l'identité de genre.

Bispiritualité; personne bispirituelle; personne-aux-deux-esprits

Termes utilisés en langue française pour désigner l'inclusion des genres dans de nombreuses cultures autochtones et qui font référence à la transcendance des genres ou à l'équilibre de l'esprit féminin et masculin.

Transphobie

Peur ou attitude, sentiments et actions négatifs envers les personnes trans et non binaires, par exemple se moquer des pronoms de quelqu'un.

Cissexisme

Croire que les personnes ne peuvent qu'être cisgenres (cis).

Rôles de genre

Rôles basés principalement sur des stéréotypes véhiculés par la société, y compris les médias.

Expression de genre

Façons dont une personne exprime d'autres aspects de son genre, y compris l'habillement, l'apparence, la démarche, les inflexions de la voix, etc.

Dysphorie de genre

Sentiment d'inconfort, de malaise ou d'insatisfaction d'une personne en lien avec son genre.

De genre fluide

Se dit d'une personne dont l'identité de genre varie.

Non conforme au genre

Expression de genre (habillement, apparence) qui ne se conforme pas aux normes liées au genre, comme dans le cas d'un garçon qui se maquille.

Espace libre pour que les jeunes puissent ajouter des termes liés au genre qui ne sont pas inclus dans la liste.

Mot :

Définition :

4. Activité sur les rôles de genre¹⁴

- Créer deux listes au tableau (« stéréotypes sur les garçons » et « stéréotypes sur les filles »).
- Faire une séance de remue-méninge pour trouver des façons de remettre en question ces rôles de genre.
- Distribuer aux élèves une demi-page de papier brouillon. Leur demander d'y écrire les chiffres de 1 à 6. Leur poser les questions suivantes en leur disant d'écrire les premières choses qui leur viennent à l'esprit.
- Après la séance-bilan sur cet exercice, effacer les listes et demander aux élèves de chiffonner leur feuille et de la jeter dans le bac de recyclage.

Un rôle est quelque chose que l'on joue. Comme pour les personnages dans un spectacle ou un film, les rôles de genre ou les scénarios nous indiquent comment nous sommes censés agir selon le modèle de binarité de genre. Les rôles de genre sont principalement basés sur des stéréotypes véhiculés par la société, y compris les médias. Nous savons qu'en réalité il existe de nombreuses façons d'exprimer les genres et que cela va au-delà d'être un garçon ou une fille. Peu importe notre façon de nous identifier, ce système nous touche tous.

Rôles de genre : Stéréotypes sur les garçons et Stéréotypes sur les filles (listes côte à côte)

- Quels sont les stéréotypes concernant l'apparence que devraient avoir les garçons/hommes (les filles/femmes)?
- Quels sont les jouets qu'ils/elles sont censés(es) aimer?
- Quels sont les emplois qu'ils/elles sont censés(es) occuper?
- Quels sont les sentiments qu'ils/elles sont censés(es) exprimer?
- Quelles sont les personnes qu'ils/elles sont censés(es) fréquenter?
- Quelle est la manière dont ils/elles sont censés(es) communiquer?

Il ne faut pas oublier qu'un grand nombre d'entre nous avons certaines de ces qualités et que c'est très bien. Le problème vient du fait de limiter les gens à ce qui correspond à ces options.

Exemples de réponses

Homme/garçon

- Grand
- Très musclé
- Voitures et camions
- Construction, patron, médecin, athlète, \$\$
- Colère, excitation sexuelle, ne pleure pas
- Sort avec des femmes/filles
- De façon agressive

Femme/fille

- Mince avec des seins/fesses
- Cheveux longs; se soucie de son apparence
- Poupées
- Infirmière, enseignante, mère, cuisinière
- Émotive et sans défense
- Sort avec des hommes/garçons
- De façon passive et gentille

Séance-bilan

Levez la main si vous avez écrit quelque chose de semblable. Pourquoi pensez-vous qu'un si grand nombre d'entre nous ont répondu les mêmes choses?

Qu'arriverait-il si deux personnes correspondant à ces stéréotypes étaient dans une relation?

De quoi aurait l'air cette relation? Relation malsaine, même nocive. Le garçon ne parlerait pas de ses peurs et aurait appris à communiquer de façon agressive pour se comporter selon le rôle de genre masculin. La fille se serait fait dire que ses opinions ne comptent pas et qu'elle doit faire passer les autres avant elle-même. Ces stéréotypes mènent souvent à des relations malsaines et même violentes.

Ces rôles sont très racistes (normes de beauté européennes), classistes, sexistes, discriminatoires en fonction de la capacité physique (Capacitisme), homophobes et transphobes, etc. Ces rôles ne nous aident pas à satisfaire nos besoins, car ils excluent de nombreuses personnes et nous imposent des limites en fonction d'un rôle à jouer plutôt que de nous permettre d'être nous-mêmes. Toute identité de genre qui ne correspond pas au modèle

garçon/fille, comme pour les personnes non binaires, trans et indigiqueers, défie ces rôles de genre, car elle permet d'être soi-même. On peut voir dans l'exemple donné, tout le monde est perdant.

Barrer d'un gros X les deux colonnes et effacer le tableau.

Demander aux élèves de chiffonner leurs feuilles et de jeter ces stéréotypes dans le bac de recyclage.

5. Remue-méninges :

Distribuer trois feuilles et demander à chaque élève d'écrire une ou plusieurs choses sur chaque feuille. Dire aux élèves qu'ils n'ont pas à écrire leur nom, mais qu'il faut numéroter les réponses parce que vous allez les lire à voix haute. Lorsque les élèves ont terminé, reprendre les feuilles et lire les réponses à voix haute. Vous pourriez leur donner quelques exemples pour commencer.

- a) Une chose (ou plusieurs) que je fais pour remettre en question les rôles de genre.
- b) Que puis-je faire si je me sens ciblé(e) ou invisible en raison de mon genre?
- c) Que peut-on faire pour que tout le monde agisse de façon plus inclusive pour tous les genres?

Exemples de réponses

a) Une chose (ou plusieurs) que je fais pour remettre en question les rôles de genre :

- Je porte ce que je veux et je porte n'importe quelles couleurs.
- Je fais plusieurs tâches, comme le ménage, la vaisselle et la cuisine.
- Je fais ce que je veux sans tenir compte de ce que disent les normes liées au genre.
- Je ne me maquille pas, j'ai les cheveux courts et je porte des vêtements masculins.
- Je pleure et j'exprime beaucoup mes sentiments.
- J'ai une attitude non féminine.
- J'ai les cheveux longs et je m'en fous si ma famille trouve ça laid.
- Je suis trans.
- Je suis non binaire.
- Je joue à des jeux vidéos.
- Je m'assois d'une manière confortable.
- Je fais du sport.
- Je donne un coup de main avec la voiture.
- Je choisis un travail qui me plaît.
- Je suis bisexuel/bisexuelle.
- Je suis moi-même.
- J'exprime de nombreux sentiments.

b) Que puis-je faire si je me sens ciblé(e) ou invisible en raison de mon genre?

- Je cherche du soutien.
- Je parle à un adulte de confiance au sujet de la façon dont on me traite.
- J'ai confiance en moi et je sais qui je suis.
- Je me fais plaisir et j'ai des pensées positives.
- Je m'affirme et je dis aux autres d'arrêter.
- Je les ridiculise dans ma tête.
- Je reste calme.
- Je les sensibilise en leur expliquant que tout le monde n'entre pas dans une même catégorie.
- Je les ignore parce que c'est plus leur problème que le mien.
- Je leur dis que les gens peuvent faire ce qu'ils veulent.
- Je m'en vais ou j'essaie d'être le moins possible en leur présence.
- Je me rends compte que je suis extraordinaire comme je suis.
- Je m'aime.
- On s'écoute et on se soutient les uns les autres.
- Je fais des choses que j'aime, comme écouter de la musique, dessiner, etc.

Lignes téléphoniques d'écoute et de soutien

- Trans Lifeline : 1.877.330.6366
- Rainbow Resource Centre (à Winnipeg) : 204.474.0212
- The Trevor Project, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1.866.488.7386; texter « start » au 678-678; clavardage en ligne : thetrevorproject.org/get-help.
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des jeunes Autochtones, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1.855.242.3310; clavardage en ligne : www.espoirpourelmieuxetre.ca, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Amaze.org et genderspectrum.org

c) Que peut-on faire pour que tout le monde agisse de façon plus inclusive pour tous les genres?

- Accueillir et respecter les différents genres.
- Comprendre comment les autres se sentent.
- Se sensibiliser à propos des différents genres et de sujets liés aux genres.
- Utiliser le pronom « iel » si on ne sait pas quel pronom utilise une personne.
- Nous devrions tous nous allier et nous accepter les uns les autres.
- Dégénérons le monde! Prenons conscience qu'il n'y a pas de vêtements, de jouets, de comportements, d'emplois, de véhicules, de « garçon » ou de « fille ».
- Fabriquer des vêtements plus diversifiés, y compris des vêtements non genrés.
- Abolir la « taxe rose ».
- Se soutenir et se défendre mutuellement.
- Inclure tout le monde dans les activités.

- Ne pas harceler, juger, ni dire aux autres ce qu'ils sont censés être. Accepter les autres et les laisser vivre comme ils et elles le veulent.
- Être soi-même dans le choix des vêtements, des emplois, des comportements, des relations amoureuses.
- Exprimer toutes nos émotions.
- Ne pas présumer du genre d'une personne ni des personnes qui l'intéressent.
- Respecter les pronoms.

6. Messages clés et rétroactions

- Le genre est aussi vaste et diversifié que l'univers.
- L'identité et l'expression de genre sont fluides et en constante évolution.
- Tout le monde a une histoire unique en ce qui concerne l'exploration du sexe assigné, de l'identité de genre et de l'expression de genre.
- Tout le monde doit être célébré.

Liens avec le programme d'enseignement – Sensibilisation aux questions de genre

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.3.S1.B.5a Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes.

C.4.S1.B.1a Montrer comment nouer des relations harmonieuses avec son entourage.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés (p. ex. Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.7.E.3b Cerner les effets des phénomènes sociaux sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.

C.5.S1.E.2a Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse.

Activité sur la sensibilisation aux questions de genre

Binarité de genre

Rôles de genre

Un système de genre comportant seulement deux options

Rôles basés principalement sur des stéréotypes véhiculés par la société, y compris les médias

Sexe assigné à la naissance

Intersexe

**Sexe masculin,
féminin ou intersexe
déterminé
principalement en
fonction des organes
génitaux du bébé**

Personne dont les chromosomes, les organes génitaux et les hormones ne correspondent pas aux catégories du sexe masculin ou féminin qui lui a été assigné à la naissance

**Personne dont les
chromosomes, les
organes génitaux et
les hormones
correspondent aux
deux principales
catégories du sexe
assigné à la naissance**

Est constitué du corps, de l'identité et du genre social (notre façon de présenter notre genre aux autres et la façon dont nous, la société, la culture et la communauté voyons le genre, interagissons avec le genre et essayons de le configurer). Chaque partie est séparée, mais est interreliée

Transgenre ou trans

Identité de genre

Genre

Cisgenre

**Sensation intérieure
d'une personne quant
à son genre;
sentiment profond et
intime de son identité**

**Personne dont l'identité
de genre et le sexe
assigné à la naissance
correspondent à ce qui
est le plus « commun »,
p. ex. une personne dont
le sexe féminin lui a été
assigné à la naissance et
qui s'identifie en tant
que fille**

**Terme désignant
diverses identités et
expériences pour des
personnes dont
l'identité de genre et
le sexe assigné ne
correspondent pas**

Non binaire

Agendre; non genré(e)

Différentes identités qui se situent en dehors de la binarité de genre et peuvent être liées ou séparées du modèle de genre binaire homme- femme

Personne de genre neutre, sans genre, faisant partie de la non-binarité

**Terme générique utilisé
par les Autochtones pour
désigner un aspect de leur
identité ou pour
s'identifier comme étant
en dehors des systèmes
coloniaux de sexualité ou
des étiquettes créées par
le colonialisme concernant
l'orientation sexuelle ou
l'identité de genre**

Indigiqueer

Bispiritualité

Termes utilisés en langue française pour désigner l'inclusion des genres dans de nombreuses cultures autochtones et qui font référence à la transcendance des genres ou à l'équilibre de l'esprit féminin et masculin

**Peur ou attitude,
sentiments et actions
négatifs envers les
personnes trans et
non binaires, par
exemple se moquer
des pronoms de
quelqu'un**

Transphobie

Cissexisme

**Croire que les
personnes ne peuvent
qu'être cisgenres (cis),
c'est-à-dire filles ou
garçons**

**Façons dont une
personne exprime
d'autres aspects de
son genre, y compris
l'habillement,
l'apparence, la
démarche, les
inflexions de la voix,
etc.**

Expression de genre

Dysphorie de genre

Sentiment d'inconfort, de malaise ou d'insatisfaction d'une personne en lien avec son genre

Non conforme au genre

De genre fluide

**Se dit d'une personne
dont l'identité de
genre varie**

BlaQ/BlaQueer

**Expression de genre
(habillement,
apparence) qui ne se
conforme pas aux
normes liées au
genre, comme dans le
cas d'un garçon qui se
maquille**

**Peut faire partie de la
non-binarité pour une
personne qui ne
s'identifie pas aux
identités, rôles et
expressions de genre
« typiques »**

Genderqueer

De sexe masculin/féminin

**Une personne noire et
queer qui reconnaît
que son identité
queer est
intrinsèquement liée
à sa condition de
personne noire et
inversement**

Mot

Définition

Les relations saines

Vue d'ensemble sur les relations saines

- Exploration
- Introduction aux relations
- Une relation saine avec soi-même
- Activité sur les qualités des relations
- Activité sur le spectre des relations
 - Vidéo sur la réaction face au rejet
- Une vision du monde anishinaabe sur notre relation avec nous-mêmes
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Explorer comment développer une relation saine avec nous-mêmes et la vision du monde anishinaabe d'une relation saine avec nous-mêmes.
- Explorer les qualités des relations en reconnaissant que cela nous aide à déterminer ce que nous recherchons dans nos relations interpersonnelles.
- Mieux comprendre les comportements sains, malsains et nocifs dans les relations.
- Normaliser le rejet.

1. Exploration

Quelle qualité as-tu et quelle qualité recherches-tu?

Ressources :

- loveisrespect.org
- amaze.org

2. Introduction aux relations

Aujourd'hui, nous allons parler de relations. Si vous ressentez des sentiments désagréables concernant une relation, veuillez en parler avec un adulte qui vous apporte du soutien. Les relations sont l'un des aspects les plus importants dans nos vies. Nous entretenons différents types de relations, y compris des relations avec nos amis, notre famille, le personnel enseignant et nos pairs, des relations romantiques et des fréquentations (certaines personnes ne sont pas du tout intéressées par ces relations), ainsi que des relations avec nous-mêmes, nos ancêtres, nos animaux et la Terre, car la Terre nous fournit tout ce dont nous avons besoin : ce que nous respirons, mangeons et utilisons pour vivre. Les relations peuvent aider les gens à se sentir liés aux autres.

3. Une relation saine avec soi-même¹⁵ (voir le document à distribuer)

Distribuer le document et demander aux élèves de faire l'activité individuellement. Faire ensuite une mise en commun si les élèves le veulent.

La première et la plus importante de nos relations sont la relation que nous avons avec nous-mêmes. Nous serons en relation avec nous-mêmes toute notre vie, et il est donc bénéfique de travailler pour que cette relation soit positive et saine. Une des façons d'y arriver consiste à se parler avec bienveillance et à remettre en question les pensées négatives et le discours intérieur critique. On peut aussi prendre soin de son corps, de sa raison et de son esprit en s'assurant de satisfaire ses besoins fondamentaux, en faisant des choses nourrissantes, comme des loisirs ou des activités que l'on aime, en fixant des limites pour soi et pour les autres ou en demandant de l'aide.

À l'aide du document à distribuer sur la **Relation avec soi-même**, après avoir personnalisé la silhouette en fonction de ton style vestimentaire et de ton look, écrit ce que tu fais pour prendre soin de différents aspects de ta personne. N'hésite pas à inclure des choses qui viennent du document sur le bien-être.

Toutes les différentes parties d'une personne sont liées et peuvent se répercuter sur les autres. Par exemple, le fait de bien dormir et de faire régulièrement de l'exercice (bouger en faisant des activités que l'on aime) est bon pour la santé physique, mais aussi pour la santé émotionnelle et l'esprit. Dans la silhouette du bonhomme en pain d'épice, écris des choses que tu fais pour prendre soin de toi ou qui te nourrissent.

- **La tête** : représente ta santé mentale.
- **La zone du cœur** : représente ta santé émotionnelle.
- **Le reste du corps** : représente ta santé physique.
- **L'espace autour de toi** : représente ta santé spirituelle. La santé spirituelle est liée à des qualités particulières de la vie : la sagesse, la compassion et le sens de l'émerveillement. Elle se divise en 4 parties : le lien avec les autres, avec soi-même, avec la nature et avec le sens global de la vie.¹⁶

Séance-bilan

Quand on a une relation saine avec soi-même, que l'on sait ce que l'on aime et ce que l'on veut, que l'on sait comment gérer ses sentiments, on est alors plus susceptible d'entretenir des relations saines avec les autres. Les relations avec soi-même et avec la Terre sont des relations qui durent toute la vie; il est donc logique de prioriser ces relations.

4. *Activité sur les qualités des relations*

Écrire chaque qualité indiquée dans le document à distribuer sur une feuille de papier individuelle et afficher les feuilles au mur ou les placer sur un bureau. Ajouter une feuille vierge pour permettre aux élèves d'écrire leurs propres qualités.

Remettre à chaque élève 5 papillons adhésifs et leur demander de choisir leurs 5 principales qualités.

Faire une réflexion et explorer les qualités recherchées chez les personnes proches de soi. Quelles sont les qualités que vous ne voulez pas retrouver chez vos proches? **Aussi, pensez à des qualités que vous avez et que vous êtes capables de partager avec les autres.**

Séance-bilan

Lire chacune des fiches sur les qualités et compter le nombre de votes exprimés par le groupe.

La beauté inclut tout le monde, car nous sommes tous beaux et belles à notre manière et il y a des personnes qui nous trouvent beaux et belles. Malheureusement, les médias présentent une définition très limitée de la beauté qui fait en sorte que de nombreuses personnes ne se sentent pas belles.

On exprime l'affection par des câlins, des baisers ou par d'autres gestes. Le consentement est requis. Nous allons discuter plus en profondeur du consentement dans une autre séance.

Certaines qualités que nous recherchons nous concernent spécifiquement. Il n'y a pas de mauvaises réponses, et l'importance d'une qualité peut changer au cours de notre vie. Toutefois, il est à noter que de nombreuses personnes recherchent des qualités similaires, comme la loyauté et le respect, ainsi que des qualités très différentes. Il est bon de faire une réflexion sur les qualités que nous recherchons, car cela nous aide à comprendre le genre de personnes nous voulons côtoyer et dans quelle mesure nous voulons être proches de certaines personnes. Nous pouvons aussi faire des efforts pour acquérir nous-mêmes ces qualités.

Distribuer le document sur les **Qualités recherchées dans une relation**.

5. Activité sur le spectre des relations¹⁷

Afficher les fiches « ça dépend », « saines », « malsaines » et « nocives ».

Distribuer les fiches des énoncés après avoir expliqué l'activité et encourager les élèves à échanger pour déterminer dans quelle catégorie va chacune des fiches.

Le spectre des relations va des relations saines jusqu'aux relations nocives, en passant par les relations malsaines qui ne comportent pas de sentiment de peur ni de situation de contrôle. La fiche « ça dépend » peut être utilisée si on se sent à l'aise d'expliquer de quoi la situation peut dépendre. Les relations nocives diffèrent des relations malsaines, car dans une relation nocive, la personne a peur et elle se sent contrôlée et impuissante. Si quelqu'un vous fait du mal, il est important d'en parler avec un adulte de confiance.

Dans cette activité, nous allons examiner les différences entre des relations saines, malsaines et nocives. Dans le cas des situations malsaines ou nocives, vous pouvez aussi expliquer ce qu'une personne peut faire différemment pour adopter un comportement sain.

Énoncés sur les relations

J'aime passer du temps avec ma famille, même si je m'ennuie de mes amis. (relation saine)

On peut avoir du plaisir dans différentes relations. Cela veut aussi dire que l'on a beaucoup à partager avec d'autres personnes qui font partie de notre vie.

Je ne montre pas mes textos personnels aux autres. (relation saine)

Nous avons tous et toutes le droit à nos limites personnelles et, sauf si une personne est blessée ou s'il y a un problème, les textos échangés entre deux personnes n'ont pas à être partagés avec les autres. Habituellement, les gens présument qu'on ne va pas partager les textos avec d'autres personnes.

Ma/mon partenaire a une religion/spiritualité différente. (relation saine)

Tout le monde a droit à sa propre spiritualité. Dans certaines relations, les partenaires pratiquent différentes religions ou spiritualités et sont à l'aise avec cette situation. Cela veut aussi dire que personne ne devrait être forcé de pratiquer une religion ou une forme de spiritualité. Aussi, certaines personnes préfèrent avoir ou chercher un/une partenaire ayant la même religion qu'elles et c'est aussi acceptable.

Nous avons une relation d'égal à égal. (relation saine)

Chaque personne a le sentiment d'apporter quelque chose à la relation et apprécie, soutient et respecte l'autre. Ce sont là des aspects clés des relations saines.

Je n'ai pas toujours besoin de savoir où se trouve ma/mon partenaire. (relation saine)

La confiance mutuelle et le fait de reconnaître que l'autre ne nous appartient pas, que l'on peut avoir des limites dans lesquelles on se sent à l'aise de faire ses propres activités et que l'on n'a pas à rapporter ses allées et venues à l'autre font partie d'une relation saine.

Je m'attends à ce que mes meilleurs amis/meilleures amies partagent tout avec moi. (relation malsaine)

Le fait de s'attendre à ce que quelqu'un partage tout indique que des limites sont absentes. On doit avoir assez de respect mutuel pour comprendre quels renseignements doivent être partagés, comme des loisirs et des intérêts mutuels, et l'information qui ne doit pas l'être, comme des mots de passe pour les applications de réseaux sociaux et les téléphones cellulaires.

Quand il/elle se moque de moi, je lui demande d'arrêter. Il/elle répond que c'est seulement des blagues. (relation malsaine)

Tu n'es pas respecté par l'autre personne, surtout si elle continue ses moqueries après lui avoir dit que tu ne trouves pas ça drôle et que ça te fait de la peine. Dans une relation respectueuse, l'autre personne arrêtera si tu lui demandes et se souciera de tes sentiments. Même s'il s'agit d'une blague, une personne qui se soucie de toi va s'excuser et ne recommencera pas. Si la personne continue, il s'agit de violence émotionnelle/spirituelle/psychologique.

Je suis fâché(e) contre ma meilleure amie/mon meilleur ami et je l'ai dit à d'autres personnes. (relation malsaine)

Si tu as un conflit avec une personne, tu peux en parler avec quelqu'un pour te vider le cœur. Toutefois, ce n'est pas acceptable de monter les autres contre cette personne, de raconter à tout le monde votre dispute ou de partager des informations personnelles au sujet de l'autre personne.

Je sais que j'envoie trop de textos, mais je le fais quand même. (relation malsaine)

Si tu sais que tu fais quelque chose de déplaisant, ce n'est pas correct de continuer à le faire. Tout le monde a droit au respect de son espace et de ses limites. Si les autres personnes sont d'accord pour échanger un grand nombre de textos, il n'y a alors pas de problème.

J'essaie de rendre ma/mon partenaire jalouse/jaloux. (relation malsaine, même nocive)

Le fait d'essayer de rendre quelqu'un jaloux ne fait pas partie d'une relation saine. On peut parler à la personne pour trouver d'autres moyens d'obtenir son attention. La jalousie n'est pas une bonne façon de montrer que l'on tient à quelqu'un. La jalousie est une émotion complexe qui repose sur l'estime personnelle, les expériences passées et la peur de perdre quelqu'un. Il y a des façons plus saines de demander du soutien, de l'affection et de l'attention à sa/son partenaire.

Je sens de la pression pour envoyer des photos de moi. (relation malsaine, même nocive)

Personne ne devrait être forcé d'envoyer ou de recevoir des photos ou de voir ses photos partagées sans son consentement. Si on consent à partager des photos avec une personne, celle-ci doit comprendre qu'elle ne doit pas les partager avec d'autres personnes. Il ne faut aussi pas oublier que l'on peut retirer son consentement en tout temps, y compris dans le cas d'une rupture. **Ce n'est pas ta faute si quelqu'un partage des photos de toi. Parle à un adulte de confiance si des photos de toi sont partagées sans ton consentement ou consulte le site Web www.AidezMoiSVP.ca.**

Ils/elles me demandent toujours de l'argent et me disent qu'ils/elles vont me rembourser, mais ne le font pas. (relation malsaine, même nocive)

Le fait de ne pas rembourser de l'argent qui nous a été prêté est de l'exploitation financière. On n'est pas obligé de prêter ou de donner de l'argent si on ne veut pas le faire. Dans des relations saines, les gens comprennent que leur argent leur appartient et ne sentent pas forcés de le « partager » en raison de pressions ou de culpabilisation.

En cas de désaccord, on te bloque dans les réseaux sociaux. (nocives)

Le supplice du silence envoie le message que tu ne vauds pas la peine que l'on te parle (déshumanisation) et ne laisse aucune option pour trouver une solution. Il s'agit d'une méthode de contrôle utilisée par une personne pour avoir du pouvoir sur une autre. Lorsqu'il y a un conflit à l'intérieur d'une relation saine, les gens expliquent qu'ils ont besoin de « prendre du temps » ou de prendre une pause pour se calmer. De cette façon, on peut être plus en mesure de trouver des solutions.

Séance-bilan

Le fait de nous faire confiance et d'avoir confiance en nos instincts et nos sentiments peut nous aider à comprendre où se situent nos comportements dans le spectre des relations. Nous pouvons tous nous efforcer d'entretenir des relations plus saines. Les comportements abusifs sont un choix et il faut parfois mettre un terme à des relations pour son propre bien-être. Lorsque les gens se rendent compte qu'ils ont un comportement abusif, ils peuvent choisir de changer de comportement ou d'apprendre à soutenir les autres. Nous méritons tous d'avoir des relations basées sur de saines limites, le soutien et le respect.

6. Vidéo sur la réaction face au rejet

Présenter la vidéo d'Amaze [Comment faire face au rejet?](#)

Le rejet fait partie des relations et, bien souvent, on ne nous apprend pas qu'il est normal de vivre du rejet dans la vie ni comment y faire face d'une manière saine, même lorsque ce rejet est vraiment douloureux.

Séance-bilan

Quel est le message principal?

- Premièrement, il faut accepter qu'une personne ne veuille pas être avec nous. Oui, ça peut faire vraiment mal et on peut avoir l'impression de se faire arracher le cœur.
- Ensuite, on peut se remercier d'avoir pris une chance. Si on ressent de la colère ou de la tristesse, on peut en parler avec quelqu'un en qui on a confiance. Y a-t-il d'autres façons de gérer ses sentiments pénibles? Il est très important de s'occuper de ces sentiments. Parfois, on se retrouve dans une impasse et on a besoin d'aide.
- Ensuite, on se concentre sur soi-même, on pense à toutes les qualités et on va de l'avant. Il n'est pas toujours facile de passer à autre chose, alors il faut prendre le temps d'assimiler la situation.

7. Une vision du monde anishinaabe sur notre relation avec nous-mêmes

Document initial : La relation avec nous-mêmes¹⁸

Contribution de Vanessa AnakwudwabisayQuay, Première Nation de Peguis

La relation la plus importante est celle que nous avons avec nous-mêmes et avec notre Créateur ou le tout-puissant. Plus nous en apprenons sur nos propres liens, forces et défis, plus nous serons en mesure de nous comprendre, puis de comprendre les autres et le monde qui nous entoure. Plus notre santé est bonne en tant que personnes, plus nous sommes susceptibles d'avoir de saines relations avec les autres personnes. Un bon point de départ pour mieux nous comprendre consiste à regarder notre place dans l'univers. Dans la vision du monde autochtone, nous avons tous un lien originel et nous sommes connectés à toutes les formes de vie.

Nous, les Anishinaabes (le Peuple), avons été créés en dernier et sommes ainsi les Enfants les plus dépendants de toute la Création. Nous dépendons de Toutes Nos Relations pour nous nourrir, nous abriter, nous vêtir et nous apprendre comment vivre. Ainsi, nous observons et nous portons attention à Nos Relations, sachant que nous formons Une Famille et que nous sommes aimés. Grand-père Soleil et Grand-mère Lune se relaient pour veiller sur nous, chaque jour et chaque nuit. Nous pouvons utiliser Grand-père et Grand-mère roc et pierre. Les arbres, les buissons, l'herbe, les racines et leurs remèdes poussent autour de nous pour nous nourrir, nous protéger et nous enseigner. Les Créatures Ailées, à Quatre pattes, qui Rampent, qui Ondulent et qui Nagent ont tous quelque chose à nous offrir et des messages à nous transmettre. Les Étoiles, le Vent, l'Eau, le Feu, la Terre mère et le Ciel père prennent tous soin de nous et nous aiment chaque jour de notre vie. Ce sont tous nos frères, nos sœurs, nos tantes, nos oncles, nos cousins et nos cousines!

En regardant à travers leurs yeux, les Yeux de nos Ancêtres, nous verrons Notre Famille partout, et nous verrons que nous ne sommes pas seuls. Même de nos jours, lorsqu'il n'y a personne avec nous dans la plus grande et la plus mouvementée des villes, nous avons de la Famille avec nous à chaque moment. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons voir, comme des plantes, des arbres, des animaux et d'autres personnes. Il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons pas voir, comme nos esprits protecteurs et nos Grands-mères

et Grands-pères qui sont avec chacun et chacune de nous. Peu importe où nous sommes, ce qui nous arrive ou ce que nous vivons, nous sommes liés à une Grande Famille. Nous en faisons partie. Nous sommes aimés.

8. Messages clés et rétroactions

- Notre relation avec nous-mêmes est très importante et nous pouvons en prendre soin.
- Le fait de reconnaître les comportements sains, malsains et nocifs peut nous aider à comprendre nos relations.
- Les comportements malsains ou nocifs des autres ne sont pas de notre faute et il est important de se tourner vers une personne de confiance.
- Tout le monde peut faire des efforts pour adopter des comportements sains.

Liens avec le programme d'enseignement – Relations saines

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.3.S1.B.5a Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes.

C.3.S1.B.6a Distinguer entre les termes associés aux mauvais traitements.

C.3.S1.B.6b Indiquer les habiletés ainsi que les personnes et les organismes de son milieu qui pourraient l'aider à résoudre des problèmes de mauvais traitements sexuels.

C.4.S1.B.1a Montrer comment nouer des relations harmonieuses avec son entourage.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.S1.E.2a Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse.

C.5.S1.E.3b et C.5.S2.E.3b Examiner les influences sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.

C.5.S1.E.3c et C.5.S2.E.3c Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.

C.5.S2.E.2 Dégager de diverses situations types les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations.

H.4.S1.A.3 Appliquer ses habiletés interpersonnelles dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères.

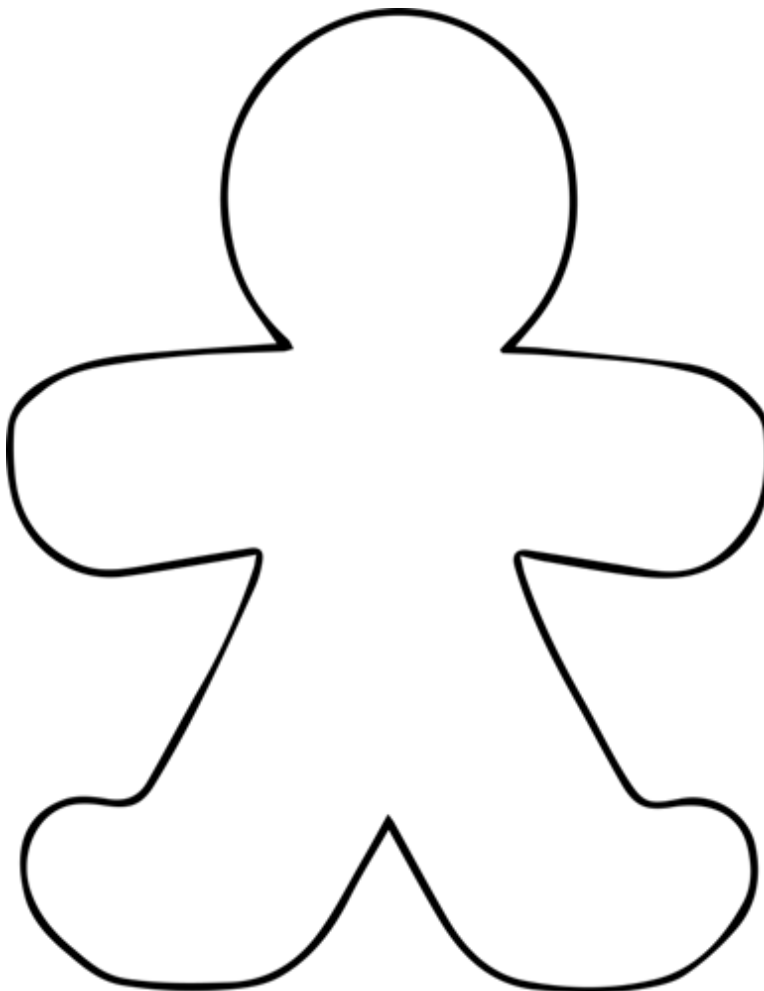
12.RS.1 Démontrer une compréhension des caractéristiques des relations saines et de relations malsaines, et discuter des facteurs pouvant influencer sur leur développement.

12.RS.4 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions afin de reconnaître et de prévenir le développement de relations nocives et/ou de mettre fin à une relation non désirée.

12.RS.5 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions permettant de reconnaître des relations malsaines, et trouver des formes de soutien et des services communautaires pouvant aider à résoudre les problèmes liés aux relations.

Documents à distribuer sur les relations saines

Une relation saine avec soi-même



Dans la silhouette, écris des choses que tu fais pour prendre soin de toi ou qui nourrissent les différents aspects de ta personne.

- **La tête** : représente ta santé mentale.
- **La zone du cœur** : représente ta santé émotionnelle.
- **Le reste du corps** : représente ta santé physique.
- **L'espace autour de toi** : représente ta santé spirituelle.

Toutes les différentes parties d'une personne sont liées et peuvent se répercuter sur les autres. Par exemple, le fait de bien dormir et de bouger en faisant des activités que l'on aime, comme danser ou faire du sport, est bon pour la santé physique, mais aussi pour la santé émotionnelle et l'esprit.

Qualités recherchées dans les relations



Digne de confiance	Énergique	Compréhensif Compréhensive	Gentil Gentille	Respectueux Respectueuse
Intérêts communs, comme	Agréable à côtoyer	Bonnes relations avec sa famille	Sait écouter	Me laisse de l'espace
Affectueux Affectueuse	Drôle	Intérêts différents	Travaille fort à l'école	Sympathique et sociable
Bonnes limites	Ne fais pas de commérages	Honnête	Serviable	Loyal(e)
Solidaire	Partage mes croyances religieuses	Organisé(e)	Ses valeurs au sujet de l'activité sexuelle sont...	Beau Belle
Sportif Sportive	Veut une relation sérieuse	Dépense facilement son argent	Sa relation avec les drogues et l'alcool est...	Artistique
Gère bien l'argent	A de grands rêves	S'intéresse aux enjeux mondiaux	Partage mon point de vue sur le désir de fonder ou non une famille	_____

Les bons amis doivent avoir/être _____

Les bons amis ne doivent pas avoir/être _____

(Facultatif) Un(e) partenaire romantique doit avoir/être _____

(Facultatif) Un(e) partenaire romantique ne doit pas avoir/être _____

Activité sur les relations saines

**J'aime passer du
temps avec ma
famille, même si
je m'ennuie de
mes amis.**

**Je m'attends à ce
que mes meilleurs
amis/meilleures
amies partagent
tout avec moi.**

**J'essaie de rendre
ma/mon
partenaire
jalouse/jaloux.**

**Je sais que
j'envoie trop de
textos, mais je le
fais quand même.**

**Je sens de la
pression pour
envoyer des
photos de moi.**

**Je ne montre pas
mes textos
personnels aux
autres.**

**Quand il/elle se
moque de moi, je
lui demande
d'arrêter. Il/elle
répond que c'est
seulement des
blagues.**

**Ma/mon
partenaire a une
religion/
spiritualité
différente.**

**Je suis fâché(e)
contre ma
meilleure
amie/mon
meilleur ami et je
l'ai dit à d'autres
personnes.**

**Je n'ai pas
toujours besoin de
savoir où se
trouve ma/mon
partenaire.**

**Ils/elles me
demandent
toujours de
l'argent et me
disent qu'ils/elles
vont me
rembourser, mais
ne le font pas.**

**En cas de
désaccord, on te
bloque dans les
réseaux sociaux.**

Nous avons une relation d'égal à égal.

SAINES

MALSAINES

NOCIVES

ÇA DÉPEND

L'éducation aux médias et la culture numérique :

Corps, relations, sexualité et jeunes

Vue d'ensemble sur l'éducation aux médias et la culture numérique

- Exploration
- Introduction à l'éducation aux médias et à la culture numérique
- Vidéos
 - La sécurité sur le Web
 - La pornographie n'est pas de l'éducation sexuelle
- Corps, relations et sexualité
- Jeunes et création médiatique
 - Exemples présentés par les organismes WASAC et N'we Jinan
 - Création de nos propres médias
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Présenter les principaux points en lien avec l'éducation aux médias et la culture numérique.
- Discuter de la sécurité sur le Web.
- Explorer les réalités de la sexualité explicite dans les médias.
- Explorer les messages nocifs véhiculés dans les médias sur le corps, les relations et la sexualité.
- Explorer l'idée que les jeunes créent leurs propres médias.

1. Exploration

- Si je pouvais être dans n'importe quel spectacle ou film, qu'est-ce que ce serait? Je serais quel personnage?

Ressources :

- HabiloMedias.ca
- AidezMoiSVP.ca est une ressource qui fournit du soutien et qui aide à stopper la diffusion de photos ou de vidéos à caractère sexuel.

2. Introduction à l'éducation aux médias et à la culture numérique

Que sont les médias? (Livres, Internet, bulletins de nouvelles, émissions, films, messages publicitaires, médias sociaux). L'éducation aux médias nous apprend à jeter un regard différent sur les médias et sur les messages qui y sont véhiculés et à nous poser des questions à leur sujet. La culture numérique nous apprend aussi à analyser et à utiliser les médias numériques de manière avisée, sécuritaire et appropriée. Aujourd'hui, nous allons parler de la représentation du corps, des relations et de la sexualité dans les émissions et les films, de notre sécurité, de la création de nos propres médias, etc. Ces sujets peuvent être difficiles à aborder, surtout pour les personnes qui ont été victimes de cyberintimidation. Parlez à une personne de confiance si vous vous sentez bouleversés.

Points clés sur l'éducation aux médias¹⁹

Vidéos : Éducation aux médias 101 : habilomedias.ca

En bref :

- Les médias sont des constructions.
- C'est nous, le public qui détermine le sens.
- Les médias ont une vocation commerciale.
- Les médias ont des impacts sur la société.
- Chaque type de média a sa propre façon de diffuser de l'information.

Points clés sur la culture numérique²⁰

- TOUS les points clés de la culture médiatique présentés ci-dessus, plus les médias numériques.
- Configuration en réseau.
- Consultation, partage et persistance. (consultable, partageable, persistant)
- Publics inconnus et inattendus.
- Expériences réelles, mais qui ne semblent pas toujours l'être.

3. Vidéos

La sécurité sur Internet

Séance-bilan

Comment peut-on être plus en sécurité en utilisant l'Internet? Ne publiez pas de choses qui pourraient vous mettre dans l'embarras plus tard. Ne partagez pas d'information personnelle avec des inconnus. Ne rencontrez pas en personne quelqu'un que vous avez rencontré seulement en ligne. Si vous le faites, rencontrez la personne dans un lieu public, en compagnie d'un(e) ami(e) et avisez une autre personne de cette rencontre. La cyberintimidation est quand même de l'intimidation. Bloquez ou supprimez les messages d'intimidation et informez un adulte de confiance si vous recevez des menaces. Gardez vos renseignements personnels confidentiels. Ne divulguez jamais vos mots de passe.

Social Media: Ways to Stay Healthy [sous-titres français disponibles].

Séance-bilan

Quels sont quelques conseils que la vidéo a donnés sur la façon de rester mentalement en bonne santé ? Suivez des créateurs de contenu positifs et informatifs ou devenez-en un. Publiez des commentaires positifs (ou aucun) sur les pages des gens. Défendez-vous en ligne : bloquez et signalez le harcèlement dans l'application et à un adulte. Faites une pause et connectez-vous dans la vie réelle.

Pornographie, réalité ou fiction?

Séance-bilan

Il est normal d'être curieux ou curieuse à propos de la puberté, du corps et de la sexualité. **La pornographie n'est pas de l'éducation sexuelle. C'est du divertissement.** Le matériel sexuellement explicite présente principalement des personnes blanches qui ont de gros seins ou un gros pénis et qui sont complètement épilées. Des effets spéciaux sont utilisés pour exagérer certaines choses et créer des fantasmes pour les spectateurs, comme la durée de l'activité sexuelle, l'éjaculation, les multiples partenaires sans mention de protection ni de consentement. Les personnes qui ont une vulve sont présentées comme des jouets sexuels et l'intrigue se déroule entre des étrangers n'ayant aucun lien ni intimité sentimentale. **Quels sont les signes pouvant indiquer que des médias qui diffusent du matériel sexuellement explicite ont des effets négatifs sur quelqu'un?** Si la personne n'a pas envie de faire autre chose; si elle ne peut pas s'empêcher de penser à ça; si la personne change sa perception d'elle-même ou des autres, etc. **Il est important de prendre une pause si cela vous arrive et d'en parler à une personne de confiance.**

Recherchez des sites Web d'organismes voués à la santé, qui sont adaptés aux jeunes et qui présentent de l'information fiable et sans jugement sur ces sujets pour obtenir de l'information juste.

4. Corps, relations et sexualité (voir le document à distribuer)

Choisissez un film ou une émission de télé que vous aimez et qui met en scène des personnages réalistes.

- Nommer et décrire les personnages principaux. À quoi ressemblent-ils?
- Comment se comparent-ils à d'autres personnes du même âge dans la réalité?
- Comment les personnages principaux traitent-ils les autres personnes?
- Quelles relations les personnages principaux entretiennent-ils dans l'émission? Des relations familiales? Amicales? Romantiques?
- S'il y a des relations romantiques, comment ont-elles débuté et comment se comportent les personnages?
- Si les principaux personnages ont des relations sexuelles, de quoi parlent-ils avant? Qu'est-ce qui est important pour les principaux personnages?
- Les personnages qui prennent les responsabilités sont de quel(s) genre(s)? Comment peut-on savoir que ce sont ces personnages qui assument les responsabilités?
- Combien de différentes cultures et ethnies sont-elles représentées?
- Combien de personnes de différents genres et orientations sexuelles sont-elles représentées?
- Combien de personnes ayant un handicap sont-elles représentées?
- Combien de différentes tailles de corps voit-on? (Pas seulement des personnes minces et musclées.)
- Combien de personnes n'ont pas beaucoup d'argent?
- Si différents types de personnages sont représentés, sont-ils stéréotypés ou ont-ils de véritables personnalités?
- Quel est le principal message de l'émission ou du film et pensez-vous qu'il s'agit d'un bon message?
- Si vous pouviez créer votre propre émission ou film, qui seraient les principaux personnages et comment se comporteraient-ils?
- Si vous pouviez créer votre propre émission ou film, de quoi parlerait l'histoire?

Séance-bilan

Passer en revue les réponses. Observer le manque de représentation dans un grand nombre d'émissions. On peut parler du test de Bechdel et du test sur la diversité raciale. Mentionner des émissions qui représentent une diversité de personnages, comme *Modern Family*, *The Forsters*, etc.

5. Créer ses propres médias

Exemple : à Winnipeg, vidéo [Make the World Change](#) de WASAC 2018

Exemple : [When the Dust Settles](#) de l'organisme N'we Jinan Artists, dans la Première Nation des Cris de Bunibonibee (Oxford House) (À noter : N'we Jinan est un organisme sans but lucratif qui crée des programmes artistiques et éducatifs dans des communautés et des écoles

des Premières Nations, métisses et inuites au Canada. Il fait entendre la voix des jeunes du Nord.)

Exemple : [Home to Me](#) de l'organisme N'we Jinan Artists, dans la Première Nation Asubpeeschoseewagong (Grassy Narrows)

Ces jeunes demandent justice pour une communauté exposée à la contamination au mercure durant cinq décennies. Dans les années 1960 et 1970, une usine de pâte à papier a déversé 10 tonnes de mercure dans le réseau hydrographique de la rivière English-Wabigoon en amont de Grassy Narrows (2019).

De nos jours, les eaux et les poissons sont toujours contaminés et la population continue de vivre avec des effets dévastateurs, comme des problèmes de santé et l'érosion des traditions culturelles. En 2019, ils ont participé à la campagne de rédaction de lettres d'Amnistie internationale. Cette même année, la Cour suprême du Canada a statué que deux compagnies de production forestière sont responsables de la décontamination. En 2020, le gouvernement fédéral a signé une entente concernant un centre de traitement pour les intoxications au mercure dans la Première Nation de Grassy Narrows.

Pensez à quelque chose qui vous tient vraiment à cœur. Il peut s'agir de la famille, de livres, de sports, de jeux vidéos, du sommeil. Ensuite, créez un dessin, une chanson, de la musique, une affiche, une photo, un vidéoclip, une histoire, un poème, un vidéo Tik Tok, etc. (Le partage avec le groupe est facultatif.)

6. Messages clés et rétroactions

- La capacité de faire une analyse critique des médias et des médias numériques est une compétence importante à posséder.
- Souvent, les corps, les relations et la sexualité sont représentés de façon irréaliste et malsaine dans les médias.
- Il est normal de ressentir de la curiosité au sujet de la sexualité et des corps lorsqu'on grandit. Il est bon de trouver des sources fiables et saines pour se renseigner.
- Il est bon de comprendre que ce qui est montré dans les médias ne représente pas la réalité; la création de ses propres médias peut aider.

Liens avec le programme d'enseignement – Éducation aux médias et culture numérique

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.4.7.A.3 Exposer les avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes, qui conduit les gens à prendre des décisions personnelles responsables de nature à favoriser leur santé.

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

11.SM.2 Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.

C.4.S1.A.1 Exposer ses points forts, ses valeurs et ses stratégies pour s'épanouir et avoir une image de soi positive.

11.SM.2 Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.

C.4.S2.A.3 Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement.

C.4.S2.A.1 Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.7.E.3b Cerner les effets des phénomènes sociaux sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.

S1 5.1.1 Discuter des facteurs qui influent sur le concept de soi.

S1 5.1.7 Définir et discuter de la notion de perception et l'influence de celle-ci sur soi-même et sur les autres.

S1 5.2.1 Analyser l'information provenant de plusieurs sources pour déterminer la perception changeante de la société en ce qui concerne la beauté.

S1 5.2.2 Décrire de mauvaises habitudes alimentaires et les effets de l'abus de certaines substances sur le corps; p. ex. régime miracle, alimentation compulsive, anorexie et boulimie, stéroïdes.

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Document à distribuer sur l'éducation aux médias et la culture numérique

Éducation aux médias et culture numérique : Corps, relations et sexualité

Choisis un film ou une émission de télé qui met en scène des personnages réalistes.

Nomme et décris les personnages principaux. À quoi ressemblent-ils?

Comment se comparent-ils à des personnes du même âge dans la réalité?

Comment les personnages principaux traitent-ils les autres personnes?

Quelles relations les personnages principaux entretiennent-ils dans l'émission? Des relations familiales? Amicales? Romantiques?

S'il y a des relations romantiques, comment ont-elles débuté et comment se comportent les personnages?

Si les principaux personnages ont des relations sexuelles, de quoi parlent-ils avant?

Qu'est-ce qui est important pour les principaux personnages?

Les personnages qui prennent les responsabilités sont de quel(s) genre(s)? Comment peut-on savoir que ce sont ces personnages qui assument les responsabilités?

Combien de différentes cultures et ethnies sont-elles représentées? _____

Combien de personnes de différents genres et orientations sexuelles sont-elles représentées? _____

Combien de personnes ayant un handicap sont-elles représentées? _____

Combien de différentes tailles de corps voit-on? (Pas seulement des personnes minces et musclées.) _____

Combien de personnes n'ont pas beaucoup d'argent? _____

Si différents types de personnages sont représentés, sont-ils stéréotypés ou ont-ils de véritables personnalités?

Quel est le principal message de l'émission ou du film et pensez-vous qu'il s'agit d'un bon message?

Si tu pouvais créer ta propre émission ou ton propre film, qui seraient les principaux personnages et comment se comporteraient-ils?

Si vous pouviez créer votre propre émission ou film, de quoi parlerait l'histoire?

La puberté

Vue d'ensemble sur la puberté

- Exploration
- Introduction à la puberté
- Visualisation de la Terre et du corps
- Activité sur les changements liés à la puberté
- Introduction à l'anatomie et à la zone médiane du corps
- Produits liés à la puberté
- Boîte à questions anonymes
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Présenter aux jeunes une vision du monde autochtone du lien entre le corps et la Terre.
- Normaliser la puberté en soulignant que tout le monde vit des changements physiques et émotionnels, alors que certains changements sont uniques.
- Déstigmatiser et nommer les parties du corps, discuter de leurs fonctions, les organes génitaux en particulier.
- Normaliser les menstruations.
- Discuter de certains produits qui sont utiles durant la puberté et par la suite.

1. Exploration

Quelle partie du corps trouvez-vous intéressante ou aimez-vous?

Ressources :

- Everybodycurious.com
- [So what is a vulva anyway?](#) (magazine en ligne)
- Teenclinic.ca Les cliniques pour adolescents sont des cliniques qui réservent des heures de consultation pour les jeunes. (Trouvez la clinique la plus près de chez vous.) Il n'est pas nécessaire d'avoir de rendez-vous ni d'autorisation d'un adulte. Les jeunes peuvent y obtenir de l'information sur le corps, des contraceptifs et des préservatifs gratuits ou à faibles coûts, des tests de dépistage des ITSS et des tests de grossesse. Les jeunes peuvent discuter de n'importe quel sujet avec des conseillers ou des conseillères. Il faut arriver au moins une heure avant la fermeture de la clinique pour obtenir une consultation.
- Fournir une ressource autochtone pour permettre aux jeunes d'en apprendre plus sur les perspectives autochtones concernant la connexion entre le corps et la Terre.

2. Introduction à la puberté

Aujourd'hui, nous allons parler de la puberté et des changements qui l'accompagnent. En général, la puberté débute entre 9 et 14 ans et dure quelques années. De plus, le développement du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans. Certaines personnes peuvent être contentes, nerveuses, intimidées ou gênées de parler de la puberté; tous ces sentiments sont fréquents et sont très bien. Si pour une raison ou une autre ce sujet est difficile pour vous, vous pouvez faire ce qu'il faut pour vous sentir mieux, comme dessiner, décrocher, consulter un conseiller d'orientation ou de ressource, ou encore boire de l'eau. Aussi, nous n'allons pas partager d'histoires personnelles, car chaque expérience est différente. Vous aurez la chance de poser des questions anonymes à la fin de la séance.

3. Visualisation de la Terre et du corps²¹

Faire assoir les élèves en cercle de façon à être confortables et demandez-leur de lire la visualisation.

L'animatrice/animateur peut aussi nommer les éléments (eau, terre, air et feu) en donnant des exemples et en demandant aux élèves « à quels endroits ces éléments se trouvent-ils dans notre corps? », pour ensuite donner des exemples et amener les jeunes à avoir une discussion. Regardez la vidéo à intervalles de la NASA qui montre la « respiration » de la Terre : [NASA Satellites Watch Earth 'Breathe'](#)

Préambule : Cette visualisation présente un aperçu d'une vision du monde anishinaabe. Elle a été offerte par Vanessa Cook, une ikwe anishinaabe de la Première Nation de Peguis qui est éducatrice à la santé. Il s'agit de l'une des nombreuses conceptions autochtones du territoire sur lequel nous vivons. Je vais

vous demander d'entrer dans votre corps, de faire une réflexion profonde pendant quelques minutes. Vous n'êtes pas obligés de le faire si vous n'en avez pas envie pour quelque raison que ce soit. Je demande seulement à tout le monde de rester silencieux durant la première partie de l'activité.

Début de l'activité : Imaginez un territoire que vous connaissez. Ça peut être n'importe où, un endroit sur la Terre que vous aimez. Maintenant, allez à l'intérieur de vous pour voir que votre corps est comme la Terre. Explorons ce concept...

L'Eau vient en premier. Où se trouve l'eau dans votre corps? La vapeur, les courants et les flots. Pensez à vos veines, à vos organes génitaux, à votre vessie et à toute l'urine que vous avez évacuée. Pensez à vos larmes. Est-ce un flot de larmes de joie ou de tristesse qui jaillit?

Maintenant, pensez à la Terre – aux pierres, à l'herbe et à la mousse. Où se trouvent-elles dans votre corps? Ce sont vos os et les poils qui poussent à différents endroits. Voyez les collines, les plaines, les cavernes et les crevasses. Où se trouvent les collines dans votre corps, les endroits plats, les cavernes et les crevasses? Quand avez-vous senti le mouvement des plaques tectoniques dans votre corps? Avez-vous déjà senti votre corps frémir et trembler comme la Terre?

Pensons maintenant aux Vents. Voyez-les souffler sur la Terre. Prenez une profonde inspiration et expirez lentement en produisant du vent. Pensez aux autres endroits de votre corps qui utilisent le vent. Avez-vous déjà pété si fort que vous vous êtes réveillé ou tellement ri que vous avez manqué d'air? Parfois, nous rions tel un éclat de tonnerre. L'orage éclate dans notre corps.

Maintenant, trouvez le Feu dans votre corps. Imaginez un volcan. On trouve le feu et la foudre dans le corps. Avez-vous déjà eu des brûlures d'estomac? Pensez à toutes les cellules de votre cerveau qui s'activent pour dire quoi faire à chaque cellule du corps.

Maintenant, retournez au Territoire choisi au départ en sachant que nous ne faisons qu'un et que ce qui se passe sur la Terre se passe aussi dans notre corps. À présent, voyez votre corps comme votre territoire. Sachez-le dans vos veines et dans vos os. C'est mon corps, c'est mon territoire. Maintenant, si vous deviez conclure un Traité avec quelqu'un, l'inviter sur ou dans votre territoire, qu'est-ce que ça veut dire? C'est votre corps, votre territoire. Miigwetch

Séance-bilan

Comment avez-vous trouvé l'activité? Quel est le message principal? Nous faisons tous et toutes partie de la Terre et ce qui se passe à l'intérieur de nous se passe aussi sur la Terre. Y a-t-il quelque chose qui vous a frappés? Aviez-vous déjà vu votre corps de cette façon avant? De quoi l'énoncé « ton corps, ton territoire » parle-t-il vraiment? Du consentement.

En quoi la sexualité fait-elle partie de la visualisation? Les corps et la Terre ont une sexualité dans leurs formes et leurs fonctions. Aussi, ce que nous ressentons lorsque nous pensons à ces formes et à ces fonctions fait partie de notre sexualité. La sexualité fait naturellement partie de tous les êtres vivants. La manière dont elle se manifeste chez chacun de nous est unique et particulière, en fonction de qui nous sommes et des choix que nous faisons. **La sexualité est aussi diversifiée que les territoires sur Terre.**

Lorsque nous comprenons et acceptons le fait que nous faisons partie du Territoire et qu'il fait partie de nous, nous pouvons approfondir notre compréhension. Nous pouvons aussi ressentir un sentiment d'attache et d'appartenance à quelque chose de plus puissant que nous. Cela peut nous aider à nous sentir plus responsables pour prendre soin de nous-mêmes, de l'environnement et les uns des autres.

(Facultatif : pour approfondir les discussions : comment le plaisir sexuel est-il représenté dans la visualisation? Par des mots comme les flots et les torrents. Le mouvement des plaques tectoniques, les tremblements de terre et les frémissements font référence à l'excitation et à l'orgasme. La beauté du territoire et du corps dans leurs diverses formes peut être une source de plaisir sexuel. Le plaisir sexuel est naturel et sain.

En basant les discussions sur les perspectives autochtones, on peut souligner l'importance d'honorer les Traités au Canada en établissant un lien avec le consentement. La contrainte et l'intention initiale des Traités doivent être au cœur de la discussion.²² On peut explorer le lien avec la protection du territoire et la violence envers les peuples autochtones.)²³

4. Activité sur les changements liés à la puberté²⁴

Dessiner une grande silhouette au tableau.

Facultatif : Demander aux élèves de coller les parties du corps et les changements correspondants sur la silhouette ou commencer à partir de la tête de la silhouette pour passer en revue les changements qui surviennent dans tout le corps. Pour la partie médiane, écrire une personne avec une vulve/un vagin et une personne avec un pénis de chaque côté du corps. (À noter : pour inclure toutes les identités de genre, ne pas genrer l'anatomie.)

Une fois que vous aurez passé en revue les changements, utilisez l'illustration de l'anatomie de la partie médiane du corps pour parler de ces parties et des organes internes, de leurs fonctions et des moyens de reproduction.

Explorons les changements qui se produisent durant la puberté. Alors que la plupart des gens atteindront la puberté en temps et lieu, si une personne doit contrôler les changements qui surviennent dans son corps pour des raisons d'identité de genre, elle peut faire appel à un médecin. Il est bon pour cette personne d'être bien soutenue. (L'équipe de la clinique Gender Dysphoria Assessment and Action for Youth (GDAAY) travaille avec des jeunes faisant partie du

spectre de la dysphorie de genre en fournissant des évaluations et des traitements.

Consultation : infirmière clinicienne en endocrinologie pédiatrique, 204 787.2490.)

- Cerveau – apparition de nouvelles pensées et de nouveaux sentiments; possibilité d'excitation sexuelle.
- Poils – apparition de poils sur le visage, sur les aisselles et sur la région pubienne.
- Voix – la voix devient plus grave < utiliser une bulle de parole
- Peau – plus de sueur, la peau peut être huileuse et boutonneuse < dessiner une goutte de sueur.
- Poitrine – la poitrine se développe.
- Épaules – les épaules s'élargissent < utiliser des flèches.
- Hanches – les hanches s'élargissent < utiliser des flèches.
- Taille – on grandit < utiliser une flèche.

D'un côté de la silhouette, indiquer les changements pour une personne avec un pénis et de l'autre côté, pour une personne avec une vulve.

- Testicules – la production de spermatozoïdes commence.
- Pénis – plus d'érections, d'éjaculations et de rêves érotiques (l'éjaculation nocturne).
- Utérus – début des menstruations (règles).
- Clitoris – devient en érection (dur); centre de plaisir.
- Vagin – augmentation de la lubrification durant l'excitation sexuelle et les rêves érotiques.
- Ovaires – commencent à produire et à libérer des ovules.
- Vulve – est composée du clitoris, de l'entrée du vagin, du méat urétral ainsi que des grandes et des petites lèvres, qui grossissent.

5. Introduction à l'anatomie de la partie médiane du corps²⁵

À l'aide des illustrations anatomiques, donner les termes médicaux pour toutes les parties, discuter de leurs fonctions et expliquer comment la grossesse peut survenir.

Les illustrations anatomiques montrées sont des dessins au crayon de la partie médiane du corps, sans vêtement. Tu peux te coucher la tête si tu te sens plus à l'aise de cette façon. **Nous savons que les corps viennent dans différentes couleurs, formes et tailles et les organes génitaux sont tout aussi uniques que les visages. Par conséquent, ces images sont utilisées seulement à titre éducatif et ne représentent pas de normes pour comparer votre corps. Vous pouvez donner le nom que vous voulez aux parties de votre corps, elles vous appartiennent. Il est aussi important de connaître les termes médicaux qui sont utilisés par les professionnels de la santé. Il faut aussi souligner que ces illustrations anatomiques ne montrent pas de personnes intersexes qui ont des organes génitaux différents ou des organes sexuels internes et qu'il y a une grande diversité d'identités de genre.**

Le corps avec un pénis

- **Anus** – orifice par où les gaz/pets et les matières fécales/crottes sortent; presque tous les corps ont ces fonctions. Certaines personnes de tous les types de corps et de toutes les identités de genre choisissent d'utiliser leur anus comme un organe sexuel. Il est important d'utiliser du lubrifiant et quelque chose avec une large base (pour qu'il ne se perde pas) et d'avoir le consentement pour chaque orifice.
- **Pénis** – l'image montre un pénis non circoncis (prépuce intact); le pénis peut aussi être circoncis (prépuce coupé, habituellement en très bas âge). L'ouverture de l'urètre se trouve à l'extrémité du pénis. L'éjaculat, le liquide pré-éjaculatoire et l'urine sortent par l'urètre.
- **Testicules à l'intérieur du scrotum** – elles se trouvent derrière le pénis et commencent à produire du sperme durant la puberté, comme une usine de spermatozoïdes.

Durant la puberté, le pénis entre plus souvent en érection à la suite de pensées érotiques ou sans raison précise. Il s'agit d'une réaction normale et saine du corps. Lorsque le pénis entre en érection, ce qui arrive plus souvent durant la puberté, le sang afflue dans cette région du corps pour faire durcir le pénis et fait couler du liquide pré-éjaculatoire (ce liquide peut contenir des spermatozoïdes et des infections). Voilà pourquoi il faut mettre un préservatif **avant** que le pénis s'approche de tout orifice.

Durant une érection, le sperme produit dans les testicules peut commencer à remonter dans un canal appelé le canal déférent. Le sperme passe par trois glandes (les deux vésicules séminales et la prostate) où du liquide est ajouté pour fabriquer le sperme. Le pénis peut éjaculer en laissant couler du sperme à son extrémité. Aussi, la prostate peut être stimulée à partir de l'anus, ce qui peut être agréable pour les personnes qui ont ce type de corps.

- **À titre d'info** : Le liquide pré-éjaculatoire est produit par la glande de Cowper pour lubrifier l'urètre, neutraliser l'acidité afin de permettre aux spermatozoïdes de survivre et pour faciliter l'écoulement du sperme durant l'éjaculation. Il peut y avoir des spermatozoïdes et des ITSS/VIH dans le liquide pré-éjaculatoire, car ils peuvent être restés dans l'urètre à la suite d'une éjaculation précédente.)²⁶
- **À titre d'info** : Le sperme est différent des spermatozoïdes. Il contient des protéines qui permettent aux spermatozoïdes de vivre plus longtemps et de se déplacer plus vite et plus loin. Le sperme peut contenir des millions de spermatozoïdes.)
- **À titre d'info** : Les érections matinales sont techniquement des érections nocturnes qui se produisent de trois à cinq fois par nuit. Elles font partie du cycle naturel du corps durant le sommeil.)

Le corps avec une vulve

- **Anus** – même anus que pour l'autre corps. Il s'agit de l'orifice par où les gaz/pets et les matières fécales/crottes sortent; presque tous les corps ont ces fonctions. Certaines

personnes de tous les types de corps et de toutes les identités de genre choisissent d'utiliser leur anus comme un organe sexuel. Il est important d'utiliser du lubrifiant.

- **Orifice vaginal** – permet l'écoulement du flux menstruel/sang (le sang qui nourrit toute vie humaine) et des sécrétions vaginales (pour se nettoyer et rester sain). Un bébé peut en sortir lorsqu'une personne choisit de mener une grossesse à terme et d'avoir un accouchement vaginal. Si un pénis ou une seringue laisse couler du sperme près du vagin ou dans le vagin, la personne peut tomber enceinte. (**À noter** : vérifier si les élèves disent pipi/urine; dire que l'urine sort de l'urètre.) Le Temps de Lune fait référence aux enseignements autochtones traditionnels sur la féminité et évoque souvent particulièrement le cycle menstruel qui coïncide avec les rythmes de la Terre et les cycles de la Lune. **À titre d'info** : Des changements dans les pertes vaginales peuvent aussi indiquer la phase du cycle menstruel de la personne.²⁷
- **Hymen** – mince enveloppe de tissu/fine membrane à l'orifice du vagin. **À titre d'info** : La surface du vagin couverte par l'hymen et son épaisseur seront différentes d'une personne à l'autre; certains hymens obstruent la majeure partie de l'orifice du vagin, alors que d'autres la couvrent très partiellement; certaines personnes avec ce corps naissent sans hymen.)
- **Orifice de l'urètre** – orifice par où se fait l'évacuation de l'urine. **À titre d'info** : Lorsqu'elles sont excitées, certaines personnes ayant ce corps peuvent éjaculer du liquide par des glandes situées près de l'urètre (appelées glandes de Skene).
- **Clitoris** – petite boule de chair qui rappelle la pointe d'un iceberg, car la majeure partie de cet organe se trouve sous la peau. Le clitoris sert uniquement à avoir du plaisir, y compris des orgasmes. Une personne peut se toucher ou donner son consentement à une autre personne pour toucher son clitoris afin de ressentir du plaisir.
- **À titre d'info** : Le clitoris a deux fois plus de terminaisons nerveuses que le pénis et interagit aussi avec plus de 15 000 terminaisons nerveuses dans la région pelvienne. Cela ressemble à un double «wishbone» à l'envers qui est constitué du même genre de tissu érectile, appelé corps spongieux, que le gland du pénis. Durant l'excitation sexuelle, le clitoris se gonfle de sang et devient légèrement plus gros et habituellement plus sensible.²⁸
- **Vulve** – est composées du clitoris, de l'entrée du vagin, du méat urétral ainsi que des grandes et des petites lèvres. La vulve et les lèvres sont toutes uniques et se présentent en différentes couleurs, longueurs et tailles.

Anatomie interne

- **Vagin** – conduit musculaire et élastique replié sur lui-même dont la longueur et la largeur varient.
- **Col de l'utérus** – se trouve à l'extrémité du vagin; sa texture ressemble à celle du bout du nez. Il empêche les choses d'entrer plus loin dans le corps. Le col de l'utérus possède un petit orifice qui permet au sperme et au sang menstruel de passer. Le col de l'utérus peut aussi s'ouvrir (se dilater de 10 cm) durant l'accouchement. Il est impossible de

perdre un tampon ou un préservatif dans le vagin ou qu'un pénis ou un jouet sexuel entre dans l'utérus grâce au col de l'utérus.

- **Ovaires** – glandes sont de la taille et de la forme d'une amande qui produisent les ovules et commencent à les libérer (ovulation) en fonction du cycle d'une personne à la puberté. Les personnes avec ce corps viennent au monde avec un nombre déterminé d'ovules et plus d'un ovule peut être libéré dans un cycle. De plus, dans la plupart des cas, la moitié de chacun a été portée par sa grand-mère biologique, car l'œuf qui est devenu vous était déjà développé à l'intérieur des ovaires de votre parent biologique lorsqu'il était un fœtus. Et si vous avez des ovaires, vous avez la capacité de porter votre futur petit-enfant biologique si vous décidez de mener une grossesse à terme et que cet enfant a un enfant.
- **Trompes de Fallope** – conduit par lequel l'ovule descend; les spermatozoïdes entrent par le col de l'utérus pour se rendre aux trompes de Fallope. Un spermatozoïde peut pénétrer dans l'ovule pour le féconder; l'ovule fécondé ira s'implanter dans l'utérus.
- **Utérus** – a la forme d'un organe en forme de poire inversée. La paroi de l'utérus est composée de vaisseaux sanguins et de tissu qui s'épaissit au cours du cycle menstruel. Si un ovule est fécondé et réussit à s'implanter dans l'utérus, on dit que la personne est enceinte. Parfois, une personne ne peut pas tomber enceinte pour diverses raisons et aura recours à la fécondation in vitro qui consiste à placer dans l'utérus un ovule fécondé par une intervention médicale. C'est dans l'utérus que le fœtus (certaines personnes utilisent le mot bébé) se développe, si la personne choisit de poursuivre sa grossesse et ne fait pas de fausse couche; une personne enceinte sur quatre fait une fausse couche. Il s'agit de son corps et c'est sa vie qui sera la plus touchée, donc si cette personne ne veut pas poursuivre sa grossesse, elle aura environ 4 mois pour décider si elle veut interrompre sa grossesse. L'avortement est sécuritaire et légal. L'avortement médicamenteux est disponible pendant 9 semaines. Après cela, seul un avortement chirurgical est disponible.

Si des personnes qui ont des relations sexuelles pénis-vagin veulent éviter une grossesse, il est important d'utiliser chaque fois des préservatifs et/ou des moyens de contraception. Si un ovule n'est pas fécondé ou si l'ovule fécondé ne peut pas s'implanter dans la paroi de l'utérus, il n'y aura pas de grossesse et cette paroi sera éliminée par le corps sous forme de sang menstruel dans le cadre du cycle menstruel. **À titre d'info** : Il y a des jours plus fertiles et des jours moins fertiles pour une grossesse. Comme les cycles peuvent varier d'un mois à un autre, il est difficile de savoir quand les ovaires vont libérer un ovule et aussi parce que les spermatozoïdes peuvent rester vivants dans le corps jusqu'à cinq jours. Les jeunes corps sont aussi très fertiles.²⁹

Séance-bilan

La puberté est le passage de l'enfance à l'adolescence. Durant la puberté, on vit beaucoup de changements physiques et émotionnels. La puberté peut aussi entraîner l'apparition de nouvelles responsabilités et de nouveaux rôles. Peu importe la biologie, le corps de toutes les

personnes subit des changements qui font partie du développement. Certaines personnes vivront plus de changements, d'autres moins, et la durée de la puberté se fera au rythme de chaque personne.

Certaines personnes/cultures peuvent aussi avoir des traditions, des rituels ou des rites de passage pour marquer le début des menstruations, comme le jeûne par exemple. Dans la culture anishinaabe, le jeûne est connu comme une quête de vision et peut aussi être un rite de passage pour les jeunes hommes qui amorcent la transition vers la prochaine étape de leur vie.

Les changements émotionnels (en particulier l'attirance ou l'excitation sexuelle) peuvent être en contradiction avec d'autres facteurs (p. ex., les valeurs d'une personne ou des autres à propos de la sexualité). Pour cette raison, cette période peut être déroutante. Les sentiments mitigés sont courants durant la puberté. Bien que la puberté puisse parfois provoquer des sentiments de gêne et d'embarras, elle peut aussi être une période spéciale et excitante durant laquelle une personne se sentira heureuse et fière.

6. Activités sur les produits liés à la puberté

Montrer un sac contenant des articles liés à la puberté. Expliquer aux élèves qu'ils verront ces articles et que l'utilisation des produits qui peuvent servir à partir de la puberté leur sera expliquée. **Prendre un article au hasard, ou inviter les jeunes à le faire, puis discuter de son utilisation.**

Pourquoi, comment et sur quelles parties du corps l'utilise-t-on?

- Journal personnel, information/ressources, image de souliers de course, tampons, serviettes hygiéniques jetables et réutilisables (culottes menstruelles, si disponibles), savon pour le visage, rasoir et produits de rasage (mentionner que l'élimination des poils se fait à des fins esthétiques), déodorant, soutien-gorge, coupe menstruelle, savon, produits pour l'acné, médicaments et coussin chauffant pour les crampes et les douleurs de croissance.
- On peut parler de la taxe rose,³⁰ une pratique de fixation des prix discriminatoires en fonction du genre qui consiste à demander un prix plus élevé pour des produits roses destinés aux femmes par rapport aux produits bleus destinés aux hommes.

7. Boîte à questions anonymes

- Remettre à chaque jeune un bout de papier et un stylo.
- Leur demander d'écrire des questions qu'ils peuvent avoir concernant la puberté ou tout autre sujet discuté et de déposer leurs papiers dans la boîte sans y écrire leur nom.
- Dire aux jeunes que vous allez lire les questions devant la classe et y répondre.
- **À titre d'info :** Vous trouverez ici des lignes de conduite pour répondre aux questions.
- **À noter :** Certaines questions pourraient nécessiter des recherches ou des consultations auprès d'autres personnes. Aussi, il est possible d'utiliser les questions inappropriées pour en faire des occasions d'apprentissage.

8. Messages clés et rétroactions

- Les sentiments contradictoires concernant la puberté sont courants; par exemple, on peut ressentir de la nervosité ou du stress et à la fois de l'excitation.
- Sachez que tous les sentiments sont courants et valides et que la puberté est différente pour chaque personne.
- Certaines personnes vivront beaucoup de changements, alors que d'autres en auront moins. Tout le monde prendra le temps qui lui est nécessaire pour vivre la puberté.

Liens avec le programme d'enseignement – La puberté

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 2.1.1 Identifier et décrire les étapes de la croissance physiologique et du développement des adolescents, et expliquer ce qu'il faut faire pour que chaque étape se déroule dans de bonnes conditions.

S1 2.1.2 Faire la distinction entre la puberté et l'adolescence.

S1, S2, S4 2.3.1 Décrire les appareils de reproduction de l'homme et de la femme, et expliquer comment se produit la fécondation.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.5.5.E.1b Décrire les changements physiques associés à la puberté et les soins d'hygiène qui sont importants.

C.5.5.E.2 Indiquer les changements socio-affectifs associés à la puberté.

C.5.5.E.3c Indiquer les responsabilités qui accompagnent les changements physiques, sociaux et affectifs pendant la puberté.

H.5.5.A.5 Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types relatives aux problèmes vécus lors de la puberté.

C.5.7.E.1a Décrire les systèmes reproducteurs humains, la fécondation et le développement fœtal.

C.5.7.E.1b Expliquer le processus de reproduction chez l'être humain et reconnaître les mythes au sujet de la fécondation.

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.5.S1.E.1a et C.5.S2.E.1a Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains.

C.5.7.E.2a Indiquer les changements affectifs qui se produisent à la puberté et leur effet sur le bien-être personnel.

C.5.7.E.2b Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté.

Activités liées à la puberté

Activités sur les changements liés à la puberté

Poils**Peau****Cerveau****Voix****Épaules****Hanches****Pénis****Utérus****Vagin****Ovaires****Vulve****Taille****Poitrine****Clitoris****Testicules**

**Nouvelles pensées et nouveaux
sentiments; possible excitation
sexuelle**

**Poussent dans le visage, les
aisselles et la région pubienne**

Devient plus grave

**Plus de sueur, huileuse et
boutonneuse**

S'élargissant

S'élargissant

**Commencent à produire des
spermatozoïdes**

**Plus d'érections d'éjaculations
et de rêves érotiques**

**Début des menstruations
(règles)**

**Entre en érection (durcit);
centre de plaisir**

**Augmentation de la
lubrification durant l'excitation
sexuelle et les rêves érotiques
(l'éjaculation nocturne)**

**Commencent à libérer des
ovules**

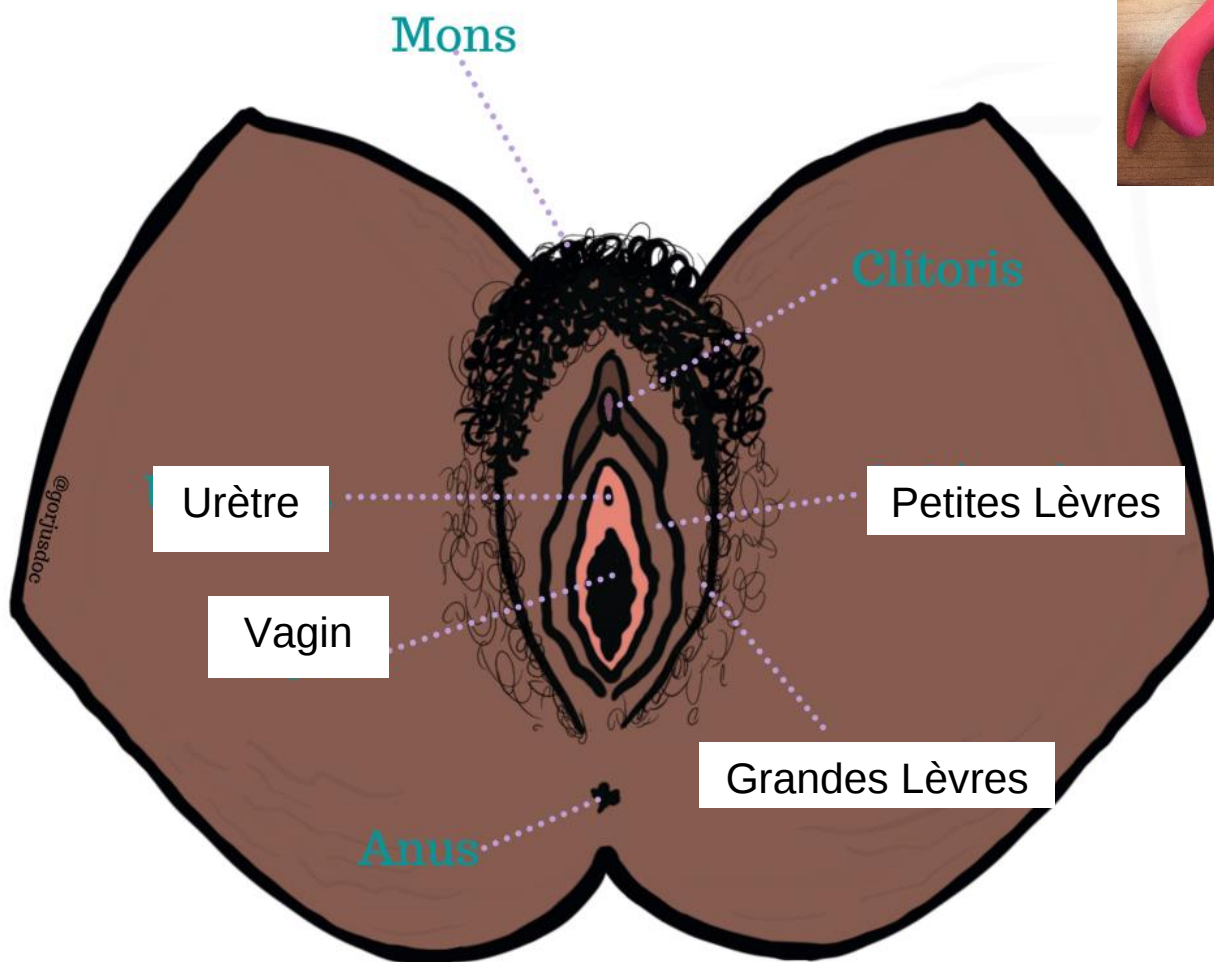
Se développent

Grandit

Est composée du clitoris, de l'entrée du vagin, du méat urétral ainsi que des grandes et des petites lèvres (replis cutanés) qui grossissent

Anatomie de la partie médiane du corps³¹

Personne avec une vulve – parties externes



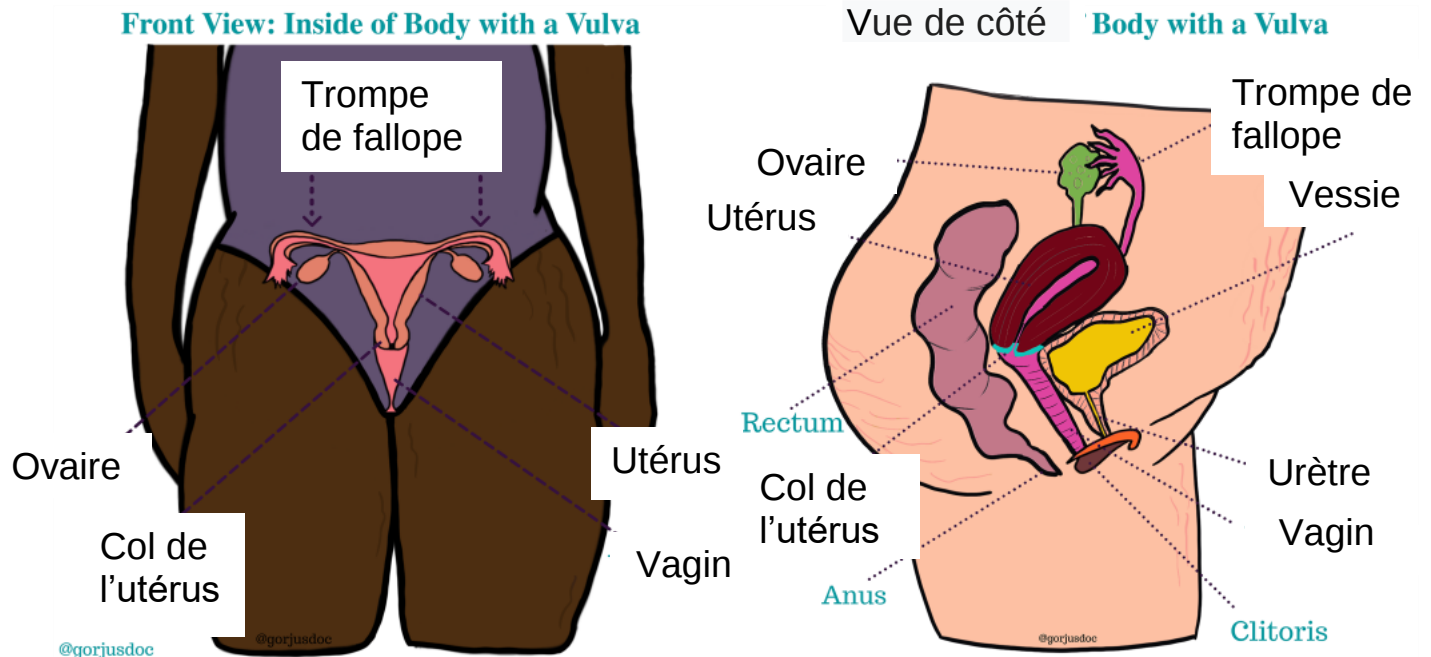
Clitoris



@GorjusDoc

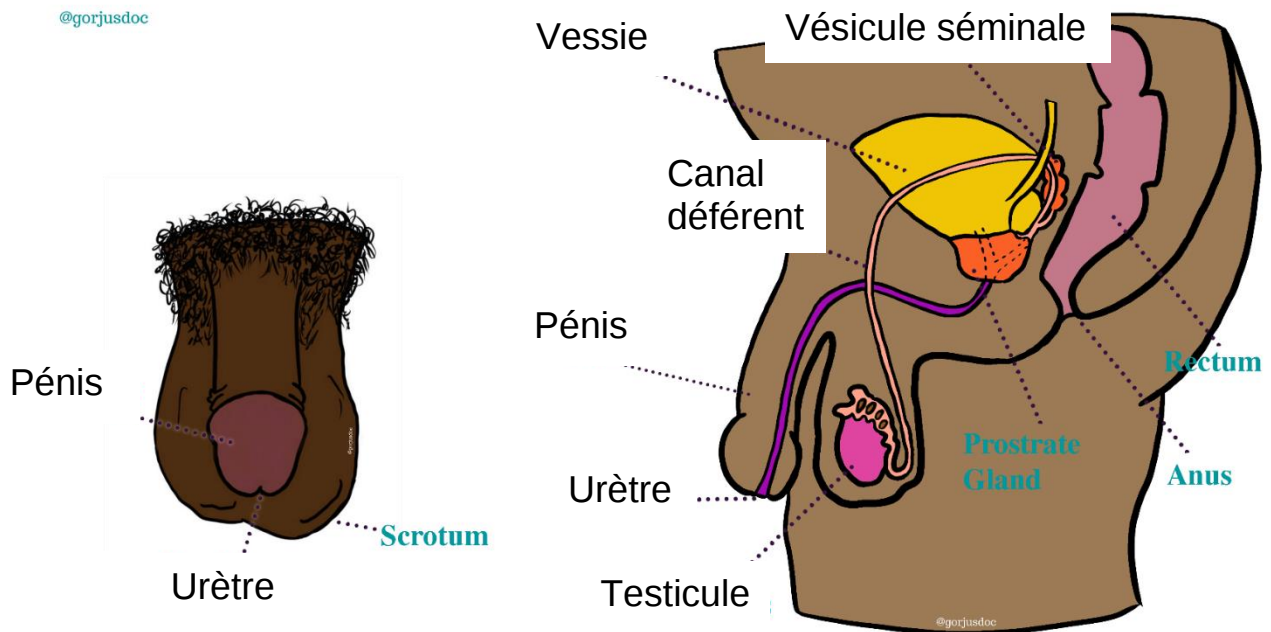
©

Personne avec une vulve – parties internes



Personne avec un pénis

@gorjusdoc



Se sentir prêt/prête et la sexualité à risques réduits – 7^e année

Vue d'ensemble sur la préparation et la sexualité à risques réduits

- Exploration
- Introduction à la préparation et à la sexualité à risques réduits
 - Vidéo « Comment savoir si on est prêt/prête? »
- Réflexion : Quand vais-je?
- Consentement : l'âge de consentement
- Démonstration sur le préservatif
- Démonstration sur la digue dentaire
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Explorer le concept d'être prêt/prête à fréquenter quelqu'un/à avoir des relations sexuelles.
- Discuter des droits et des lois visant à protéger les jeunes.
- Explorer le concept de l'âge de consentement.
- Parler des moyens de contraception et de la sexualité à risques réduits et faire des démonstrations.

1. Exploration

Quand tu as des décisions à prendre, tu...

- Prends des décisions précipitées.
- Discute avec d'autres personnes, puis tu prends une décision pour toi-même.
- Réfléchis à différentes choses, puis tu prends beaucoup de temps pour te décider.
- Laisse les autres décider pour toi.

Ressources :

- everybodycurious.com
- teenclinic.ca Les cliniques pour adolescents sont des cliniques qui réservent des heures de consultation pour les jeunes. (Trouvez la clinique la plus près de chez vous.) Il n'est pas nécessaire d'avoir de rendez-vous ni d'autorisation d'un adulte. Les jeunes peuvent y obtenir de l'information sur le corps, des contraceptifs et des préservatifs gratuits ou à faibles coûts, des tests de dépistage des ITS et des tests de grossesse. Les jeunes peuvent discuter de n'importe quel sujet avec des conseillers ou des conseillères. Il faut arriver au moins une heure avant la fermeture de la clinique pour obtenir une consultation.

2. Introduction à la préparation et à la sexualité à risques réduits

Aujourd'hui, nous allons explorer ce que signifie de se sentir prêt ou non à vivre différentes situations sexuelles. Ces discussions peuvent rendre mal à l'aise ou gêner certaines personnes. Tout le monde n'est pas prêt à discuter de ces sujets et vous pouvez choisir de dessiner ou de vous coucher la tête sur votre bureau. Nous allons commencer par regarder une courte vidéo. Ensuite, nous allons faire une réflexion personnelle, puis une séance-bilan sur l'âge de consentement et des démonstrations.

3. Vidéo « Comment savoir si on est prêt? »

Présenter la vidéo jusqu'à 7 min 30s [How do you know when you are ready?](#) [sous-titres français disponibles].

La vidéo s'adresse à des jeunes de votre âge et porte sur la question de se sentir prêt ou prête pour les fréquentations et les relations romantiques.

Séance-bilan

- **Qu'avez-vous pensé de la vidéo?**
- **Quel est le message principal?** Chaque personne est prête à son propre rythme.
- **De quoi les élèves ont-ils parlé et qu'ils peuvent trouver important pour entretenir une relation romantique avec quelqu'un?** Les valeurs, les croyances, la confiance, l'information, se sentir bien dans sa peau, avoir un certain âge ou avoir un but précis.

4. Réflexion : Quand vais-je...?³²

Nous allons parler de différentes activités qui impliquent votre corps ou le corps d'une autre personne. Beaucoup de personnes ont des valeurs ou des raisons qui les aident à décider si

elles sont prêtes à faire certaines choses. De nombreux gestes intimes peuvent être faits avec soi-même ou avec d'autres personnes et nous allons parler de certains de ces gestes. Vous devez aussi savoir que certaines personnes ne participeront jamais à certaines de ces activités. Il s'agit d'une réflexion personnelle et nous vous encourageons à vous demander comment vous vous sentez par rapport à ces activités. Quand les feriez-vous? **Maintenant, plus tard, jamais ou ça dépend** (on peut l'écrire au tableau).

Réfléchissez aux énoncés lus à voix haute. (On peut les écrire au tableau.)

Lesquelles de ces activités seriez-vous à l'aise de faire...

- Seul(e)?
- Avec un ami ou une amie?
- Avec un membre de la famille?
- Avec une personne avec qui vous sortez ou avec qui vous avez une relation sérieuse?
- Si vous répondez « ça dépend », ça dépend de quoi?

Quand feriez-vous les choses suivantes :

- Prendre quelqu'un par la main.
- Se blottir contre quelqu'un.
- Dormir dans la même chambre que quelqu'un.
- Dormir dans le même lit que quelqu'un.
- Laisser quelqu'un me voir pleurer.
- Embrasser quelqu'un.
- Dire à quelqu'un quelque chose de très personnel.
- Demander de l'aide pour quelque chose de très personnel.
- Laisser quelqu'un me voir nu(e).
- Participer à des activités sexuelles avec quelqu'un.
- Faire un câlin à quelqu'un.

Séance-bilan

Maintenant, imaginez que vous êtes plus vieux ou plus vieille. Dans quelles circonstances pensez-vous que ce serait acceptable ou non de participer à certaines de ces activités? Que peut-on faire si quelqu'un veut que l'on fasse certaines de ces choses, mais que l'on n'en a pas envie?

Établir des limites en disant non. Reconnaître que nos désirs doivent être respectés et que la pression n'est pas acceptable.

5. Le consentement

Le consentement consiste à commencer par demander et à comprendre que c'est seulement un oui qui veut dire oui. Le consentement signifie aussi que l'on peut changer d'idée en tout temps. Il est aussi important de vérifier auprès de notre partenaire durant une activité sexuelle pour s'assurer qu'il ou elle est d'accord avec ce que nous faisons. Il s'agit de demander, d'écouter et de respecter.

L'âge de consentement

À quel âge peut-on légalement consentir à avoir une relation sexuelle? Voici l'âge de consentement au Canada, à condition qu'il n'y ait pas de relation de pouvoir :

- À 16 ans : on peut dire « oui » à un contact sexuel avec presque n'importe quelle personne de 16 ans et plus.
- À 14-15 ans : on peut dire « oui » à un contact sexuel avec une personne qui a moins de 5 ans de plus que soi.
- À 12-13 ans : on peut dire « oui » à un contact sexuel avec une personne qui a moins de 2 ans de plus que soi.

Les personnes qui ont une relation de confiance, de pouvoir ou d'autorité avec les jeunes sont les entraîneurs, les médecins, les enseignants, les agents de gestion de cas, les conseillers, les gardiens d'enfants, les travailleurs sociaux, les patrons, etc. Par exemple, prenons le cas d'une jeune personne qui travaille dans une station-service et qui a des contacts sexuels avec son gérant. Le gérant se trouve dans une position de pouvoir dans le lieu de travail. Comment la relation avec un gérant pourrait-elle avoir une incidence sur le travail de cette jeune personne? Le gérant pourrait lui donner des heures de travail moches, lui donner trop ou pas assez d'heures, etc. La loi vise à protéger les jeunes. (À noter : dans le cas de parents, de tuteurs/tutrices ou de membres de la famille, les contacts sexuels sont toujours illégaux et c'est l'adulte qui est en faute.)

Que pensez-vous de l'âge de 16 ans? Est-ce que cet âge garantit que l'on est prêt à avoir des relations sexuelles? Il s'agit simplement des lois concernant l'âge de consentement. Le fait d'être prêt ou prête à avoir des relations sexuelles peut être plus complexe.

6. Démonstration sur le préservatif (vidéo et/ou démonstration devant les élèves)³³

[Démonstration sur Vimeo](#) [en anglais]

Note au personnel enseignant

Une démonstration sur le préservatif comporte plusieurs détails, mais la chose la plus importante à retenir est de pincer le réservoir du bout, de le dérouler jusqu'à la base et de dire aux jeunes où en obtenir gratuitement. Utiliser une banane si vous n'avez pas de modèle en bois.

L'enfilage d'un préservatif est une importante compétence à acquérir pour avoir des relations sexuelles à risques réduits. Tout le monde peut se pratiquer à enfiler un préservatif, avec ou sans pénis, car on peut utiliser une banane, un marqueur de bingo, un jouet sexuel, etc. Avec la pratique, l'utilisation des préservatifs peut sembler plus naturelle et inciter les gens à les utiliser pour avoir des relations sexuelles. Les préservatifs sont une sorte de méthode de barrière qui empêche physiquement le mélange des fluides sexuels. Les préservatifs réduisent les risques de transmission des ITSS et peuvent aider à prévenir la grossesse. On peut utiliser des préservatifs

sur un pénis ou un jouet sexuel (en fonction de sa forme). L'utilisation de préservatifs sur les jouets sexuels est recommandée pour les personnes qui veulent partager leurs jouets sexuels. Il faut s'assurer de changer le préservatif pour chaque personne. La rupture d'un préservatif peut surtout se produire si on ne laisse pas d'espace dans le réservoir du bout et si les préservatifs ne sont pas conservés dans un endroit approprié.

Les pénis ont différentes tailles, formes ou couleurs et peuvent être circoncis ou non. L'outil utilisé dans la démonstration (souvent un modèle en bois) ne représente pas ce à quoi devrait ressembler un pénis dans la réalité. Certains pénis ont un prépuce et d'autres n'en ont pas (circoncis) et il n'y a pas de type idéal.

Vérification du préservatif

Vérifiez le préservatif pour détecter les accrocs, les perforations, les déchirures ou tout autre dommage, la date d'expiration et l'indication disant « **Aide à réduire le risque d'ITSS** ». « **À quels endroits peut-on ranger les préservatifs?** » On peut les conserver dans tout endroit où ils seront à l'abri de la chaleur et ne seront pas écrasés, comme dans un tiroir, une poche de chemise ou de chandail à capuchon, un sac ou un casier à l'école. Vérifiez la sorte de préservatif. Les préservatifs lubrifiés sont déjà glissants. On peut ajouter du lubrifiant à base d'eau aux préservatifs lubrifiés. Les préservatifs non lubrifiés sont secs et servent principalement pour le sexe oral. On ajoute du lubrifiant à base d'eau pour les rapports sexuels avec pénétration (pénis ou jouet sexuel dans le vagin ou l'anus). La plupart des préservatifs sont en latex et certaines personnes y sont allergiques. Les préservatifs sans latex sont fabriqués avec une sorte de plastique et peuvent coûter plus cher. On peut souvent se procurer gratuitement des préservatifs dans des cliniques communautaires et des infirmeries.

Ouverture d'un préservatif

Le haut du sachet d'un préservatif est habituellement prédécoupé. Ouvrez le sachet avec les doigts, sortez le préservatif et vérifiez si l'anneau est visiblement à l'extérieur. Si ce n'est pas le cas, retournez-le pour que l'anneau soit à l'extérieur. On peut faire une démonstration pour montrer qu'un préservatif à l'envers ne se déroulera pas. « **Si on met un préservatif du mauvais côté sur un pénis, peut-on le retourner du bon côté?** » Non. Le préservatif à l'envers ne se déroulera pas sur le pénis ou le jouet sexuel. S'il est mis sur un pénis, il y aura du liquide pré-éjaculatoire à l'extérieur du préservatif et il vaut mieux utiliser un nouveau préservatif. Gardez plus d'un préservatif avec vous au cas où un préservatif doit être jeté.

Mettre un préservatif

Sur un pénis, il faut pincer le bout du préservatif pour laisser de la place à éjaculer. (Faire la démonstration du pincement à trois doigts.) « **Pourquoi faut-il pincer le bout?** » Pour faire sortir l'air et pour faire de la place pour le sperme. La rupture d'un préservatif est souvent attribuable au fait que le bout n'a pas été pincé. Pincez le bout pour empêcher l'air d'entrer et dérouler le préservatif jusqu'à la base. (Sur un pénis non circoncis, on fait glisser le prépuce un peu vers l'arrière avant de dérouler le préservatif.) Lorsqu'un préservatif est placé correctement sur le pénis, le bout ressemble à une tuque ou à un chapeau bouffant. (Sur un jouet sexuel, il n'est pas nécessaire de pincer le bout du préservatif.) On n'utilise qu'un seul

préservatif à la fois. Une fois que la relation sexuelle est terminée pour une raison ou une autre, il faut retirer le pénis ou le jouet sexuel en tenant le préservatif par l'anneau élastique afin d'empêcher le préservatif de sortir. Il ne faut pas oublier que le pénis commencera à ramollir et que le préservatif sera moins ajusté après l'éjaculation. Il est donc important de le retirer immédiatement après l'éjaculation. Jetez les préservatifs usagés à la poubelle et utilisez un nouveau préservatif chaque fois.

Séance-bilan

- À noter : Rappeler aux élèves où on peut obtenir gratuitement des préservatifs et du matériel pour des relations sexuelles à risques réduits. Informez les jeunes à propos de la « pilule du lendemain » ou du contraceptif d'urgence (anovulant d'urgence).
- Dans le cas d'une rupture de préservatif, de l'absence de protection ou d'une agression sexuelle, le contraceptif d'urgence, ou Plan B, est une forme de contraception pouvant être utilisée après une relation sexuelle pénis-vagin non protégée. Le contraceptif d'urgence est un moyen de contraception très efficace s'il est utilisé dans les 72 heures suivant le rapport sexuel. Il peut être utilisé jusqu'à 5 jours après un rapport non protégé pénis-vagin, mais perd de son efficacité avec le temps.

7. Démonstration sur la digue dentaire³⁴

Une digue dentaire est un rectangle de latex ou de polyuréthane pouvant être fait à partir d'un préservatif ou acheté tel quel. Les digues sont utilisées pour réduire les risques d'ITSS durant les relations sexuelles buccogénitales. Les digues sont habituellement utilisées sur la vulve (à l'extérieur du vagin), l'anus ou le scrotum (toutes les parties à l'exception du pénis).

Instructions

Pour fabriquer une digue dentaire sans ciseaux, sortir le préservatif de l'emballage et le dérouler complètement. Enlever l'anneau du préservatif. Déchirer le préservatif d'un côté sur toute la longueur. Ouvrir le préservatif; il devrait avoir la forme d'un rectangle. (**À noter** : pour faire une digue dentaire avec des ciseaux, sortir le préservatif de l'emballage. Couper le bout du préservatif, puis couper l'anneau et dérouler le préservatif.) La digue peut être maintenue en place par l'un ou l'autre des partenaires. La digue sert à empêcher le mélange des fluides sexuels. Il ne faut donc pas la retourner durant le sexe oral. Utilisez du lubrifiant pour accroître le plaisir sexuel.

8. Messages clés et rétroactions

- Ce que signifie d'être prêt ou prête à vivre certaines expériences de vie diffère d'une personne à l'autre.
- Il n'y a pas d'âge précis pour être prêt ou prête et ce n'est pas acceptable de subir de la pression de qui que ce soit pour faire quoi que ce soit.
- Il faut obtenir de l'information exacte et trouver quelqu'un à qui on fait confiance pour répondre à vos questions.

Se sentir prêt/prête et la sexualité à risques réduits – 8^e année

Vue d'ensemble sur le fait de se sentir prêt/prête et sur la sexualité à risques réduits

- Exploration
- Introduction à la préparation et à la sexualité à risques réduits
- Remue-méninges; 4 tableaux à feuilles :
 - « Pourquoi les ados sont/ne sont pas actifs sexuellement »
 - « Plaisir et activités à risques réduits »
 - « Qu'est-ce que ça veut dire d'être prêt/prête à avoir des relations sexuelles? »
 - « Sujets à aborder avant des relations sexuelles »
- (Facultatif : tableau à feuilles additionnel pour crayonner.)
- Âge de consentement
- Moyens de contraception hormonaux
- Contraceptif d'urgence
- Démonstration sur le préservatif
- Démonstration sur la digue dentaire
- Démonstration sur le préservatif interne
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Discuter des éléments de la préparation sexuelle.
- Souligner que les activités d'abstinence sont des choix plaisants et à risques réduits.
- Souligner les droits, les responsabilités, négociations et les risques liés aux relations sexuelles.
- Discuter de la sexualité à risques réduits et des moyens de contraception hormonaux et faire des démonstrations.

1. Exploration

Quand tu as des décisions à prendre, tu...

- Prends des décisions précipitées.
- Discute avec d'autres personnes, puis tu prends une décision pour toi-même.
- Réfléchis à différentes choses, puis tu prends beaucoup de temps pour te décider.
- Laisse les autres décider pour toi.

Ressources :

- everybodycurious.com
- [Teen Talk — SERC's Youth Health Education Program](#)
- teenclinic.ca Les cliniques pour adolescents sont des cliniques qui réservent des heures de consultation pour les jeunes. (Trouvez la clinique la plus près de chez vous.) Il n'est pas nécessaire d'avoir de rendez-vous ni d'autorisation d'un adulte. Les jeunes peuvent y obtenir de l'information sur le corps, des contraceptifs et des préservatifs gratuits ou à faibles coûts, des tests de dépistage des ITSS et des tests de grossesse. Les jeunes peuvent discuter de n'importe quel sujet avec des conseillers ou des conseillères. Il faut arriver au moins une heure avant la fermeture de la clinique pour obtenir une consultation.

2. Introduction à la préparation et à la sexualité à risques réduits

Aujourd'hui, nous allons explorer la préparation. Nous allons examiner ce que cela signifie d'être prêt ou pas prêt dans des situations sexuelles. Cela peut être gênant et embarrassant pour certaines personnes et génial pour d'autres, tandis que certains ne sont pas intéressés. Si vous voulez dessiner ou baisser la tête, c'est normal car pas tout le monde souhaite discuter de ce sujet. Nous allons commencer par quelques tableaux à feuilles, suivis d'un examen de l'âge du consentement et d'une discussion sur la contraception hormonale et des démonstrations de sexe plus sécuritaire.

Lorsqu'il s'agit de définir le sexe, chaque personne peut décider ce que le sexe signifie pour il ou elle. Consultez [Sex \(teentalk.ca\)](http://Sex(teentalk.ca)) pour plus d'informations. La définition utilisée par les professionnels de la santé fait référence à la stimulation orale des organes génitaux ou de l'anus, ainsi qu'à la stimulation vaginale et anale qui peut impliquer des doigts, un pénis ou des jouets sexuels dans ces ouvertures. Les professionnels de la santé sont spécifiques car ils doivent savoir quelles ouvertures ont été utilisées pour des relations sexuelles afin de tester les ITSS.

3. Exercice de remue-méninge³⁵

- Préparer 4 ou 5 tableaux à feuilles :
- « Pourquoi les ados sont/ne sont pas actifs sexuellement. »
- « Comment savoir si tu es prêt/prête à avoir des relations sexuelles? »
(Label 1/3 une page chacun : tête – penser, cœur – ressentir, main – obtenir)
- « Plaisir et activités à risques réduits. »

- « Sujets à aborder avant des relations sexuelles. »
- Facultatif : tableau à feuilles additionnel pour crayonner.

Afficher les tableaux à feuilles dans la classe et demander aux élèves d'y écrire des commentaires en équipe de deux.

Que veut-on dire par « Plaisir et activités à risques réduits »? (ITSS et grossesse).
Écrire toutes les réponses auxquelles vous pensez sur chaque tableau à feuilles.

Exemples de réponses

Pourquoi les ados sont actifs sexuellement?

- Ils/elles en ont envie
- Ça fait du bien
- Drogues/alcool
- Pression
- Ils/elles sont prêts/prêtes
- Excitation sexuelle
- Sont en amour
- Pour garder leur partenaire
- Leurs amis/amies ont des relations sexuelles
- Pour se rebeller contre leurs parents/l'autorité
- Pour être enceintes
- Pour atteindre un statut

Note au personnel enseignant

Des jeunes peuvent écrire des agressions sexuelles ou la contrainte. Expliquez que dans de tels cas on ne considère pas qu'il s'agisse de relations sexuelles, car il s'agit d'agressions. Reparlez des ressources en matière d'agressions sexuelles.

Pourquoi les ados ne sont pas actifs sexuellement?

- Ne veulent pas/pas d'intérêt
- Trop occupés/pas le temps
- Pas prêts/prêtes
- Peur de la grossesse/des ITSS
- Expérience passée
- Identité sexuelle
- Valeurs et croyances
- Religion/culture/spiritualité
- Agression sexuelle (ne sont pas des relations sexuelles)
- Partenaire ne veut pas
- Pas de partenaire
- Peur que les parents le sachent
- Mauvaise image corporelle/de sois
- Rumeurs/réputation
- Accent mis sur d'autres buts

Les gens peuvent choisir d'avoir ou non des relations sexuelles pour de nombreuses raisons.

À la fin des études secondaires, un grand nombre de jeunes auront eu des relations sexuelles et d'autres n'en auront pas eu. Peu importe de quel côté vous vous trouvez, vous n'êtes pas seuls. Si vous avez envie de parler de quoi que ce soit, demandez à un adulte à qui vous faites confiance.

Exemples de réponses

« Comment savoir si tu es prêt/prête à avoir des relations sexuelles? »

Tête (Pensée)

- Vous avez une idée de vos valeurs et croyances, c'est-à-dire que vous comprenez ce que le sexe signifie pour vous et ce dont vous avez besoin pour que cela soit une bonne expérience. (Certains peuvent parler d'engagement sérieux alors que pour d'autres, cela n'est pas nécessaire.)
- Vous comprenez l'anatomie et ce qui vous intéresse de faire.
- Vous y pensez beaucoup.
- Vous connaissez les pratiques de sexe sûr et les ITSS.
- Vous pouvez parler des méthodes de contraception et des options de grossesse (pour le sexe pénis-vagin).

Cœur (Ressentir)

- Vous avez les sentiments que vous souhaitez avoir en ce qui concerne le sexe, par exemple, excitée, amoureuse, etc.
- Vous vous sentez à l'aise avec votre corps.
- Vous sentez que vous pouvez vous faire confiance.
- Vous vous sentez à l'aise pour parler du consentement et de l'activité sexuelle.
- Vous vous sentez prête émotionnellement.

Main (Obtenir)

- Vous avez des fournitures pour des relations sexuelles protégées et vous êtes capable de les utiliser.
- Vous avez un moyen de contraception (pour les rapports sexuels pénis-vagin).
- Vous avez déjà été testé ou savez où aller pour un teste des ITSS.
- Vous savez où obtenir les informations de santé dont vous avez besoin.

Note au personnel enseignant

Si le mariage est mentionné, indiquez qu'il s'agit d'une valeur et que le consentement est de mise au sein du mariage. Si l'excitation sexuelle est écrite, expliquez qu'il peut s'agir d'un signe physique ressenti dans le corps, mais qui ne reflète pas nécessairement l'état émotionnel.

Il n'y a pas de liste de vérification qui permet de savoir avec certitude si on est prêt/prête à avoir des relations sexuelles. On peut dire que certains signes peuvent indiquer que vous avez une idée de vos valeurs, vous êtes à l'aise de parler avec des partenaires au sujet de la sexualité, du consentement, des ITSS, des préservatifs et, dans le cas des relations pénis-vagin, de la grossesse et des moyens de contraception. Encore une fois, vous pouvez être à l'aise de parler de ces sujets et ne pas vous sentir prêts/prêtes à avoir des relations sexuelles. Au bout du compte, nous vous recommandons d'écouter votre cœur et votre raisonnement. Vous savez ce qui vous convient.

Exemples de réponses

Sujets à aborder avant des relations sexuelles

- **Zones de confort et limites** – La sexualité veut vouloir dire différentes choses pour différentes personnes. Où voulez-vous placer vos limites dans vos activités sexuelles et avec quoi vous sentez-vous à l'aise?
- **Attentes** – Que veulent dire les relations sexuelles pour chaque personne concernée? Pour certaines personnes, les relations sexuelles ont lieu dans une relation sérieuse, alors que pour d'autres, elles peuvent être plus informelles.
- **Moyens de contraception** – Si vous voulez avoir des relations sexuelles pénis-vagin, il serait bon de parler de grossesse et de l'utilisation ou non de moyens de contraception. Voulez-vous que ça mène à une grossesse ou non? Si vous voulez éviter une grossesse, quelle sorte de moyens de contraception allez-vous utiliser?
- **Options liées à la grossesse** – Les moyens de contraception ne sont pas efficaces à 100 %. Discutez de ce que vous feriez en cas de grossesse non planifiée. Au Canada, il y a 3 options sécuritaires et légales : l'avortement, l'adoption et devenir parents. Nous avons tous nos propres valeurs qui guideront nos choix. Il peut être plus facile d'avoir cette conversation avant le début d'une grossesse. Parfois, les personnes qui constatent que leurs valeurs divergent choisissent de ne pas avoir de relations sexuelles, d'avoir un différent type de relations sexuelles ou de faire vraiment très attention pour utiliser adéquatement des moyens de contraception et des préservatifs. Si une grossesse survient, la décision finale revient à la personne qui est enceinte, car les répercussions seront plus importantes pour son corps et sa vie.
- **Dépistage des ITSS** – Il peut y avoir transmission d'ITSS dans n'importe quel type de relations sexuelles. On ne peut pas savoir simplement en regardant les organes génitaux d'une personne si elle est infectée ou non ni en lui demandant, car la personne ne pourrait pas savoir qu'elle a une ITSS. Le dépistage est la seule façon de savoir avec certitude si on a une ITSS. On peut demander à la personne à quand remonte son dernier dépistage et lui offrir de se faire dépister avec elle. On peut ainsi aborder le sujet des ITSS sans avoir l'air de porter de jugement.
- **Préservatifs ou digues dentaires** – Les méthodes de barrières comme les préservatifs et les digues dentaires aident à réduire les risques d'ITSS.
- **Plaisir** – Le fait de s'assurer d'avoir l'accord de la personne (consentement) avant et durant la relation sexuelle fait aussi partie du plaisir et permet à chaque personne de trouver l'expérience agréable.
- **Consentement** – Version courte : on demande en premier et c'est seulement un oui qui veut dire oui. Le consentement signifie aussi que l'on peut changer d'idée en tout temps et qu'il est important de vérifier auprès de notre partenaire durant une activité sexuelle pour s'assurer qu'il ou elle est d'accord avec ce que nous faisons. Il s'agit de demander, d'écouter et de respecter.

En devenant de plus en plus à l'aise avec ces conversations, nous devenons mieux outillés pour les avoir. Elles ne garantissent pas que nos partenaires seraient un match parfait, mais elles peuvent nous aider à décider si nous voulons avoir des relations sexuelles avec quelqu'un.

Exemples de réponses

« Plaisir et activités à risques réduits »

- Embrasser
- Se tenir par la main
- Câlins
- Frottements sexuels en portant des vêtements
- Paroles
- Masturbation
- Massage
- Sortir entre amis
- Regarder des films
- Allez prendre un café
- Jouer à des jeux
- Aller marcher
- Prendre un bain ou une douche
- Faire du sport
- Textos/appels érotiques/sextos

Note au personnel enseignant

Les jeunes pourraient écrire le sexe oral. Expliquez que le sexe oral est sans risque de grossesse, mais que la transmission d'ITSS est quand même possible. Il est donc important d'utiliser des préservatifs et des digues dentaires.

Ces activités peuvent être plaisantes et agréables et sont sans risque ou à risques réduits pour les ITSS et la grossesse. Les activités sexuelles ne se limitent pas à « le faire » ou à « ne pas le faire ». Ces autres plaisirs et activités à risques réduits sont des moyens de vivre votre sexualité.

4. Âge de consentement (si le sujet n'a pas déjà été abordé)

À quel âge peut-on légalement consentir à avoir une relation sexuelle? Voici l'âge de consentement au Canada, à condition qu'il n'y ait pas de relation de pouvoir :

- 16 ans : On peut dire « oui » à un contact sexuel avec presque n'importe quelle personne de 16 ans et plus.
- 14-15 ans : On peut dire « oui » à un contact sexuel avec une personne qui a moins de 5 ans de plus que soi.
- 12-13 ans : On peut dire « oui » à un contact sexuel avec une personne qui a moins de 2 ans de plus que soi.

Les personnes qui ont une relation de confiance, de pouvoir ou d'autorité avec les jeunes sont les entraîneurs, les médecins, les enseignants, les agents de gestion de cas, les conseillers, les gardiens d'enfants, les travailleurs sociaux, les patrons, etc. Par exemple, prenons le cas d'une jeune personne qui travaille dans une station-service et qui a des contacts sexuels avec son gérant. Le gérant se trouve dans une position de pouvoir dans le lieu de travail. Comment la relation avec un gérant pourrait-elle avoir une incidence sur le travail du jeune? Le gérant

pourrait lui donner des heures de travail moches, lui donner trop ou pas assez d'heures, etc. La loi vise à protéger les jeunes. (À noter : dans le cas de parents, de tuteurs/tutrices ou de membres de la famille, les contacts sexuels sont toujours illégaux et c'est l'adulte qui est en faute.)

Que pensez-vous de l'âge de 16 ans? Est-ce que cet âge garantit que l'on est prêt à avoir des relations sexuelles?

Il s'agit simplement des lois concernant l'âge de consentement. Le fait d'être prêt ou prête à avoir des relations sexuelles peut être plus complexe.

5. Moyens de contraception hormonaux³⁶

Sur le tableau à feuilles « Contraception hormonale » : Suivre les directives; Autres médicaments; Effets secondaires; Pas de protection contre les ITSS. Si possible, montrer des exemples : contraceptifs oraux, Depo-Provera, timbre contraceptif, implant contraceptif, anneau vaginal NuvaRing, contraceptif d'urgence et le système intra-utérins (SIU). Vous pouvez aussi utiliser des images.

De quelles sortes de moyens de contraception hormonaux avez-vous déjà entendu parler?

Expliquez que ces moyens de contraception contiennent des hormones de synthèse faites en laboratoire (des versions d'œstrogène et/ou de progestérone) qui entre dans le corps d'une personne qui pourrait tomber enceinte. Si une personne qui a une vulve choisit de prendre des contraceptifs hormonaux, le taux d'hormones dans son corps augmentera, ce qui empêchera la libération d'un ovule (ovulation). **Sans ovulation, il n'y aura pas de grossesse.** (À noter : Les moyens de contraception hormonaux sont très efficaces pour prévenir la grossesse, soit un taux d'efficacité de 91 à 94 % pour une utilisation typique. Lorsqu'une grossesse survient avec des moyens de contraception hormonaux, il s'agit habituellement d'une utilisation incorrecte des contraceptifs.)

Information importante à retenir concernant les moyens de contraception hormonaux :

Suivre les directives

On prend le contraceptif oral chaque jour, à la même heure, pendant trois semaines sur quatre. Si on oublie de prendre un contraceptif oral ou qu'on le prend à un moment différent de la journée, les taux d'hormones peuvent diminuer, ce qui peut provoquer la libération d'un ovule par les ovaires. La 4^e semaine, on ne prend aucune hormone et c'est à ce moment que les menstruations se produisent habituellement. L'emballage de quatre semaines contient les mêmes comprimés pour les trois premières semaines et, pour la dernière semaine, des comprimés de « rappel » qui ne contiennent pas d'hormones. (À titre d'info : le contraceptif oral devient efficace après le premier mois d'utilisation.)

Le timbre contraceptif est collé sur le corps et est laissé en place pendant une semaine, à raison de trois semaines consécutives. Des hormones sont graduellement libérées à travers la peau. Le timbre est très adhésif et ne devrait pas décoller dans la douche ou en nageant. Il est important de ne pas placer le timbre sur les seins ou le front, car il serait trop près du cœur et du cerveau. Le timbre est offert en une seule couleur, mais nous savons que tout le monde n'a pas cette couleur de peau. Il s'agit d'un exemple de racisme, car on ne fait pas de timbre transparent. Cela étant dit, le timbre est quand même un moyen de contraception efficace.

L'anneau NuvaRing est inséré à l'intérieur du vagin et y demeure pendant trois semaines. Après la période de trois semaines, on retire l'anneau pour une période d'une semaine. C'est habituellement durant cette période que la personne sera menstruée. On insère ensuite un nouvel anneau pour une période de trois semaines.

Le Depo-Provera est une injection donnée par un professionnel de la santé. Il est efficace pendant 84 jours. Il est important de recevoir l'injection suivante à la fin des 84 jours pour garder le taux d'hormones.

L'implant contraceptif (Nexplanon) est un bâtonnet flexible de la grosseur d'une allumette qui est inséré sous la peau dans la partie supérieure du bras. Il contient une hormone progestative et reste en place pendant 3 ans.

Le stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU) est un petit dispositif en forme de T inséré dans l'utérus par un professionnel de la santé pour prévenir la grossesse. Il est plié durant l'insertion pour ensuite être déplié. Certains stérilets contiennent des hormones et d'autres sont recouverts de cuivre. Les dispositifs en cuivre empêchent les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule. Selon le type de DIU, ils peuvent être efficaces de 2 à 5 ans. Le coût initial des DIU est plus élevé, mais ils durent plus longtemps que les autres moyens de contraception.

Certains médicaments peuvent réduire l'efficacité

Certains médicaments d'ordonnance et en vente libre peuvent réduire l'efficacité des moyens de contraception hormonaux. Vous pouvez appeler dans une pharmacie en tout temps pour savoir si un médicament peut affecter différents types de moyens de contraception. Si un médicament peut effectivement affecter des moyens de contraception, il est important d'utiliser une méthode de rechange. Les drogues et l'alcool n'interfèrent pas avec les moyens de contraception, sauf si on oublie de prendre ou d'utiliser un contraceptif ou si on vomit un contraceptif oral.

Effets secondaires

Les moyens de contraception hormonaux peuvent avoir des effets secondaires, par exemple : régularisation du cycle menstruel, menstruations moins abondantes (les personnes qui ont des crampes menstruelles douloureuses prennent souvent un contraceptif oral pour les soulager), absence de menstruations (effet courant avec le Depo-Provera), saignements vaginaux légers (en dehors des menstruations), modification du poids (perte/gain), (à noter : si le sujet est

mentionné, vous pourriez vouloir parler brièvement de la pression exercée dans les médias pour être mince qui peut avoir une incidence sur nos droits et nos choix en matière de contraception), sensibilité des seins, augmentation/diminution de l'acné, migraines, changements d'humeur, diminution du désir sexuel et risque (accru) de dépression. Informez votre professionnel de la santé si vous avez des antécédents de dépression, car l'œstrogène peut aggraver la dépression. Bien qu'ils soient moins courants, certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires plus graves. Allez au service d'urgence si vous ressentez soudainement les symptômes suivants : avoir très chaud ou très froid, respiration difficile, vision floue, étourdissements, etc., car il s'agit d'effets secondaires plus graves.

Comme le Depo-Provera a aussi été associé à une diminution de la densité osseuse, vous pourriez envisager de prendre du calcium et de la vitamine D, de faire de la musculation pour renforcer votre corps, de cesser de fumer ou de fumer moins et de réduire votre consommation d'alcool et de caféine ou d'arrêter d'en prendre. Vous devriez consulter un professionnel de la santé si vous avez des préoccupations. (À titre d'info : la prise de poids peut être attribuable à la croissance et à des changements normaux dans le corps. En cas de prise ou de perte soudaine de poids, consulter un professionnel de la santé. Le Depo-Provera peut entraîner une prise de poids, car la progestérone peut stimuler l'appétit.) Si une personne éprouve des effets secondaires incommodes, il faut l'encourager à demander une consultation auprès d'un professionnel de la santé ou d'une clinique pour adolescents afin de recevoir des conseils ou une autre marque de contraceptifs hormonaux ou encore pour essayer des moyens de contraception non hormonaux. Dans le cas du Depo-Provera, il faut attendre que la période de 84 jours soit terminée, car le contraceptif est déjà dans l'organisme. (À titre d'info : les personnes qui fument doivent le mentionner aux professionnels de la santé au moment de discuter des options pour la contraception.)

6. Contraceptif d'urgence³⁷

La contraception orale d'urgence, ou COU, (Plan B ou d'autres marques) est le seul moyen de contraception que l'on peut prendre après des relations sexuelles non protégées. Si vous n'avez pas utilisé de protection pour une raison ou une autre, vous pouvez essayer d'éviter une grossesse avec un contraceptif d'urgence. La COU arrête l'ovulation ou ralentit le passage de l'ovule dans les trompes de Fallope, rend la paroi de l'utérus glissante et épaissit la glaire cervicale pour créer un bouchon. La COU peut être utilisée jusqu'à 5 jours après des relations non protégées pénis-vagin. Cependant, plus elle est utilisée rapidement, plus elle est efficace. Son efficacité est optimale dans les 24 heures. L'utilisation de Plan B est recommandée dans les 72 heures, mais ce contraceptif peut parfois être encore efficace jusqu'à la 5^e journée. Si la grossesse est déjà commencée, la COU n'aura pas d'effet néfaste. (À noter : le taux d'efficacité de Plan B est de 95 % dans les 24 heures suivant une relation sexuelle non protégée. Son efficacité diminue par la suite toutes les 24 heures pour atteindre un taux d'efficacité de 61 % avec une utilisation dans les 48 à 72 heures.) Les effets secondaires potentiels sont la nausée et les pertes vaginales. Expliquez que certaines personnes ont de la nausée après avoir pris un

contraceptif d'urgence en raison de la forte dose d'hormones, alors que d'autres n'en auront pas. En cas de vomissement ou de diarrhée dans les deux heures suivant la prise d'un contraceptif d'urgence, il faut reprendre des contraceptifs d'urgence. La COU ne provoquera pas d'avortement et ne protège pas contre les infections transmises sexuellement.

Si des jeunes veulent obtenir un contraceptif d'urgence, dites-leur de communiquer avec un centre de soins de santé ou l'hôpital avant de se déplacer. Les jeunes peuvent se procurer des contraceptifs d'urgence dans les cliniques pour adolescents, même en dehors des heures d'horaires réservées aux adolescents. (À titre d'info : à Winnipeg, on peut obtenir le contraceptif Plan B dans une pharmacie sans prescription à un coût allant de 20 \$ à 50 \$. Plan B est moins efficace pour les personnes pesant 165 livres (75 kg) ou plus et pourrait ne pas être efficace pour les personnes de plus de 176 livres (80 kg). Si vous pesez 165 livres (75 kg) ou plus, consultez un professionnel de la santé pour connaître vos options. Les menstruations devraient se produire dans les 3 à 4 semaines après la prise de la COU. Un test de grossesse devrait être fait en l'absence de menstruations. Il vaut mieux savoir si on est enceinte le plus tôt possible pour avoir accès à toutes les options en cas de grossesse.

7. Démonstration sur le préservatif (vidéo et/ou démonstration sur place)³⁸

Démonstration sur le préservatif sur Vimeo [en anglais]

Note au personnel enseignant

Une démonstration sur le préservatif comporte plusieurs détails, mais la chose la plus importante à retenir est de pincer le réservoir du bout, de le dérouler jusqu'à la base et de dire aux jeunes où en obtenir gratuitement. Utiliser une banane si vous n'avez pas de modèle en bois.

L'enfilage d'un préservatif est une importante compétence à acquérir pour avoir des relations sexuelles à risques réduits. Tout le monde peut se pratiquer à enfiler un préservatif, avec ou sans pénis, car on peut utiliser une banane, un marqueur de bingo, un jouet sexuel, etc. Avec la pratique, l'utilisation des préservatifs peut sembler plus naturelle et inciter les gens à les utiliser pour avoir des relations sexuelles. Les préservatifs sont une sorte de méthode de barrière qui empêche physiquement le mélange des fluides sexuels. Les préservatifs réduisent les risques de transmission des ITSS et peuvent aider à prévenir la grossesse. On peut utiliser des préservatifs sur un pénis ou un jouet sexuel (en fonction de sa forme). L'utilisation de préservatifs sur les jouets sexuels est recommandée pour les personnes qui veulent partager leurs jouets sexuels. Il faut s'assurer de changer le préservatif pour chaque personne. La rupture d'un préservatif peut surtout se produire si on ne laisse pas d'espace dans le réservoir du bout et si les préservatifs ne sont pas conservés dans un endroit approprié.

Les pénis ont différentes tailles, formes ou couleurs et peuvent être circoncis ou non. L'outil utilisé dans la démonstration (souvent un modèle en bois) ne représente pas ce à quoi devrait

ressembler un pénis dans la réalité. Certains pénis ont un prépuce et d'autres n'en ont pas (circoncis) et il n'y a pas de type idéal.

Vérification du préservatif

Vérifiez le préservatif pour détecter les accrocs, les perforations, les déchirures ou tout autre dommage, la date d'expiration et l'indication disant « **Aide à réduire le risque d'ITSS** ». « **À quels endroits peut-on ranger les préservatifs?** » On peut les conserver dans tout endroit où ils seront à l'abri de la chaleur et ne seront pas écrasés, comme dans un tiroir, une poche de chemise ou de chandail à capuchon, un sac ou un casier à l'école. Vérifiez la sorte de préservatif. Les préservatifs lubrifiés sont déjà glissants. On peut ajouter du lubrifiant à base d'eau aux préservatifs lubrifiés. Les préservatifs non lubrifiés sont secs et servent principalement pour le sexe oral. On ajoute du lubrifiant à base d'eau pour les rapports sexuels avec pénétration (pénis ou jouet sexuel dans le vagin ou l'anus). La plupart des préservatifs sont en latex et certaines personnes y sont allergiques. Les préservatifs sans latex sont fabriqués avec une sorte de plastique et peuvent coûter plus cher. On peut souvent se procurer gratuitement des préservatifs dans des cliniques communautaires et des infirmeries.

Ouverture d'un préservatif

Le haut du sachet d'un préservatif est habituellement prédécoupé. Ouvrez le sachet avec les doigts, sortez le préservatif et vérifiez si l'anneau est visiblement à l'extérieur. Si ce n'est pas le cas, retournez-le pour que l'anneau soit à l'extérieur. On peut faire une démonstration pour montrer qu'un préservatif à l'envers ne se déroulera pas. « **Si on met un préservatif du mauvais côté sur un pénis, peut-on le retourner du bon côté?** » Non. Le préservatif à l'envers ne se déroulera pas sur le pénis ou le jouet sexuel. S'il est mis sur un pénis, il y aura du liquide pré-éjaculatoire à l'extérieur du préservatif et il vaut mieux utiliser un nouveau préservatif. Gardez plus d'un préservatif avec vous au cas où un préservatif doit être jeté.

Mettre un préservatif

Sur un pénis, il faut pincer le bout du préservatif pour laisser de la place à éjaculer. (Faire la démonstration du pincement à trois doigts.) « **Pourquoi faut-il pincer le bout?** » Pour faire sortir l'air et pour faire de la place pour le sperme. La rupture d'un préservatif est souvent attribuable au fait que le bout n'a pas été pincé. Pincez le bout pour empêcher l'air d'entrer et dérouler le préservatif jusqu'à la base. (Sur un pénis non circoncis, on fait glisser le prépuce un peu vers l'arrière avant de dérouler le préservatif.) Lorsqu'un préservatif est placé correctement sur le pénis, le bout ressemble à une tuque ou à un chapeau bouffant. (Sur un jouet sexuel, il n'est pas nécessaire de pincer le bout du préservatif.) On n'utilise qu'un seul préservatif à la fois. Une fois que la relation sexuelle est terminée pour une raison ou une autre, il faut retirer le pénis ou le jouet sexuel en tenant le préservatif par l'anneau élastique afin d'empêcher le préservatif de sortir. Il ne faut pas oublier que le pénis commencera à ramollir et que le préservatif sera moins ajusté après l'éjaculation. Il est donc important de le retirer immédiatement après l'éjaculation. Jetez les préservatifs usagés à la poubelle et utilisez un nouveau préservatif chaque fois.

Après la démonstration, offrir aux jeunes la possibilité de se pratiquer à mettre un condom sur un modèle en bois.

8. Démonstration sur la digue dentaire³⁹

- Une digue dentaire est un rectangle de latex ou de polyuréthane pouvant être fait à partir d'un préservatif ou acheté tel quel. Les digues sont utilisées pour réduire les risques d'ITSS durant les relations sexuelles buccogénitales.
- Les digues sont habituellement utilisées sur la vulve (à l'extérieur du vagin), l'anus ou le scrotum (toutes les parties à l'exception du pénis).

[Démonstration sur la digue dentaire sur Vimeo](#) [en anglais]

Instructions

Pour fabriquer une digue dentaire sans ciseaux, sortir le préservatif de l'emballage et le dérouler complètement. Enlever l'anneau du préservatif. Déchirer le préservatif d'un côté sur toute la longueur. Ouvrir le préservatif; il devrait avoir la forme d'un rectangle. (À noter : pour faire une digue dentaire avec des ciseaux, sortir le préservatif de l'emballage. Couper le bout du préservatif, puis couper l'anneau et dérouler le préservatif.)

La digue peut être maintenue en place par l'un ou l'autre des partenaires. La digue sert à empêcher le mélange des fluides sexuels. Il ne faut donc pas la retourner durant le sexe oral. Utilisez du lubrifiant pour accroître le plaisir sexuel.

9. Démonstration sur le préservatif interne⁴⁰

Les préservatifs internes protègent contre les ITSS, le VIH et la grossesse. On peut les utiliser à l'intérieur du vagin ou de l'anus. Pour une utilisation vaginale, le préservatif interne peut être inséré jusqu'à 8 heures avant une relation sexuelle. On peut se procurer des préservatifs internes dans certaines infirmeries, des centres de soins de santé et dans la plupart des pharmacies. La plupart des préservatifs internes sont en polyuréthane (sans latex) et sont lubrifiés.

Utilisation d'un préservatif interne

Vérifier la date d'expiration sur l'emballage et s'assurer qu'il n'y a pas d'accroc, de déchirure, ni de trou dans le préservatif. Le préservatif sera déjà lubrifié. Pour l'insérer dans le vagin, il faut pincer l'anneau interne situé à l'extrémité fermée du préservatif et l'insérer doucement dans le vagin. Pour l'insérer dans l'anus, il suffit d'enlever l'anneau interne.

Insérer un doigt à l'intérieur du préservatif et pousser l'anneau interne jusqu'au fond (on peut ainsi s'assurer que le préservatif n'est pas tordu). L'anneau externe doit être placé à l'extérieur de la vulve ou de l'anus. (On peut montrer comment insérer le préservatif en le mettant à l'intérieur d'un poing fermé.) Insérer un modèle en bois dans le préservatif pour montrer qu'il est important que le pénis ou le jouet sexuel entre dans le préservatif.

Retirer le préservatif

Après la relation sexuelle ou s'il y a du sperme dans le préservatif, il faut le retirer en tordant l'anneau externe et en le sortant doucement. La torsion empêche les fluides sexuels de s'écouler du préservatif lors de son retrait. Tous les préservatifs doivent être jetés à la poubelle. Tous les préservatifs ne doivent être utilisés qu'une seule fois. L'utilisation de deux préservatifs à la fois cause de la friction et peut réduire l'efficacité.

10. Messages clés et rétroactions

- Ce que veut dire d'être prêt ou prête à vivre certaines expériences diffère d'une personne à une autre.
- Il n'y a pas d'âge précis pour être prêt ou prête.
- Le matériel pour une sexualité à risques réduits (préservatifs, digues dentaires, gants) et le dépistage des ITSS peuvent aider à éviter les risques.
- Ce n'est pas acceptable de subir de la pression de qui que ce soit pour faire quoi que ce soit.
- Il faut obtenir de l'information exacte et trouver quelqu'un à qui on fait confiance pour répondre à vos questions.

Liens avec le programme d'enseignement – Se sentir prêt/prête et la sexualité à risques réduits

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.5.7.E.3a. Expliquer pourquoi l'abstinence est un comportement responsable pour un adolescent ou une adolescente.

C.5.7.E.3c Indiquer les responsabilités qu'on doit assumer (p. ex. respect, abstinence) ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.

H.5.7.A.5 Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types nécessitant de faire des choix éclairés pour se comporter de manière responsable sur le plan sexuel (p. ex. abstinence, prévention des grossesses, réduction des risques associés aux rapports sexuels).

C.4.7.A.3 Exposer les avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes, qui conduit les gens à prendre des décisions personnelles responsables de nature à favoriser leur santé.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.S1.E.2b Décrire les conséquences psychologiques de l'activité sexuelle et de la grossesse à l'adolescence et les responsabilités à prendre concernant la prévention.

C.5.S1.E.3b Examiner les influences sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.

C.5.S1.E.3c et C.5.S2.E.3c Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.

C.5.S1.E.1b Décrire les conséquences éventuelles et les risques associés aux relations sexuelles et à divers types de méthodes contraceptives.

C.5.S2.E.1b Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives.

S1, S2, S4 2.3.2 Évaluer le rôle de l'abstinence dans les relations; p. ex. santé mentale, prévention de la grossesse, santé physique (ITSS), santé affective.

S1, S2, S4 2.4.1 Faire la différence entre divers choix de contraception.

Orientation sexuelle : Sentiments et attirances

Orientation sexuelle : Vue d'ensemble sur les sentiments et les attirances

- Exploration
- Introduction à l'orientation sexuelle
- Vidéo sur la bispiritualité
- Activité de jumelage sur les définitions des orientations sexuelles
 - Vidéos sur l'orientation sexuelle
- Les sentiments : que feriez-vous?
- Remue-méninges :
 - Une chose (ou plus) à faire en cas d'intimidation ou de ciblage?
 - Que peut-on faire pour soutenir les personnes de toutes les sexualités?
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Explorer le langage de la sexualité.
- Normaliser le vaste éventail de la sexualité.
- Renforcer la notion voulant que chaque personne se connaisse le mieux concernant son orientation sexuelle.
- Discutez de la manière dont nous pouvons faire face à l'homophobie et créer un environnement plus solidaire.

1. Exploration

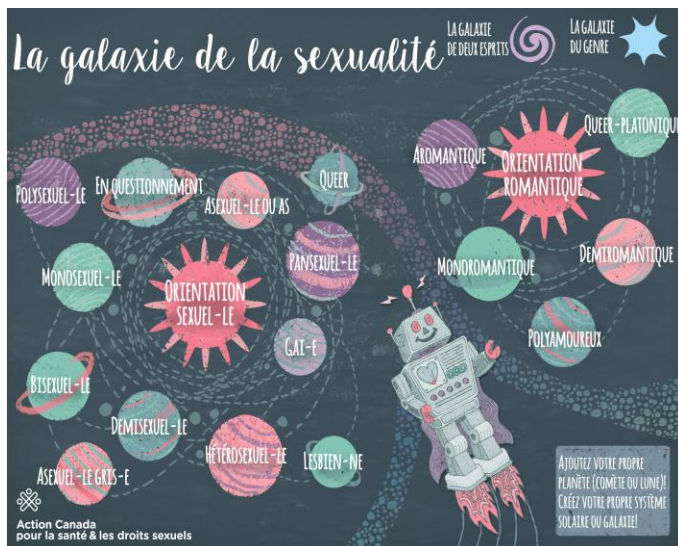
Quelle est une chose que vous aimez ?

Ressources :

- amaze.org
- everybodycurious.com
- **The Trevor Project** 24 heures sur 24, 7 jours sur 7; 1.866.488.7386; texter « start » au 678-678; clavardage en ligne : thetrevorproject.org/get-help.
- **Rainbow Resource Centre**, soirée pour les jeunes 2SLGBQIA+ à Winnipeg, visiter le site rainbowresourcecentre.org pour plus d'information.

2. Introduction à l'orientation sexuelle

Puisque nos sentiments et nos attirances sont personnels, vous pouvez participer selon votre niveau de confort, mais veillez à ne pas déranger les autres. Prenez une pause au besoin et parlez à une personne de confiance si vous vous sentez bousculés(es). La diversité d'attriance a existé tout au long de l'histoire et dans le monde entier. Toutefois, on ne nous enseigne souvent pas cette réalité directement. Pour cette raison, de nombreuses personnes sont humiliées et blessées en raison des personnes qu'elles aiment et qui les intéressent. L'orientation sexuelle est un terme utilisé pour désigner le ou les genres envers lesquels une personne se sent attirée sexuellement, émotionnellement et/ou romantiquement. L'orientation sexuelle peut être vue comme une attirance et un comportement. L'attriance concerne les caractéristiques et les particularités qui attirent une personne. Le comportement concerne la façon d'agir d'une personne en fonction de ses attirances. Parfois, en raison de la pression exercée par les amis, la famille ou la société, un ou une jeune peut sortir avec certaines personnes simplement pour faire plaisir à son entourage.



Au-delà de la sexualité : [Les Galaxies du genre et de la sexualité | Action Canada for Sexual Health and Rights](#).

3. Vidéo sur la bispiritualité

Que veut dire la bispiritualité? [sous-titres français disponibles].

Cette vidéo de 10 minutes parle de la bispiritualité. Des mots académiques y sont utilisés. Si vous ne comprenez pas tout et que vous avez envie d'en discuter, nous pourrions le faire après.

Séance-bilan

Quel est le message principal?

Les personnes bispirituelles existent depuis le début des temps sur notre continent et dans de nombreuses nations autochtones. Le mot a été fondé à Winnipeg par Elder Dr. Myra Lamareé. À Winnipeg, l'organisation, Two-Spirited People of Manitoba fournit de l'information et du soutien : twospiritmanitoba.ca ou 204.330.8671.

4. Activité sur les définitions des orientations sexuelles

Demandez aux jeunes d'associer les 16 termes aux définitions correctes, soit en les collant au tableau, soit en les distribuant et en leur demandant de trouver leur correspondance. Des cartes sont incluses. Présenter la vidéo d'Amaze **Orientation Sexuelle Montage** et **Qu'est-ce que l'orientation sexuelle?** Ils fournissent des définitions pour certains des termes liés à l'orientation sexuelle qui aideront la classe avec l'activité. (Remarque : Il y a beaucoup d'autres termes non inclus ici.)

Personne asexuelle ou « ace »

Absence de désir ou d'attraction sexuelle pour quiconque.

Personne bisexuelle

Attraction envers plus d'un genre.

Biphobie

Dire que l'on peut aimer seulement des personnes d'un seul genre.

BlaQ/BlaQueer

Une personne noire et queer qui reconnaît que son identité queer est intrinsèquement liée à sa condition de personne noire et inversement.

Personne demisexuelle

Personne placée entre l'asexualité et la sexualité qui a besoin de ressentir un lien émotionnel avant d'être attirée par quelqu'un.

Gai

Personne attirée par le même genre qu'elle; principalement des hommes ou des personnes non binaires attirés par des hommes.

Hétérosexisme

En supposant qu'un garçon aime les filles et en lui demandant s'il a une petite amie sans connaître son orientation sexuelle.

Hétéronormativité.

Les relations hétérosexuelles sont privilégiées et on présume qu'il y a seulement des hommes et des femmes.

Homophobie

Inclus beaucoup d'attitudes, de sentiments ou d'actions négatifs différents envers les personnes 2STLGBQIA+.

Indigiqueer

Terme générique utilisé par les Autochtones pour désigner un aspect de leur identité ou pour s'identifier comme étant en dehors des systèmes coloniaux de sexualité ou des étiquettes créées par le colonialisme concernant l'orientation sexuelle ou l'identité de genre.

Lesbienne

Femme ou personne non binaire attirée par les femmes.

Pansexualité

Attirance envers des personnes, peu importe l'identité de genre ou l'orientation sexuelle.

Le signe plus à la fin de 2STLGBQIA+

Inclut les identités et les sexualités qui ne sont pas incluses dans les lettres.

Queer

Terme générique désignant différentes orientations sexuelles.

Hétéro

Personne attirée par les personnes d'un genre différent. Cliniquement appelée hétérosexualité.

Bispiritualité

Concept Anishinaabe d'abord utilisé à Winnipeg, au Manitoba, au début des années 90 et peut faire référence à l'identité de genre et aux rôles de genre. Identité spécifique à une personne autochtone. Peut faire référence à l'orientation sexuelle.

5. Les sentiments et les attirances : Que feriez-vous?⁴¹

- Lire les énoncés à voix haute aux jeunes après leur avoir expliqué l'activité. Leur demander ensuite ce que la personne devrait faire selon eux.

Je vais vous lire des scénarios qui parlent des relations et de la sexualité. Après chaque énoncé, vous pouvez aller dans la catégorie qui correspond le mieux à vos pensées et sentiments concernant la situation. Voici les catégories : **ne rien faire; parler à un(e) ami(e); parler à un adulte; obtenir plus d'information; faire une réflexion ou tenir un journal/écrire.**

- **Carlos pense qu'il ne sera jamais attiré par une fille ou une femme. Que devrait faire Carlos?**
- **Sam est amoureux d'Alex qui est son meilleur ami depuis toujours. Que devrait faire Sam?**
- **Charlie n'a pas de certitude concernant son genre. Que devrait faire Charlie?**
- **Kim est victime d'intimidation à l'école. Des gens disent que Kim est gai. Que devrait faire Kim?**
- **Amal aime River, mais River ne semble pas avoir d'intérêt envers Amal. Que devrait faire Amal?**

- **Dillon ressent de la frustration, car les gens présument qu'elle aime les garçons alors qu'elle aime les filles. Que devrait faire Dillon?**

Séance-bilan

Vous pouvez toujours parler à vos amis. Gardez à l'esprit que vous n'avez pas besoin de tout leur dire. Certaines personnes aiment faire tout un drame. Si cela se produit, apprenez à prendre du recul lorsque les gens essaient de vous pousser à faire quelque chose que vous ne voulez pas et qui peut empirer la situation. L'idéal est d'avoir des amis qui ne vous disent pas quoi faire, qui sont à l'écoute et qui vous soutiennent. Il est aussi important de jouer ce rôle pour vos amis. Si on vous intimide pour une quelconque raison ou si vous êtes témoin de cas d'intimidation, parlez à un adulte de confiance. Nous avons tous et toutes le droit de vivre dans un environnement sécuritaire.

6. Remue-méninges

Demander aux jeunes d'écrire les réponses à chaque question sur deux tableaux à feuilles ou sur des feuilles. Faire une séance-bilan en groupe et ajouter d'autres réponses au besoin.

- a) Une chose (ou plus) à faire en cas d'intimidation ou de ciblage?
- b) Que peut-on faire pour soutenir les personnes de toutes les sexualités?

Exemples de réponses

a) Une chose (ou plus) à faire en cas d'intimidation ou de ciblage?

- Parler à d'autres personnes qui ont vécu des situations similaires et leur demander ce qu'elles ont fait pour s'en sortir.
- Passer du temps avec des amis/amies qui me soutiennent.
- Parler à ma famille.
- Prendre soin de moi.
- Être fier/fière de moi et ne pas avoir honte de qui je suis, même si certaines personnes peuvent ne pas l'accepter.
- Me tenir debout et ne laisser personne me rabaisser.
- Ignorer et ne pas en tenir compte.
- Écouter de la musique.
- Avoir des loisirs.
- Me rassurer.
- Savoir que je ne suis pas le seul/la seule dans cette situation.
- Me concentrer sur autre chose.
- M'éloigner des personnes toxiques.
- Prendre confiance en moi.
- M'en aller.
- Regarder mes émissions préférées et manger ce que j'aime le plus pour me calmer.

Exemples de réponses

b) Que peut-on faire pour soutenir les personnes de toutes les sexualités?

- Si tu fais aussi partie de cette communauté, tu peux parler de ton expérience pour idéalement aider quelqu'un à prendre confiance concernant son genre ou son identité sexuelle.
- Soutenir les personnes pour qu'elles vivent comme elles le veulent; permettre aux gens de s'exprimer et d'être libres.
- Éviter de présumer de l'orientation sexuelle des gens.
- Je peux respecter la sexualité des autres et laisser tout le monde vivre ses propres expériences et émotions.
- Je peux en apprendre plus sur toutes les sexualités afin d'approfondir mes connaissances.
- Je peux être là pour la personne et lui offrir mon aide.
- Je peux comprendre qui est la personne.
- Je peux prendre sa défense et lui offrir mon amitié.
- Prendre la personne au sérieux.
- Traiter simplement la personne comme un être humain.

7. Messages clés et rétroactions

- La sexualité est aussi vaste et diversifiée que l'univers.
- Les orientations sexuelles et romantiques sont fluides et en constant changement.
- Tout le monde a le droit de vivre dans un environnement sécuritaire et favorable, de se faire accepter et de ne pas être harcelé.

***Liens avec le programme d'enseignement - Orientation sexuelle :
Sentiments et attirances***

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.3.S1.B.5a Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes.

C.4.S1.B.1a Montrer comment nouer des relations harmonieuses avec son entourage.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.7.E.3b Cerner les effets des phénomènes sociaux sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.

C.5.S1.E.2a Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse.

Activités sur l'orientation sexuelle

Activité de correspondance des orientations sexuelles

**Personne asexuelle ou
« ace »**

**Absence de désir ou
d'attirance sexuelle pour
quiconque**

Personne bisexuelle

Attirance envers plus d'un genre

Biphobie

Dire qu'on peut seulement aimer des personnes d'un seul genre

Personne demisexuelle

Gai

**Personne placée entre
l'asexualité et la sexualité
qui a besoin de ressentir un
lien émotionnel avant
d'être attirée par quelqu'un**

Une personne noire et queer qui reconnaît que son identité queer est intrinsèquement liée à sa condition de personne noire et inversement.

Hétérosexisme

Hétéronormativité

Bispiritualité

Personne attirée par le même genre qu'elle; principalement des hommes ou des personnes non binaires attirés par des hommes.

Terme générique utilisé par les Autochtones pour désigner un aspect de leur identité ou pour s'identifier comme étant en dehors des systèmes coloniaux de sexualité ou des étiquettes créées par le colonialisme concernant l'orientation sexuelle ou l'identité de genre.

Queer

BlaQ/BlaQueer

En supposant qu'un garçon aime les filles et en lui demandant s'il a une petite amie sans connaître son orientation sexuelle.

Homophobie

Indigiqueer

**Les relations
hétérosexuelles sont
privilegiées et on présume
qu'il y a seulement des
hommes et des femmes.**

**Inclus beaucoup
d'attitudes, de sentiments
ou d'actions négatifs
différents envers les
personnes 2STLGBQIA+.**

**Femme ou personne non
binaire attirée par les
femmes.**

**Attirance envers des
personnes, peu importe
l'identité de genre ou
l'orientation sexuelle.**

Lesbienne

Pansexualité

Le signe plus à la fin de 2STLGBQIA+

**Inclut les identités et les
sexualités qui ne sont pas
incluses dans les lettres.**

Terme générique désignant différentes orientations sexuelles.

Hétéro

Personne attirée par les personnes d'un genre différent. Cliniquement appelée hétérosexualité.

**Concept Anishinaabe
d'abord utilisé à Winnipeg,
au Manitoba, au début des
années 90. Peut faire
référence à l'identité de
genre et aux rôles de genre.
Identité spécifique à une
personne autochtone, peut
faire référence à
l'orientation sexuelle.**

Cartes pour les sentiments et les attirances : Que feriez-vous?

Parler à un(e) ami(e)

Parler à un adulte

Obtenir plus d'info

Ne rien faire

Faire une réflexion

Tenir un journal/écrire

Identités sociales : Le privilège et l'oppression⁴²

Identités sociales : Vue d'ensemble sur le privilège et l'oppression

- Exploration
- Introduction aux identités sociales
- Activité sur les identités sociales
- Roues des identités personnelles et sociales
- Activité du bac à papier sur les privilèges
 - Exemple de la COVID (facultatif)
- Oppression
 - Réappropriation : reprendre le contrôle des mots
- Activité sur le partage du pouvoir
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Explorer le concept de l'identité sociale.
- En apprendre plus sur soi-même et sur les autres.
- Comprendre les notions de base du pouvoir, du privilège et de l'oppression.
- Comprendre le partage du pouvoir à l'aide d'un cadre conceptuel Anishinaabe.
- Encourager le changement positif pour une société plus juste.

1. Exploration

Partager quelque chose à propos de vos noms, y compris le partage de votre nom spirituel si vous en avez un.⁴³

Partager une partie de votre identité, c.-à-d. l'ethnicité, le genre, un talent, un sport.

Ressources :

- This Book is Anti-Racist: 20 lessons on how to wake up, take action and do the work, par Tiffany Jewell et Aurelia Durand.
- This Book is Feminist: Intersectional primer for next-gen changemakers, par Jamia Wilson et Aurelia Durand.
- How to Change Everything: The young human's guide to protecting the planet and each other, par Naomi Klein.
- Me and White Supremacy: How you can fight racism and change the world today, par Layla F. Saad.
- Braiding Sweetgrass for Young Adults: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge, and the Teachings of Plants, par Robin W. Kimmerer.

2. Introduction aux identités sociales

Les identités, la discrimination et la façon dont les autres et la société nous traitent sont des sujets personnels et il peut être très difficile d'en parler. Vous pouvez participer d'une manière avec laquelle vous êtes à l'aise. Parler à une personne de confiance si vous en éprouvez le besoin. **Nos nombreuses identités font de nous des personnes uniques. Individuellement, chaque partie de nous ne définit pas qui nous sommes.**

Nos identités sociales font partie de notre identité. L'identité sociale est la façon dont nous nous percevons, dont nous percevons les autres et dont les autres perçoivent notre appartenance à certains groupes. Les identités sociales peuvent nous unir et nous diviser. Parmi les identités sociales courantes se trouvent l'âge (génération), l'ethnicité, la race, le genre, l'orientation sexuelle, la religion, la capacité/incapacité, la classe, la langue maternelle, la taille du corps et les structures familiales. Elles aident aussi les autres à comprendre qui nous sommes et vous permettent d'en savoir plus sur les autres. **Le fait de comprendre qui nous sommes nous permet de grandir et de mieux nous connaître.**

Les identités sociales :

- sont créées et façonnées par la société, c.-à-d. votre communauté, ville, pays, etc.; par exemple, le genre et l'ethnicité; la couleur des yeux n'est pas une identité sociale;
- se divisent en groupes auxquels nous nous identifions ou dans lesquels les autres nous placent, parfois sans que ce soit par choix. Certaines sont visibles, alors que d'autres ne le sont pas. Certaines identités sociales sont stables et d'autres peuvent changer au cours de notre vie, comme l'âge et certaines capacités/incapacités;

- sont des identités desquelles on peut avoir plus ou moins conscience dépendamment de notre situation, de notre entourage et des expériences vécues;
- se combinent d'une manière unique dans chacun de nous et ont une influence sur nos expériences et nos interactions avec les autres.

3. Activité sur les identités sociales (voir le document à distribuer)

Demander aux jeunes de circuler et d'en apprendre plus sur les autres en trouvant ____ personnes pour ____ cases. Ils peuvent écrire leur propre nom dans ____ cases. La première personne à terminer l'activité est la gagnante. (À noter : ne pas hésiter à participer et à répondre aux questions ou à donner des précisions concernant la terminologie ou la géographie.)

Séance-bilan

Avez-vous des questions? Avez-vous été surpris par quelque chose? Qu'avez-vous appris de nouveau? À quoi était-il plus facile ou difficile de s'identifier? Pourquoi?

4. Des identités personnelles et sociales (voir le document à distribuer)

Inviter les jeunes à explorer leurs propres identités au verso du document à distribuer. Leur demander de partager quelque chose qui les concerne s'ils en ont envie ou de répondre à quelques questions posées dans les roues.

Séance-bilan sur les roues des identités sociales

- À quelles identités sociales pensez-vous le plus souvent? Le moins souvent?
- À propos de quelles identités sociales aimeriez-vous en savoir plus?
- Quelles identités sociales ont un effet plus important sur votre façon de vous percevoir? (Si la perception est négative, ce n'est souvent pas à cause de vous ou de votre identité, mais ça peut être à cause des préjugés de classe, du racisme, de la xénophobie, de la colonisation, etc. que vous avez vécus. L'oppression peut être intériorisée et peut avoir un fort impact sur la façon dont on se sent et dont on se perçoit.)
- Quelles identités sociales ont un important effet sur la façon dont vous percevez les autres? Vos réponses changent-elles en fonction de l'endroit où vous êtes (p. ex., à l'école, à la maison, avec vos amis)?

Questions facultatives

Quelles suppositions pensez-vous que les autres font à propos de vous en fonction de vos identités sociales? Quelles suppositions avez-vous pu faire à propos d'autres personnes en fonction de leurs identités sociales?

La génération est une identité sociale qui touche tous les jeunes (âge). Voici les générations : la génération du baby-boom, la génération X, la génération Y (millénariaux ou génération Selfie), la génération Z et la génération Alpha. Les générations correspondent à une période d'environ 15 ans et peuvent servir à décrire une expérience vécue par cette génération. Par exemple, les

téléphones intelligents représentent une expérience commune pour la génération Y. La technologie a changé la façon d'interagir pour cette génération et a modifié l'expérience de l'adolescence par rapport aux expériences vécues par les générations précédentes.

Séance-bilan sur les roues des identités personnelles

Donner aux jeunes la possibilité de partager 3 adjectifs pour se décrire.

En plus de notre identité personnelle (p. ex., des caractéristiques personnelles que nous utilisons pour nous décrire, comme être sociable, les loisirs, l'amitié), l'identité sociale a une influence sur nos valeurs, les histoires que nous racontons à propos de nous et des autres et les choses qui nous motivent à passer à l'action.

5. *Activité du bac à papier sur les privilèges*⁴⁴

Remettre à chaque jeune un bout de papier à chiffonner en boule. Placer le bac de recyclage en avant de la classe. Nous allons explorer plus à fond les identités sociales qui procurent du pouvoir et des privilèges dans notre société.

Pour cette activité, toute la classe représente notre société. Le bac de recyclage représente votre capacité à choisir, à réussir et à réaliser ce que vous voulez dans la vie. Il vous suffit de lancer votre boule de papier dans le bac en restant sur votre chaise. À ce moment, les jeunes assis au fond de la classe pourraient exprimer des préoccupations quant à l'équité. Noter qui dit quoi, mais ne pas intervenir ni réagir aux réactions des jeunes pour l'instant.

Êtes-vous prêts? Allez-y. Laisser les jeunes s'amuser, mais leur rappeler qu'ils doivent rester assis à leur place. Féliciter les élèves qui réussissent à lancer leur papier dans le bac de recyclage. Vous pouvez empêcher une boule de tomber dans le bac.

Séance-bilan

- Levez la main ceux et celles qui ont réussi. Qui a manqué son coup? Quelqu'un a-t-il été empêché de réussir?
- Qu'avez-vous remarqué à propos des personnes qui ont réussi et de celles qui ont échoué?
- Qui était plus susceptible de remarquer les situations inéquitables?
- Comment vous sentez-vous par rapport aux règles et au fonctionnement de ce jeu?
- Quel est le rapport de cet exercice avec notre société? Les personnes en avant de la classe représentent les identités qui ont le plus de pouvoir et de privilèges (bénéfices inhérents ou non mérités) et qui font partie de ce que l'on appelle la culture dominante. Quelles sont ces identités? Quelles sortes de différences raciales, ethniques, économiques, sexuelles, de capacités et de genres la rangée de devant représente-t-elle? Cela veut aussi dire que toutes les autres personnes sont plus loin derrière.
- Quel est le privilège que nous avons tous et toutes en étant à l'école? (éducation)

- De quoi est-il habituellement question dans la définition de la réussite qui est utilisée dans notre société? \$\$ Qu'est-ce qui est inclus dans une définition plus vaste de la réussite?
- Est-ce que quelqu'un se demande pourquoi notre société fonctionne de cette façon?
- Parfois, nous ne voyons pas les aspects de notre identité qui sont avantageux, comme un revenu familial élevé ou les traditions sociales, comme les fêtes de la culture dominante que nous célébrons. Nous ne nous rendons pas compte à quel point nous sommes près du panier et nous ne remettons pas toujours en question les règles ou les circonstances qui privilégient certaines personnes par rapport à d'autres. Nous pouvons nous contenter d'accepter la situation telle quelle. En revanche, certaines personnes vivent des expériences d'injustices, mais ne comprennent pas tout à fait pourquoi.

Exemple de la COVID (facultatif)

- COVID a vraiment amplifié l'inégalité dans le monde, même si le message général que nous continuons à recevoir est "nous sommes tous ensemble dans cette situation. Si la COVID était un océan, il y aurait quelques personnes dans un yacht, quelques autres seraient dans un navire, beaucoup seraient dans un bateau et un très très grand nombre de personnes seraient dans un canot troué. Il y a aussi l'inégalité de la vaccination qui rend la situation sanitaire inéquitable, car les pays riches ont la priorité par rapport aux pays plus pauvres. La COVID aggrave les choses, car les personnes qui ont moins d'argent perdent leurs emplois ou occupent des emplois plus à risque, comme dans le secteur des services essentiels. Cette situation touche de façon disproportionnée les femmes, les Noirs, les Autochtones et personnes racialisées.

Au même moment, alors que tout coûte maintenant plus cher, comme la nourriture et les services, les actionnaires des banques et les super riches, qui ne paient souvent pas leur part d'impôts et de taxes, font des profits records. Cette situation entraîne un plus grand écart entre les riches et les pauvres. La situation a atteint de telles proportions que des super riches ont demandé à leurs gouvernements de les imposer adéquatement afin de restaurer l'égalité et redonner confiance à la population envers le monde politique.⁴⁵

- En vérité, la COVID ne nous affecte pas tous de la même manière et le message véhiculé ignore les préjugés de classe et le fait que de très nombreuses personnes éprouvent des difficultés dans notre société. Espérons que la COVID a ouvert les yeux des gens par rapport aux inégalités et qu'elle enseigne à tout le monde que nous vivons dans une communauté mondiale. Nous devrions prendre soin les uns des autres et reconnaître la nécessité d'avoir une saine interdépendance, car nous pouvons voir qu'il est possible de faire rapidement un changement à l'échelle mondiale lorsque nous travaillons ensemble.

6. L'oppression

Le revers du privilège est l'oppression, ou l'utilisation du pouvoir par un groupe pour déshumaniser un autre groupe.⁴⁶ Il s'agit de la dangereuse idée voulant qu'un groupe soit meilleur qu'un autre; c'est alors que l'identité sociale des groupes entre en jeu. Les dommages causés par l'oppression font en sorte que des gens ont une perception déformée d'eux-mêmes qu'ils intériorisent et transmettent aux générations suivantes. Les peuples opprimés croient alors et sentent inconsciemment qu'ils valent moins que d'autres et que c'est leur faute. Ils se contentent de moins parce qu'ils pensent qu'ils ne méritent pas mieux.

Maintenant, examinons les quatre aspects de l'oppression en commençant par l'aspect interpersonnel, car c'est celui que nous connaissons le mieux. Nous verrons comment il se produit dans notre société.

Vous pouvez utiliser un exemple comme l'âgisme (génération) ou le racisme dans les médias pour montrer les interconnexions de l'oppression tout en les expliquant.

Âgisme : Quels sont les stéréotypes concernant les jeunes dans la société? Ils laissent croire que les adultes « ont plus de jugement que les jeunes », les jeunes ne sont pas pris au sérieux, etc. De quelle façon les jeunes subissent-ils de la discrimination? Mauvaise représentation dans les médias, ne peuvent pas voter avant d'avoir 18 ans, sont moins bien payés pour faire le même travail. Comment sont-ils traités par certains adultes? Ils ne sont pas intelligents, ne sont pas fiables, ne sont pas compétents; ils sont surveillés dans les magasins. Comment cela affecte-t-il la façon dont certains jeunes se perçoivent? Ils se sentent « moins que ». Il est intéressant de souligner que nous entrons dans cette identité sociale en grandissant et que nous en sortons avec des privilèges.

Racisme et préjugés de classe : Standards de beauté occidentaux racistes, classistes et préjugés de couleur disant que la peau plus pâle est mieux. Les corporations multinationales décident qui est présenté dans les magazines et font la promotion de produits malsains qui éliminent la beauté naturelle. Cette situation amène des gens à faire des commentaires négatifs concernant la couleur de peau plus foncée d'une personne, à dire à quelqu'un de lisser ou de changer ses cheveux, etc. Une personne peut alors se sentir mal et utiliser des produits qui sont connus pour être nocifs afin de changer son apparence. Des produits blanchissants remplis de substances chimiques nocives, des produits chimiques pour lisser les cheveux et des chirurgies rapportent des millions et des milliards et font croire à des personnes qu'elles ne sont pas belles comme elles sont.

Définitions

Oppression idéologique – Idée pernicieuse qu'un groupe est considéré normal et supérieur aux autres, c.-à-d. le groupe dominant par rapport à un autre groupe ou à un groupe marginalisé. Cette idée entraîne de la discrimination : racisme, sexisme, homophobie, préjugés de classe,

etc. Prenons par exemple les convictions voulant que les garçons soient meilleurs que les filles, les adultes par rapport aux jeunes, la peau pâle par rapport à la peau foncée, les personnes cisgenres par rapport aux personnes non binaires, transgenres, etc.

Oppression institutionnelle – Oppression reposant sur des convictions, des systèmes et des institutions, comme le gouvernement, les lois, les établissements d'enseignement, le système de santé, le financement de l'éducation, l'accès aux soins de santé, la représentation dans les médias. Par exemple :

- Toutes les lois canadiennes racistes anti-autochtones, comme la *Loi sur les Indiens* ayant mené aux pensionnats autochtones, le « 60 Scoop » et au Livre blanc qui visaient à détruire les cultures, les langues et les peuples autochtones. Et tous les impacts, y compris la honte et le silence autour de la sexualité, qui est perçue comme un don et une source de plaisir dans de nombreuses cultures autochtones, la découverte de plus de 10 000 tombes non marquées d'enfants autochtones dans des écoles résidentielles, la violence basée sur le genre contre les femmes, les filles et les personnes bispirituelles, Autochtones entraînant de nombreuses disparitions et meurtres, etc.
- Les « thérapies » de conversion qui tentent de changer l'orientation sexuelle d'une personne pour la rendre hétérosexuelle ou de changer son identité de genre pour la rendre cisgenre; ces pratiques sont criminalisées seulement depuis 2022.
- La loi interdisant aux employeurs de forcer leur personnel à porter des talons hauts est entrée en vigueur seulement en 2018. Cette pratique touchait principalement les femmes et les personnes non binaires dans l'industrie de l'accueil (bars/restaurants).
- Si une personne trans se rend dans un cabinet médical et doit remplir des formulaires médicaux qui ne comportent pas d'espace pour indiquer son identité. Voudra-t-elle y retourner? Recevra-t-elle l'aide dont elle a besoin?
- Les personnes autochtones, noires et personnes racialisées voient rarement des personnes ayant la même couleur de peau qu'elles représentées de façon positive dans les médias.
- Les personnes autochtones, noires et personnes racialisées reçoivent aussi des soins médicaux de qualité inférieure.
- À noter : au Canada, les groupes en quête d'équité sont les personnes handicapées, les femmes et les personnes autochtones, noires et racialisées.

Les lois et les institutions ont été créées par la culture dominante et sont souvent en retard sur les changements sociétaux, car elles sont difficiles à modifier. Les médias font intentionnellement de la discrimination envers certains groupes pour accroître leurs profits.

Oppression interpersonnelle – Façon dont des personnes et des groupes font de la discrimination, font des microagressions, véhiculent des stéréotypes, font du harcèlement, profèrent des insultes et utilisent de la violence latérale, par exemple siffler des femmes ou dire « pour une fille ». La violence latérale peut être par exemple des situations dans lesquelles des femmes détestent d'autres femmes et les insultent, les dénigrent, font de la médisance ou se

lancent des injures pour essayer d'avoir l'air supérieures. Un autre exemple peut être un groupe d'immigrants de plus longue date qui critique des groupes de nouveaux arrivants ou encore des querelles à l'intérieur d'un groupe ethnique.

Réappropriation – Reprendre le contrôle des mots. **Certains mots sont utilisés pour humilier et déshumaniser des groupes de personnes. Lorsque des gens reprennent des étiquettes ou des termes négatifs utilisés pour les blesser afin de leur redonner de nouvelles significations, on parle de « réappropriation ».** Il y a une différence très importante entre les étiquettes utilisées par d'autres personnes et le choix personnel de se réapproprier des termes par des personnes qui font partie d'un groupe. La réappropriation peut être valorisante, car elle permet de reprendre intentionnellement des termes pour en changer la signification. Des mots qui visent au départ à blesser et à marginaliser certains groupes peuvent en fait réaffirmer l'identité de ce groupe.

Votre identité sociale compte. Il faut savoir que si on n'appartient pas à un groupe, il est irrespectueux d'utiliser des termes (ce n'est pas à vous de les utiliser et il n'y a pas de passe-droit); on ne peut pas présumer que toutes les personnes qui font partie de ce groupe sont à l'aise avec la réappropriation d'un terme. Les absolutistes sont des personnes qui font partie d'un groupe et qui ne sont pas d'accord avec la réappropriation. Elles croient que le terme doit disparaître, car elles pensent que ce terme ne peut que les rabaisser. Aussi, il faut faire attention, car d'autres personnes peuvent être troublées en entendant un mot, car elles peuvent ne pas comprendre qu'il s'agit d'une réappropriation. Donc, le **contexte est aussi important.**

Intériorisation – Résultat final faisant en sorte que certaines personnes se sentent « moins que » d'autres, sans que ce soit de leur faute. La pression est alors autoperpétuée et ne vient plus de l'extérieur. Il est important de vous rappeler que si vous vivez de l'oppression, ce n'est pas de votre faute. Elle est imbriquée dans un système de plusieurs niveaux.

Mythe de la minorité modèle⁴⁷ – Le stéréotype selon lequel les personnes asio-américaines sont douées pour les sciences, la technologie, l'ingénierie, les mathématiques et la musique repose sur les systèmes d'oppression. Il met ensemble essentiellement toutes les personnes asiatiques sans reconnaître la diversité des cultures asiatiques, l'impact sur la santé mentale des gens, la dévalorisation et la perte d'estime personnelle. Il s'agit d'une stratégie qui consiste à « diviser pour régner » en opposant les personnes asio-américaines aux personnes noires, autochtones et latines et qui minimise ou ignore l'impact du racisme et de la discrimination dans la société et les institutions. Cela renforce l'iniquité du système; c.-à-d. si ces personnes peuvent le faire, pourquoi les autres ne peuvent-elles pas?

L'histoire de l'oppression⁴⁸

Jetons maintenant un coup d'œil pour comprendre comment tout ça a commencé. Le POURQUOI. Ça n'est pas arrivé par accident. Nous vous présentons un très bref résumé. Vous pourriez discuter avec du personnel enseignant en histoire pour avoir une compréhension plus approfondie.

1. Il y a 500 ans, un changement est survenu en Europe. Les gens ont cessé de se voir comme faisant partie du monde naturel, car ils se pensaient au-dessus de lui.
2. Cette croyance leur a fait croire qu'ils pouvaient posséder, utiliser et contrôler l'environnement, les gens, les animaux et toutes les ressources.
3. L'Angleterre, l'Espagne, le Portugal et l'Église (le Vatican) ont aussi adopté des lois internationales, comme la doctrine raciste de la « Découverte » énoncée au 15e siècle et qui a seulement été abrogée par le Pape le 30 mars 2023. Cette doctrine de la découverte affirmait que les peuples européens étaient supérieurs aux peuples non chrétiens et que ces derniers n'étaient pas des humains. Ces lois ont légitimé l'enlèvement et l'esclavage des autres races par les colonisateurs, la prise de possession de leurs terres (du pouvoir) et des ressources. Cela est très ironique compte tenu du fait que l'un des éléments de toute religion est l'amour.
4. Comment l'Angleterre a-t-elle enchaîné les conquêtes? Comment l'Angleterre a-t-elle colonisé la plupart des pays, soit plus de 80 % ou 170 sur 200, en quelques centaines d'années?⁴⁹ Elle voulait le pouvoir et concentrait tous ses efforts sur ses forces navales, car les voies maritimes permettaient de se déplacer plus rapidement et plus facilement et de transporter des personnes kidnappées, du matériel et des ressources.
5. Les profits générés par ce matériel ont permis la construction d'usines durant la révolution industrielle au milieu des années 1700, la production de masse de tissus pour l'industrie du vêtement et la production manufacturière de produits en fer et en acier, y compris des armes, alors que la société délaissait l'agriculture. La masse populaire a alors commencé à acheter, acheter et acheter, menant au capitalisme moderne.

Avec cette Doctrine, les Européens au pouvoir ont créé tous ces systèmes racistes disant que certaines personnes sont meilleures/plus importantes que d'autres en Amérique du Nord pour remplacer les systèmes selon lesquels nous sommes tous égaux. Ces systèmes profitaient à seulement une petite partie de la population et sont à la base de tous les types d'oppression idéologique menant à la discrimination (racisme, colonialisme, sexisme, homophobie, discrimination fondée sur la capacité physique, préjugés de classe, xénophobie, suprématie blanche). Ces systèmes reposent sur l'acquisition de terres et d'argent.

Le cumul des différentes formes de discrimination appelé *intersectionnalité* a été décrit par Kimberlé Crenshaw, une intellectuelle noire, pour décrire la façon dont les identités sociales en

dehors de la culture dominante se chevauchent et se répercutent pour ainsi accroître les désavantages subis par les personnes faisant partie de ces groupes. Elle a utilisé ce terme pour décrire son expérience du racisme et du sexisme.⁵⁰

7. *Activité sur le partage du pouvoir*

- Maintenant, imaginons une société dans laquelle le pouvoir ne se fait pas **sur** les autres (dominance, contrôle), mais **avec** les autres (collaboration, action communautaire, empathie, écoute et liberté) et inclut tout le monde. Imaginons que nous sommes les créateurs de notre propre avenir, que les ressources sont équitablement distribuées et que les gens ont accès aux services dont ils ont besoin.
- Ici, la culture Anishinaabe comporte de nombreux enseignements, notamment que nous sommes tous égaux. Avant de commencer, nous allons nous nommer et/ou dire notre nom spirituel à tour de rôle, car le fait de reconnaître qui nous sommes est puissant, tout comme le fait de tirer parti du pouvoir en chacun de nous. Maintenant, tout le monde forme un cercle et a une autre boulette de papier qu'il faut lancer dans le bac de recyclage placé au centre du cercle. Nous allons procéder à tour de rôle, communiquer, nous encourager et, lorsque quelqu'un manque son coup, nous allons lui rendre son papier et lui donner une autre chance. Nous allons travailler ensemble jusqu'à ce que tout le monde réussisse.

Séance-bilan⁵¹

- **Comment c'était de travailler en cercle? Comment avons-nous permis à tout le monde de réussir?** Pas de limite de temps, pas de pression, procéder à tour de rôle, pas de compétition, possibilité de voir qui rate son coup et de l'aider à réussir.
- Comment pouvons-nous mettre ces compétences en application dans nos vies? Comment pouvons-nous nous soutenir quand nous avons des difficultés? S'entraider, ne pas se rabaisser, arrêter de se battre et constater les inégalités dans les systèmes.
- Quels sont les endroits sains/malsains pour trouver votre Cercle?
- **Que pensez-vous du partage du temps ou de l'espace avec les gens? Est-ce que ça nous unit?** Le partage de la nourriture, le fait d'avoir un but/projet commun, ce sont des moyens de bâtir des communautés. Ça aide aussi à harmoniser nos valeurs si on est prêt à le faire.
- **Que se passe-t-il quand quelqu'un fait une erreur?** La plupart des erreurs ne sont pas graves. Comment devrions-nous réagir face aux erreurs? (Justice réparatrice; programmes communautaires autochtones en matière de justice; la reconstruction des relations est la clé.) Certaines personnes choisissent de faire du mal. Est-ce que l'on considère cela comme une erreur?
- **Quand est-ce que la compétition peut être saine?** Pour une place, un emploi, dans les sports, le potlatch et les cérémonies de dons.
- **Dans une classe, on échoue quotidiennement en ce qui concerne l'inclusion, parce que...** ce n'est pas un cercle; l'assiduité; les personnes assises à l'arrière; il manque des personnes pour l'exploration; le fait de ne pas faire d'exploration ou de ne pas avoir différentes

options d'engagement. **Comment partageons-nous le pouvoir?** Le choix quant à la façon de s'engager; attendre pour les explorations de tout le monde; procéder à tour de rôle; dates d'échéance flexibles; questions ouvertes; discussions et rétroactions; exprimer le désaccord de façon respectueuse.

Comme ce sujet peut être lourd, tout le monde réfléchit à qui on peut parler et à une chose que l'on peut faire pour prendre soin de soi lorsque d'autres personnes nous dévalorisent.

8. Messages clés et rétroactions

- Il y a tellement de façons d'être humains. Toutes nos identités sont uniques et interconnectées.
- Nous devrions tous et toutes avoir le droit de créer notre propre avenir.
- La plupart d'entre nous avons certaines formes de privilèges; quand nous subissons de l'oppression, ce n'est pas de notre faute.
- Nous pouvons contribuer à bâtir un monde plus équitable et à prendre soin de nous, tout en combattant les inégalités.

Liens avec le programme d'enseignement – Identités sociales : Le privilège et l'oppression

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.4.7.B.3b Décrire les effets de situations susceptibles d'engendrer des conflits sur le comportement d'une personne et son développement.

C.4.8.C.2 Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs.

C.4.S1.B.2a Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe.

C.3.S1.B.5a Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes.

C.4.S1.B.1a Montrer comment nouer des relations harmonieuses avec son entourage.

C.4.S1.B.2b Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.

C.5.S1.E.2a Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse.

S.1.6.2.1 Énoncer les questions auxquelles les individus et les familles se heurtent dans une société mondiale multiculturelle; p. ex. tolérance entre les sexes, les religions et les races.

Certaines des identités sociales courantes sont l'âge (génération), la race, l'ethnicité, le genre, l'orientation sexuelle, la taille du corps, la religion, la capacité/incapacité, la ou les classes, la structure familiale, etc.

Document à distribuer sur les identités sociales

Je suis Anishinaabe.	Je suis né(e) sur cette Terre.	J'ai habité au même endroit toute ma vie.	Je suis Asiatique.	Je suis élevé(e) par une personne.	Je suis élevé(e) dans la religion juive ou je m'identifie à cette foi.
Je suis Métis/Métisse.	Je suis né(e) dans un autre pays.	J'ai souvent déménagé.	Je suis Brun/Brune.	Je suis élevé(e) par deux personnes.	Je suis élevé(e) dans la religion chrétienne ou je m'identifie à cette foi.
Je suis Nehiyawak (Cri/Crie).	J'ai vécu dans un village/en région rurale.	J'habite à plus d'un endroit.	Je suis Noir/Noire.	Je suis élevé(e) par plusieurs personnes.	Je suis élevé(e) dans la religion musulmane ou je m'identifie à cette foi.
Je suis Déné(e) de Sayisi ou Anisininew.	J'ai vécu dans une réserve/Première Nation.	Je suis bispirituel(le) ou indigiqueer.	Je suis Blanc/Blanche.	Je suis élevé(e) avec peu d'argent.	Je suis élevé(e) dans la religion hindoue ou je m'identifie à cette foi.
Je suis Dakota, Lakota ou Nakota.	J'ai vécu dans plus de deux pays.	Je suis queer, trans, non binaire et personne autochtone, noire ou racialisée.	Je suis Autochtone.	Je suis élevé(e) avec moyennement d'argent.	Je suis élevé(e) selon les cérémonies et/ou les enseignements autochtones sacrés.
Je suis d'une Première Nation non mentionnée ici _____.	J'ai été forcé(e) de déménager.	Je suis un garçon.	Je suis métissé(e)/multiracial(e) _____.	Je suis élevé(e) avec beaucoup d'argent.	Je suis élevé(e) sans religion.
Je suis Inuk.	J'ai été sans domicile.	Je suis une fille.	Je suis de l'Asie de l'Ouest/de l'Afrique du Nord (Moyen-Orient).	Je parle une langue.	Je suis élevé(e) dans la religion bouddhiste ou je m'identifie à cette foi.
Mes ancêtres ou moi venons de l'Europe.	Mes ancêtres ou moi venons d'un pays de l'Amérique centrale ou du Sud.	Je suis non binaire.	Je suis Latino-américain(e) ou Hispanique.	Je parle deux langues.	Je suis neurotypique.
Mes ancêtres ou moi venons de l'Afrique de l'Est, du Central, du Sud ou de l'Ouest.	Mes ancêtres ou moi venons du Sud-Ouest de l'Asie/du Nord de l'Afrique (Moyen-Orient).	Je suis trans.	Je vis avec un handicap physique ou un problème de santé chronique.	Je comprends trois langues ou plus.	Je m'identifie à une race, à une ethnicité ou à une religion/des croyances qui ne sont pas nommées ici _____.
Mes ancêtres ou moi venons de l'Asie.	Mes ancêtres ou moi venons de l'Australie.	Je suis de gendre fluide.	J'ai un problème de santé mentale et/ou de neurodiversité.	Je connais le langage ASL (American Sign Language).	Les autres identités importantes pour moi sont _____.

Remplis les pour te décrire. Qu'est-ce que j'ai en commun avec les personnes qui m'entourent? Qu'est-ce qui peut être différent?

Mes identités sociales

L'identité sociale est la façon dont nous voyons notre appartenance à certains groupes et nous voyons celles des autres et la façon dont les autres voient notre appartenance à certains groupes.

Race :
 Ethnicité :
 Statut socioéconomique (Richesse) :
 Religion ou spiritualité :
 Genre :
 Âge :
 Langue première :
 Structure familiale :
 Origine nationale :
 Orientation sexuelle :
 Capacité/incapacité physique,
 émotionnelle, développementale :

Certaines de nos identités sociales détiennent du pouvoir et des privilèges, tandis que d'autres n'en ont pas. Par exemple, l'âge : les adultes par rapport aux personnes âgées, aux jeunes et aux enfants.

L'intersectionnalité a été décrit par Kimberlé Crenshaw, est la façon dont les identités sociales en dehors de la culture dominante se chevauchent et s'influencent mutuellement, ce qui amène tous ceux qui n'appartiennent pas à la culture dominante de faire l'objet d'un plus grand désavantage.

1. Identités auxquelles vous pensez le plus souvent
2. Identités auxquelles vous pensez le moins souvent
3. Vos propres identités que vous aimeriez mieux connaître
4. Les identités qui ont le plus d'effet sur votre perception de vous-mêmes
5. Les identités qui ont le plus d'effet sur la perception qu'ont les autres de vous

Mes identités personnelles

Nom :
 Ordre de naissance :
 Musique préférée :
 Une compétence dont tu es fier/fière :
 Nombre de frères et sœurs :
 Devise personnelle :
 Couleur préférée :
 Film préféré :
 Nourriture préférée :
 Livre préféré :
 Loisir préféré :

Trois adjectifs qui te décrivent

1. _____
2. _____
3. _____

Notre identité personnelle et notre identité sociale ont une influence sur nos valeurs, les histoires que nous racontons à propos de nous et des autres et les choses qui nous motivent à passer à l'action.

Adaptation de « Voices of Discovery », Intergroup Relations Center, Arizona State University.

Information sur l'usage de substances psychoactives⁵²

Vue d'ensemble sur l'usage de substances psychoactives

- Exploration
- Information sur l'usage de substances psychoactives
- Catégories de substances psychoactives
- Qu'est-ce les gens utilisent/n'utilisent pas? Course à relai
- Remue-méninges :
 - a) Savoir refuser : Comment dire non?
 - b) Réduction des dommages : Comment minimiser les risques?
 - c) Signes indiquant un problème potentiel; où trouver de l'aide?
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Fournir de l'information de base sur les effets des substances sur l'organisme et sur les dommages potentiels.
- Explorer les stratégies de réduction des dommages et comment on peut refuser d'utiliser des substances psychoactives.
- Déstigmatiser l'usage de substances psychoactives.

Note au personnel enseignant

Bien que certains jeunes raisonnent encore d'une manière tranchée, il est tout de même important d'adopter une approche fondée sur la réduction des dommages allant au-delà de l'abstinence et de discuter de la réduction des risques en ce qui concerne l'usage de substances psychoactives. Ce n'est pas tout le monde qui dira simplement non et les jeunes subiront beaucoup de pression pour consommer. Il est donc essentiel de fournir de l'information juste et impartiale. Le guide *Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes* du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2020) est une excellente ressource pour aider les jeunes.

Certains jeunes ont des proches aux prises avec des problèmes de consommation ou ont eux-mêmes de tels problèmes. On peut favoriser la guérison et le bien-être des jeunes en les encourageant à participer à des tribunes de partage de leur choix en dehors des séances d'information sur l'usage de substances psychoactives, comme dans des cercles de partage autochtones. Il est bénéfique d'avoir des adultes qui agissent comme modèles sur la façon de surmonter des difficultés et qui peuvent offrir un soutien additionnel aux jeunes qui en ont besoin.

1. Exploration

Qu'est-ce que tu aimes faire? Qu'est-ce qui te fait plaisir?

Ressources :

- **Santé mentale et lutte contre les dépendances** - Contact: youth@afm.mb.ca
204.944.6274
- Conseillers/conseillères auprès des jeunes à divers endroits comme [Here for youth | Huddle](#)
- [Talktofrank.com](#)
- [Teen Talk — SERC's Youth Health Education Program](#)

2. Information sur l'usage de substances psychoactives

Une substance psychoactive est toute substance consommée autre que l'eau et la nourriture qui affecte la façon de penser, de ressentir ou d'agir. Il y a de nombreuses sortes de substances psychoactives, certaines sont prises pour le plaisir ou pour se sentir mieux, d'autres sont utilisées comme médicaments, et certaines jouent un rôle important dans des cérémonies. Certaines personnes peuvent être affectées par leur usage personnel de substances psychoactives ou par l'usage d'autres personnes. Vous pouvez donc participer à la séance d'une manière à laquelle vous vous sentirez à l'aise. Nous vous demandons aussi de ne pas partager d'histoires personnelles sur votre propre usage de drogue ou sur l'usage d'autres personnes dans le cadre de la présente séance, car la réaction d'une personne peut ne pas correspondre à l'expérience vécue par une autre. De plus, il peut être difficile d'entendre des histoires parlant de substances psychoactives et pouvant glorifier leur usage.

Toutes les substances psychoactives comportent des risques; souvent, la meilleure façon de rester en sécurité consiste à ne pas prendre de drogue ou d'alcool. Toutefois, tout le monde n'est pas prêt à faire un tel choix. **Il est important de faire une réflexion sur le rôle que les substances psychoactives peuvent jouer dans notre vie et dans la vie des personnes qui nous entourent.** Si on en utilise, il est important de posséder de l'information juste afin de réduire les dommages potentiels. L'information est aussi utile pour les personnes qui ne consomment pas, car elles peuvent se retrouver dans une situation où elles peuvent aider quelqu'un d'autre. Plus on possède d'information juste, plus on peut rester en sécurité et en santé.

3. Catégories de substances psychoactives

On peut classer toutes les drogues en quatre groupes

- **Amphétamines ou stimulants** – augmentent la dopamine dans le cerveau, rendent alerte, procurent un état d'euphorie (high), p. ex. : boissons énergisantes, cocaïne, tabac, café, méthamphétamine.
- **Calmants ou dépresseurs** – ralentissent l'organisme, engourdissent la douleur, p. ex. : alcool, somnifères, héroïne, médicaments contre l'anxiété, ibuprofène (Advil).

Les dépresseurs et les stimulants peuvent entraîner une dépendance et comportent des risques de surdose. Certains produits sont utilisés avec du matériel particulier qui peut comporter des risques de transmissions d'infections, comme la syphilis, le VIH ou l'hépatite C lorsque ce matériel est partagé.

- **Hallucinogènes** – provoquent des pensées ou des hallucinations visuelles ou auditives, p. ex. : acide, ecstasy (E), inhalants.
- **Cannabis** – les effets varient pour diverses raisons, comme les concentrations de THC et de CBD, p. ex. l'herbe. On peut le fumer, le vapoter, le manger; on le trouve sous forme de pâte (haschich), d'huile (huile de haschich/de miel) ou de concentré (ambre, shatter, dab).
- Le cannabis a sa propre catégorie, car ses effets dépendent de la personne, de la souche et de la concentration de THC et de CBD. Certaines sortes de cannabis sont stimulantes et d'autres ont un effet dépresseur. Il est aussi possible d'avoir un effet hallucinogène. On ne peut pas faire de surdose de cannabis, mais on peut en prendre trop (« green out »), ce qui peut entraîner une crise de paranoïa, de l'anxiété, de la nausée ou des étourdissements. De plus en plus de recherches indiquent que le fait de commencer à prendre du cannabis à un jeune âge peut affecter le développement du cerveau qui se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans.⁵³

Les médicaments d'ordonnance peuvent entrer dans l'une ou l'autre de ces catégories ou même dans plus d'une catégorie. Il peut être plus compliqué d'utiliser des médicaments non prescrits de façon sécuritaire, car il peut être difficile de savoir quels seront les effets sur soi, quelle est la dose contenue dans un médicament et quelle est la quantité à prendre en toute sécurité.

4. Qu'est-ce les gens utilisent/n'utilisent pas? Course à relai

Diviser le groupe en deux et demander aux élèves de nommer des raisons expliquant pourquoi les gens consomment ou ne consomment pas. Écrire les deux titres sur des tableaux à feuilles et demander aux élèves de répondre dans un style de course à relai pendant deux minutes.

Exemples de réponses

Pourquoi les gens consomment?

- Pour gérer leur stress, par curiosité ou ennui, en raison de pressions par les amis ou la famille, par désir d'appartenance, pour avoir du plaisir, pour oublier ou fuir des problèmes, pour essayer de surmonter un traumatisme, en raison d'une dépendance, etc.

Séance-bilan

Les gens ont recours à l'automédication ou utilisent des substances psychoactives pour soulager ou éviter la douleur ou la dépression sans encadrement médical. Éviter de faire ressentir de la honte au groupe, mais indiquer que cet usage peut entraîner des problèmes, comme de la dépendance. Les substances psychoactives et l'automédication peuvent engourdir tous les sentiments, tant les « négatifs » (p. ex., honte, culpabilité) que les « positifs » (p. ex., joie, espoir). Le fait de faire plus d'activités, comme la marche, tenir un journal, faire du sport, avoir des loisirs, parler à quelqu'un de confiance et utiliser des services d'écoute peut aider à utiliser moins de substances psychoactives ou à le faire moins souvent.

Exemples de réponses

Pourquoi les gens ne consomment pas?

- Ne pas aimer perdre le contrôle; ne sont pas être intéressé(e); ne pas aimer les lendemains de veille; s'occuper de quelqu'un d'autre; faire du sport; grossesse; se préoccuper de ce que d'autres vont penser, comme la famille; avoir peur de la dépendance; ne pas avoir accès; avoir peur des effets; raisons financières; être touché(e) par la consommation de quelqu'un d'autre, etc.

Séance-bilan

On peut choisir d'utiliser ou non des substances psychoactives pour différentes raisons. On peut obtenir de l'aide si on a des inquiétudes à propos de son propre usage de substances psychoactives ou de l'usage de quelqu'un d'autre. Chaque personne mérite d'être respectée et de recevoir du soutien, qu'elles choisissent d'utiliser des substances psychoactives ou non.

5. Remue-méninges

Remettre à chaque élève des papillons adhésifs ou leur demander d'écrire sous chacun, soit seul ou en paires.

- a) Savoir refuser : Comment dire non?
- b) Réduction des dommages : Comment minimiser les risques?
- c) Comportement problématique et ressources : Signes indiquant que quelqu'un peut avoir un problème et où aller pour obtenir de l'aide?

a) Savoir refuser :

Comment peut-on dire non quand on ressent de la pression pour consommer?

Demander aux jeunes de faire une liste des réponses possibles lorsqu'on sent de la pression pour utiliser une substance psychoactive, comme dans les scénarios suivants.

Après l'école, un ami de Sam lui offre un biscuit au cannabis. Que pourrait faire Sam pour le refuser?

Kai joue à des jeux vidéo chez un ami. La sœur aînée de son ami lui offre une bière. Kai ne veut pas la bière, mais ne veut pas dire non directement. Que pourrait dire Kai?

Exemples de réponses

Comment dire non?

- Ça va me causer des problèmes. / Je vais me faire chicaner.
- J'ai un examen/un match important demain.
- Je n'en ai pas envie.
- Ma mère/famille va me chicaner.
- C'est gentil, mais j'essaie de boire moins. Merci quand même!
- Je bois seulement en dehors de la communauté (pour les communautés sobres).
- Voyons donc, quelqu'un doit rester sobre ici!
- J'ai la gueule de bois à cause d'hier.
- Je dois garder des enfants demain.
- Je ne veux pas détruire les cellules de mon cerveau.
- Je dois aller/viens d'aller à une cérémonie.

Séance-bilan

Toutes les raisons devraient être acceptées et personne ne devrait se faire mettre de la pression. Toutefois, ce n'est pas toujours le cas. Parfois les mots ne suffisent pas. Il peut parfois être plus facile de faire croire que l'on boit. On peut par exemple avoir une bouteille de bière remplie d'eau ou boire une boisson gazeuse en disant qu'elle contient de l'alcool.

b) Réduction des dommages :

Lorsque l'on prévoit d'aller à une fête et d'expérimenter avec des substances, comment une personne peut-elle rester en sécurité ?

Exemples de réponses – (principaux points)

Comment minimiser les risques?

- Y aller lentement et prudemment. (Le fait d'établir des limites, de boire de l'eau et de manger peut aider.)
- Avoir un accompagnateur ou une accompagnatrice. (Demander à une personne de confiance.)
- Avoir un plan. (Avoir un moyen sécuritaire de retourner à la maison ou un endroit pour passer la nuit.)
- Prévoir l'endroit et le moment. (Choisir un environnement sûr.)
- S'informer à propos du produit consommé. (Dans le cas du cannabis, connaître la souche et ses effets (concentrations de THC/CBD.)
- Ne pas mélanger les substances psychoactives pour réduire les risques de surdose.

Autres suggestions :

- Prendre des pauses.
- Surveiller son verre et ne rien mettre dans le verre des autres.
- Ne pas partager le matériel, comme des pailles, des billets de banque, des aiguilles, etc.
- Avoir des préservatifs.

- Connaître son revendeur.
- Connaître les lois dans sa communauté.
- En cas de « bad trip », essayer d'aller dans un endroit calme, idéalement avec une personne qui peut être rassurante.

Injection de drogue :

- Faire une rotation des sites d'injection.
- Utiliser une nouvelle aiguille chaque fois.
- Se procurer des aiguilles neuves auprès de Street Connections.
- Disposer des aiguilles usagées de façon sécuritaire.

Inhalants :

- Essayer de ne pas vaporiser directement dans la bouche.
- Essayer de ne pas utiliser d'allumette ou de briquet, car les inhalants sont très inflammables.
- Essayer de les utiliser dans un espace ouvert plutôt que dans un espace fermé.

Cannabis :

- Connaître ses antécédents familiaux en santé mentale parce que le cannabis augmente l'apparition des troubles psychotiques.
- Utiliser du cannabis comestible ou en vaporisation plutôt que de le fumer.
- Si on choisit de le fumer, plus on l'inspire profondément et plus longtemps on le garde dans les poumons, plus les effets nocifs potentiels sur les poumons seront importants.

c) Comportement problématique et ressources :

Exemples de réponses

Signes indiquant que quelqu'un peut avoir un problème?

- Une personne peut passer beaucoup de temps à penser à la substance et l'utiliser même lorsqu'elle n'en a pas envie.
- Augmentation des conflits dans les relations avec les amis et la famille.
- Perte d'intérêt pour les choses que la personne aime.
- La personne s'absente de l'école/ne fait plus les choses qu'elle aime faire.
- Changement dans la personnalité et le comportement.
- D'autres personnes ont des inquiétudes par rapport aux habitudes de consommation de quelqu'un.

Où obtenir de l'aide

- Santé mentale et lutte contre les dépendances - (service téléphonique 24 heures sur 24 et programmes pour les jeunes)
- Centre de traitement des adolescents et adolescentes du Manitoba (MATC)
- Marymound (unité de stabilisation/désintoxication pour les jeunes avec encadrement médical)
- Clinique pour adolescents
- Infirmerie/centre de soins de santé

- Conseiller/conseillère d'orientation/Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
- **Toute personne de confiance**
 - Personnel enseignant/personnel d'un programme
 - Membre de la famille
 - Aîné(e)/guide spirituel

En gros, l'usage de substances psychoactives devient un problème lorsque quelqu'un continue de les utiliser, même lorsque ces substances ont des conséquences négatives dans sa vie. Lorsque l'usage de substances psychoactives commence à se transformer en habitude, c'est un signal d'avertissement. Les gens adoptent des habitudes tout le temps et il est donc facile de développer une dépendance à ces substances.

De nombreuses personnes ont des relations saines avec des substances psychoactives, c'est-à-dire qu'elles n'en utilisent pas ou que leur utilisation n'a pas d'impact négatif dans leur vie. On peut penser à une ligne comportant divers niveaux d'utilisation. La ligne part de quelqu'un qui n'utilise rien du tout, puis va à quelqu'un qui fait un usage régulier sans effet négatif pour arriver à quelqu'un qui fait un usage qui lui cause des problèmes. On peut dire que beaucoup de personnes se trouveront à divers endroits sur cette ligne au cours de leur vie.

À noter : La relation entre l'alcool et la violence sexuelle est complexe. L'association entre le sexe et la consommation d'alcool est normalisée dans notre culture dominante. Cependant, la consommation malsaine d'alcool représente un facteur de risque pour ce qui est de subir et de commettre de la violence sexuelle. On estime que jusqu'à 50 à 70 % des agressions sexuelles sont liées à l'usage d'alcool. La majeure partie de la violence sexuelle en lien avec l'alcool se produit entre des personnes qui se connaissent, la plupart du temps dans des fêtes et des bars ou dans le cadre de fréquentations. L'alcool est la principale drogue du viol commis par une connaissance de la victime.

6. Messages clés et rétroactions

- Faire une réflexion sur la place qu'occupent les substances psychoactives dans notre vie et dans la vie de nos proches.
- La solution la plus sûre consiste souvent à ne pas consommer. Si on consomme, il est important d'avoir de l'information exacte pour une meilleure sécurité.
- Il faut obtenir du soutien, au besoin.

Liens avec le programme d'enseignement – Information sur l'usage de substances psychoactives

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.3 Identifier les comportements qui favorisent la santé et le bien-être.

S1 6.1.3 Discuter de la relation entre les adultes et les jeunes au sein de la collectivité.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social.

Éducation physique et Éducation à la santé

C.3.5.B.4 Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques.

C.4.S1.B.4 Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.

C.5.S1.D.1 Expliquer la signification de la dépendance psychologique et de la dépendance à une substance psychoactive et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.

C.5.S1.D.2 Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances sur la santé et le bien-être.

C.5.S1.D.3 Nommer des organismes, des services ou des personnes qui offrent leur aide et font de la prévention dans le domaine de la toxicomanie, du tabagisme et de l'alcoolisme.

11.PT.1 Expliquer comment se fait la classification des médicaments et des autres substances.

11.PT.4 Utiliser de l'information fiable pour prendre des décisions saines afin de s'aider soi-même et d'aider les autres en ce qui a trait à la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

H.5.S1.A.4 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances.

H.5.S2.A.4 Déterminer l'efficacité de diverses réactions dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances par lui-même ou par d'autres.

11.PT.3 Examiner les facteurs qui influent sur les décisions concernant la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Les valeurs et les convictions

Vue d'ensemble sur les valeurs et les convictions

- Exploration
- Introduction aux valeurs et aux convictions
- Activité de réflexion sur les valeurs et les convictions
- Remue-méninges sur les sources des valeurs
- Scénarios sur les valeurs
- Messages clés et rétroactions
- Annexe A : Informations générales sur les énoncés de valeurs

Buts de la séance

- Discuter des valeurs et de leur provenance.
- Démontrer comment les valeurs peuvent varier d'une personne à l'autre et souligner que personne ne doit imposer ses valeurs à quelqu'un d'autre, et qu'il n'est pas acceptable de propager la haine.
- Examiner comment les valeurs peuvent changer avec le temps et comment des sources peuvent se contredire.

1. Exploration

Qu'est-ce qui est importante pour toi, une chose qui a de la valeur?

Ressources :

- teentalk.ca
- amaze.org

2. Introduction aux valeurs et aux convictions⁵⁴

Une valeur, c'est quelque chose qui est bien ou mal pour une personne. Il s'agit de ce qui est important pour cette personne et qui correspond à ses convictions. Comme nos valeurs et nos convictions sont personnelles, vous pouvez participer d'une manière qui vous convient, à condition de ne pas déranger les autres. **À noter** : Nous ne débattons pas des droits de l'humain car chacun d'entre nous devrait les avoir.

3. Activité de réflexion sur les valeurs et les convictions

Lire les énoncés aux jeunes après avoir clairement expliqué l'activité. Commencer par demander aux élèves de déterminer s'ils sont d'accord, neutre ou en désaccord.

Je vais vous lire une série d'énoncés. Ces phrases parlent de relations, d'amitié, de sexualité, de comportements sexuels et de santé. Après chaque énoncé, vous déterminez à quel endroit vous vous situez par rapport à cet énoncé, c'est-à-dire que vous êtes « d'accord », « en désaccord » ou « neutres ». Si vous êtes en position « neutre », cela peut vouloir dire que votre opinion se situe quelque part entre être d'accord et être en désaccord, que vous n'êtes pas certains de ce que vous pensez et/ou que vous avez besoin de réfléchir ou d'en savoir plus au sujet de l'énoncé avant de vous prononcer. Si vous ne comprenez pas quelque chose, veuillez demander une explication. **Il s'agit d'une activité silencieuse, car le fait de parler, de pointer du doigt ou de rire durant l'activité peut rendre certaines personnes mal à l'aise et n'est pas toujours approprié. L'activité se fait aussi individuellement parce qu'elle ne porte pas sur ce que les autres pensent. Il s'agit de faire une réflexion sur ce que l'on pense.** Vous êtes la seule personne qui sait à quoi correspond chaque position. Cette activité de réflexion vise simplement à nous amener à réfléchir aux choix qui ont du sens pour nous.

Remarque : Alternativement, ils peuvent discuter des déclarations en petits groupes. Voir les cartes fournies. Cette activité fonctionne mieux lorsque les jeunes se sentent à l'aise et réfléchissent à ce que sont leurs véritables sentiments et valeurs pour leur vie et ne s'inquiètent pas autant de ce que les autres pensent.

Énoncés sur les valeurs

Voir l'annexe A pour de l'information générale et une séance-bilan sur quel qu'énoncés de valeurs.

1. Je pense que les élèves de 7^e et de 8^e année devraient avoir des réseaux sociaux.
2. Je pense que les élèves de 7^e et de 8^e année devraient pouvoir recevoir des amis chez eux sans la supervision d'un adulte.
3. Je pense que c'est acceptable de faire des commentaires concernant le corps des gens.
4. Je pense que la masturbation (se toucher pour avoir du plaisir sexuel) en privé est acceptable.
5. Je pense que tout le monde devrait se sentir à l'aise d'aller dans une clinique de santé pour toutes leurs questions de santé.
6. Je pense qu'il est acceptable d'avoir une relation romantique avec quelqu'un d'une différente culture.
7. J'accepterais de soutenir quelqu'un qui subit du harcèlement physique ou sexuel.
8. Je pense que tout le monde, peu importe son genre, peut faire les premiers pas dans une relation.
9. Je pense que les parents/tuteurs devraient parler de sexualité à leurs enfants.
10. Je pense que les enfants devraient apprendre les bons termes pour toutes les parties du corps.
11. Je pense que c'est à chaque personne de développer son identité de genre (qui elle est à l'intérieur).
12. Je pense qu'une personne dans une relation romantique n'a pas le devoir de donner à l'autre personne quoi que ce soit, comme de l'affection physique.
13. Je pense qu'il est acceptable de regarder des images sexy.
14. Il est important d'offrir du soutien à une amie enceinte, peu importe ce qu'elle décide de faire (avortement, adoption ou devenir parent).
15. Je pense que ce n'est pas de mes affaires qui les gens aiment ou qui les attirent.
16. Je pense que c'est un comportement responsable pour des jeunes d'avoir en leur possession des préservatifs ou d'autres articles pour une sexualité à risques réduits.
17. Je pense que les relations sexuelles doivent être réservées pour le mariage ou pour une relation amoureuse.
18. Je pense qu'il est acceptable de s'embrasser en public.
19. Je pense qu'il est acceptable que des adolescents de 13 ans sortent ensemble.

Séance-bilan

Qu'avez-vous pensé de cette activité? Aviez-vous déjà pensé à ces questions?

Y a-t-il des sujets dont vous aimeriez discuter?

4. Remue-méninges sur la provenance des valeurs

D'où viennent nos valeurs? Famille, religion/spiritualité, culture(s), soi-même, médias, amis, pairs, écoles, expériences passées, livres, société, etc.

Séance-bilan

Différents messages sont véhiculés par différentes sources et cela peut entraîner de la confusion. Avec quel exemple donné dans les énoncés penses-tu que ta famille et tes amis

auraient des opinions différentes? Certaines personnes ont vécu à plusieurs endroits ou d'en plus d'un pays et ces expériences peuvent leur apporter une vision plus vaste du monde.

Nos valeurs ont une influence sur les décisions que nous prenons, sur ce que nous faisons et sur la façon dont nous prenons soin de nous. Il est important de réfléchir à ce qui a du sens pour vous et vous convient. Nos valeurs peuvent changer lorsque nous rencontrons de nouvelles personnes, obtenons de nouvelles informations ou vivons de nouvelles expériences.

Les valeurs de la société changent avec le temps. Par exemple, il y a cinquante ans, les gens pouvaient avoir une opinion très différente concernant l'énoncé à propos des relations entre personnes de différentes cultures. Il y a dix ans, beaucoup de personnes pouvaient ne pas en savoir autant au sujet de la transphobie et auraient donc pu avoir une opinion différente.

Nous avons tous et toutes le droit de décider ce qui est bien ou mal pour nous. Vos valeurs vous regardent et vous n'avez pas à les partager avec les autres, surtout si vous ne vous sentez pas en sécurité. **Toutefois, peu importe quelles sont vos valeurs, personne n'a le droit d'insulter, de harceler ou de s'en prendre physiquement à quelqu'un en raison de ses convictions. Le fait de faire sentir aux gens qu'ils ne sont pas en sécurité à cause de leurs valeurs consiste en du harcèlement. Nous avons tous le droit de vivre sans subir de harcèlement. Si nous sommes témoins de harcèlement ou de discrimination, nous avons la responsabilité d'agir. Si nous laissons les choses aller sans rien dire, nous envoyons comme message que la situation est acceptable.**

Il est important de connaître vos valeurs et vos convictions et de savoir qu'elles peuvent changer afin de pouvoir prendre des décisions qui vous conviennent. Nous vivons selon nos valeurs et nous les démontrons souvent dans nos actions et dans les choses que nous choisissons de faire ou de ne pas faire.

5. Scénarios sur les valeurs⁵⁵

Lire les scénarios suivants et discuter des valeurs qui y sont présentées.

Scénario 1

Pat et Chris font connaissance en jouant en ligne et se mettent rapidement à échanger des textos. Pat et Chris jouent ensemble presque tous les jours et un excellent lien se développe. Un jour, Pat demande à Chris de lui envoyer une photo sexy. Chris n'a pas envie d'envoyer de photo et choisit de ne pas répondre et d'ignorer Pat. Pat s'ennuie de Chris et est triste de ne plus avoir de ses nouvelles. Pat commence donc à envoyer de plus en plus de textos. Chris ne sait pas quoi faire et finit par se sentir mal, puis envoie une photo à Pat. Pat publie la photo sur les médias sociaux en ajoutant plein d'émojis en forme de cœur. Chris ressent un fort sentiment de gêne et de trahison. Chris bloque Pat sur ses médias sociaux et ne va plus sur le site de jeu en ligne où leur rencontre a eu lieu.

Séance-bilan

- Quelles sont les valeurs que chaque personne peut ne pas respecter dans ce scénario?
- Qu'est-ce qui a conduit ces personnes à aller à l'encontre de leurs propres valeurs?

Exemples de réponses

Scénario 1

Quelles sont les valeurs personnelles que chaque personne peut ne pas respecter dans ce scénario?

- Pat : les valeurs concernant le partage en ligne d'images d'une autre personne; le manque de respect des gens en ligne, ayant manqué de respect.
- Chris : les valeurs concernant le partage de photos de soi en ligne; les valeurs concernant la demande d'aide; les valeurs concernant la confiance en ses opinions.

Qu'est-ce qui a conduit ces personnes à aller à l'encontre de leurs propres valeurs?

- L'insécurité, la peur du rejet, le besoin d'attention, la pression pour avoir l'air cool.

Scénario 2

TJ et Alex ont des liens d'amitié, mais ne sont pas au même niveau scolaire. TJ et Alex aiment les mêmes films et activités et passent beaucoup de temps ensemble en dehors de l'école. À l'école, les choses sont différentes. Alex ignore TJ et se tient avec des élèves d'un niveau scolaire plus élevé. TJ ressent du rejet et de la tristesse, mais prétend que tout va bien. TJ agit d'une manière extrêmement gentille avec Alex à l'extérieur de l'école, en espérant pouvoir passer du temps ensemble à l'école aussi. Alex commence à penser que TJ n'est pas sincère et ne veut plus passer du temps en sa compagnie.

Séance-bilan

- Quelles sont les valeurs que chaque personne peut ne pas respecter dans ce scénario?
- Qu'est-ce qui a conduit ces personnes à aller à l'encontre de leurs propres valeurs?

Exemples de réponses

Scénario 2

Quelles sont les valeurs personnelles que chaque personne peut ne pas respecter dans ce scénario?

- TJ : les valeurs entourant l'amitié, l'honnêteté avec soi-même, les limites et la communication ouverte.
- Alex : les valeurs portant sur le respect, l'empathie, l'amitié, les relations et la communication.

Qu'est-ce qui a conduit ces personnes à aller à l'encontre de leurs propres valeurs?

- La pression des pairs et la perception des attentes sociales; le désir d'être populaire, la conscience de son image; le rejet; la peur; la colère; ne pas savoir comment exprimer ses sentiments.

6. Messages clés et rétroactions

- Faire une réflexion sur nos valeurs et sur ce qui est important pour nous.
- Nous avons le droit d'exprimer nos valeurs et nos convictions à condition qu'elles n'entravent pas celles de quelqu'un d'autre.
- Nous avons tous le droit de vivre dans un environnement sûr et nous pouvons tous contribuer à rendre le monde plus ouvert.

Liens avec le programme d'enseignement – Les valeurs et les convictions

Cette vue d'ensemble contribue aux résultats d'apprentissage spécifiques suivants :

Études de la famille

S1 5.1.4 Définir, classer et déterminer ses valeurs et ses objectifs personnels.

Orientation : Résultats d'apprentissage généraux pour le développement personnel et social.

Éducation physique et Éducation à la santé

C.5.S1.E.3a Décrire les facteurs sociaux influant sur la sexualité.

Informations générales sur les énoncés de valeurs

(À noter : la réponse entre parenthèses correspond aux valeurs organisationnelles privilégiées par la Women's Health Clinic, c'est-à-dire le féminisme, la souveraineté du corps, la représentation positive des communautés 2SLGBQIA+, l'anti-oppression, l'engagement axé sur la guérison, la décolonisation, l'antiracisme et la réduction des méfaits.)

Je pense que les élèves de 7^e et de 8^e année devraient pouvoir recevoir des amis chez eux sans la supervision d'un adulte. (Neutre)

- Il s'agit souvent d'un enjeu qui n'est pas basé sur l'âge, mais sur un comportement digne de confiance et mature.

Je pense que c'est acceptable de faire des commentaires concernant le corps des gens. (En désaccord)

- Beaucoup de jeunes sont d'avis que ce n'est pas acceptable de le faire. Toutefois, en ligne et intérieurement, ce comportement est souvent vu comme étant quelque chose de courant. Il faut rappeler aux jeunes qu'il est important d'avoir un comportement aussi respectueux en ligne qu'en personne.

Je pense que la masturbation (se toucher pour avoir du plaisir sexuel) en privé est acceptable. (En accord)

- La masturbation peut faire partie des pratiques sexuelles sûres et saines. L'exploration de son corps peut aussi être un bon moyen d'apprendre à se connaître et de savoir ce que l'on aime et n'aime pas. Des jeunes choisissent de se masturber et d'autres ne le font pas. Nous choisissons ce qui est bon pour nous.

Je pense que tout le monde devrait se sentir à l'aise d'aller dans une clinique de santé pour toutes leurs questions de santé. (En accord)

- Tout le monde a le droit d'avoir accès à de l'information, à des produits et à des services en matière de santé, ce qui inclut la santé sexuelle. À cause de la stigmatisation entourant la sexualité, tous les jeunes ne se sentent pas à l'aise pour se procurer ce dont ils ont besoin. Voilà pourquoi il y a des centres de santé, des infirmeries et surtout des cliniques pour adolescents afin de faciliter l'accès aux jeunes.

Je pense qu'il est acceptable d'avoir une relation romantique avec quelqu'un d'une différente culture. (En accord)

- Les gens ont le droit d'aimer quelqu'un, de fréquenter quelqu'un, de se marier avec quelqu'un ou d'être attirés par quelqu'un, peu importe leur choix. Les opinions et les valeurs changent avec le temps et au cours de l'histoire. À une certaine époque, le mariage interracial était fortement découragé. Le gouvernement canadien avait recours à différentes politiques pour « réglementer » le mariage interracial (*Loi sur les Indiens*) et le mariage interracial était même illégal aux États-Unis.⁵⁶

J'accepterais de soutenir quelqu'un qui subit du harcèlement physique ou sexuel. (En accord)

- Nous avons le droit de nous exprimer, d'affirmer notre identité et de vivre notre sexualité. Si une personne se fait harceler sexuellement, ce n'est pas de sa faute. On peut la soutenir en lui disant par exemple : « Je te crois. Ce n'est pas ta faute. On n'a pas le droit de te dire ça. Je suis désolé(e) de ce qui t'est arrivé. Je suis là si tu as envie de parler de ce que tu vis ».

Des conseils : soyez à l'écoute; accordez toute votre attention; ne blâmez pas la personne. « Tu n'es pas responsable de ce qui t'arrive » ou « Il aurait fallu te demander ton consentement ». D'abord et avant tout, il faut accompagner la personne pour obtenir de l'aide auprès d'un adulte de confiance.

À noter : Parfois, la société excuse ou justifie la violence en fonction de ce qu'une personne portait, de l'endroit où elle vit, des personnes avec qui elle se trouvait, etc. On parle alors de culpabilisation de la victime. En réalité, personne ne fait quelque chose, ne dit quelque chose ou ne porte quelque qui justifie le fait d'être victime de harcèlement ou d'agression sexuelle. On peut répondre aux gens qui font des commentaires négatifs sur la tenue de quelqu'un : « il/elle a le droit de s'habiller comme ça et je suis content(e) d'avoir les mêmes droits », « par tes propos, tu as l'air de juger la personne ».

Je pense que tout le monde, peu importe son genre, peut faire les premiers pas dans une relation. (En accord)

- Le scénario basé sur le genre veut que ce soit le gars qui fasse les premiers pas. En réalité, dans une relation, n'importe quelle personne peut demander à l'autre son consentement.

Je pense que les parents/tuteurs devraient parler de sexualité à leurs enfants. (Neutre)

- Cela dépend souvent de la famille ou de la situation. Toutefois, tout le monde peut apprendre à discuter de sexualité.

Je pense que les enfants devraient apprendre les bons termes pour toutes les parties du corps. (En accord)

- Chaque personne devrait connaître le nom de toutes les parties du corps. La honte et la stigmatisation concernant certaines parties du corps ne sont pas utiles.

Je pense que c'est à chaque personne de développer son identité de genre (qui elle est à l'intérieur). (En accord)

- Nous sommes les mieux placés pour nous connaître et nous avons toute la vie pour découvrir qui nous sommes.

Je pense qu'une personne dans une relation romantique n'a pas le devoir de donner à l'autre personne quoi que ce soit, comme de l'affection physique. (En accord)

- Personne ne devrait jamais avoir l'impression de devoir quelque chose à une autre personne, car le consentement est censé être librement accordé.

Je pense qu'il est acceptable de regarder des images sexy. (Neutre)

- Les images sexy et la pornographie peuvent aider les gens à explorer leur sexualité. Le fait de regarder de la pornographie n'entraînera pas d'ITSS ni de grossesse. Dans cette optique, il s'agit d'une activité sans risque. Les problèmes surviennent lorsque des jeunes tentent de s'éduquer en regardant de la pornographie et pensent que ce qu'ils/elles voient représente la sexualité dans la vraie vie. Il est important de ne pas oublier que la pornographie est un divertissement qui a pour but de procurer du plaisir aux personnes qui regardent et non aux personnes qui la font. Les acteurs et actrices ont certains types de corps, sont maquillés et sont arrangés par des stylistes. L'éclairage, le décor, le son et les angles de caméra ont pour but de donner les meilleures images et de nombreuses positions ne sont pas agréables en réalité. Il y a beaucoup de montage et même la pornographie maison ou amateur est mise en scène et souvent simulée. La pornographie populaire exploite souvent les personnes qui

y participent et est stéréotypée. Il est donc important de faire attention à sa provenance et se demander à qui rapporte l'argent.

Il est important d'offrir du soutien à une amie enceinte, peu importe ce qu'elle décide de faire (avortement, adoption ou devenir parent). (En accord)

- On qualifie de pro-choix le fait de penser qu'une personne enceinte a le droit de choisir quoi faire concernant sa grossesse (ce qui est différent du mythe voulant que l'on soit « pro-avortement »). En étant pro-choix, on soutient les personnes enceintes, peu importe les décisions prises. On peut offrir du soutien de différentes façons : respecter la confidentialité; être à l'écoute; accompagner pour les rendez-vous; comprendre que l'expérience vécue est différente de la nôtre (c.-à-d. que ce n'est pas le temps de parler de vos valeurs, de vos histoires ou de vos expériences en ce qui concerne la grossesse); croire que la personne fait le meilleur choix pour elle-même et respecter sa décision; demander de quoi la personne a besoin et lui offrir si on peut le faire. Tout le monde a le droit d'obtenir de l'information en matière de santé et d'options en cas de grossesse. Au Manitoba, une clinique pour adolescents est un bon endroit pour commencer, pour poser des questions et pour obtenir du soutien.

Je pense que ce n'est pas de mes affaires qui les gens aiment ou qui les attirent. (En accord)

- Qui on aime est un choix personnel qui doit être respecté.

Je pense que c'est un comportement responsable pour des jeunes d'avoir en leur possession des préservatifs ou d'autres articles pour une sexualité à risques réduits. (En accord)

- C'est une bonne idée d'avoir des articles pour une sexualité à risques réduits, car en cas de besoin, on pourra en avoir sous la main.

Je pense que les relations sexuelles doivent être réservées pour le mariage ou pour une relation amoureuse. (En désaccord)

- Tout le monde a ses propres convictions et valeurs concernant le genre d'expériences sexuelles souhaitées.

Cartes pour l'activité sur les valeurs et les convictions

Je pense que les élèves de 7^e et de 8^e année devraient avoir des réseaux sociaux.

Je pense que les élèves de 7^e et de 8^e année devraient pouvoir recevoir des amis chez eux sans la supervision d'un adulte.

Je pense que c'est acceptable de faire des commentaires concernant le corps des gens.

Je pense que la masturbation (se toucher pour avoir du plaisir sexuel) en privé est acceptable.

Je pense que tout le monde devrait se sentir à l'aise d'aller dans une clinique de santé pour toutes leurs questions de santé.

Je pense qu'il est acceptable d'avoir une relation romantique avec quelqu'un d'une différente culture.

J'accepterais de soutenir quelqu'un qui subit du harcèlement physique ou sexuel.

Je pense que tout le monde, peu importe son genre, peut faire les premiers pas dans une relation.

Je pense que les parents/tuteurs devraient parler de sexualité à leurs enfants.

Je pense que les enfants devraient apprendre les bons termes pour toutes les parties du corps.

Je pense que c'est à chaque personne de développer son identité de genre (qui elle est à l'intérieur).

Je pense qu'une personne dans une relation romantique n'a pas le devoir de donner à l'autre personne quoi que ce soit, comme de l'affection physique.

Je pense qu'il est acceptable de regarder des images sexy.

Il est important d'offrir du soutien à une amie enceinte, peu importe ce qu'elle décide de faire (avortement, adoption ou devenir parent).

Je pense que ce n'est pas de mes affaires qui les gens aiment ou qui les attirent.

Je pense que c'est un comportement responsable pour des jeunes d'avoir en leur possession des préservatifs ou d'autres articles pour une sexualité à risques réduits.

Je pense que les relations sexuelles doivent être réservées pour le mariage ou pour une relation amoureuse.

Je pense qu'il est acceptable de s'embrasser en public.

Je pense qu'il est acceptable que des adolescents de 13 ans sortent ensemble.

Notes de fin

¹Adaptation de *teentalk.ca*.

²*Overcoming Gender Barriers to Communication In The Workplace* - Harappa, février 2022.

³Contribution de M. Kubas et M^{me} Moustarak, membres du personnel enseignant, Elmwood High School, novembre 2021.

⁴*6 Rules for Being Transparent with Teens: Authentic Relationships Lead to Engagement*, Edutopia, février 2022.

⁵*6 Rules for Being Transparent with Teens: Authentic Relationships Lead to Engagement*, Edutopia, février 2022.

⁶Extrait de *teentalk.ca*, 8 février 2022.

⁷Extrait du guide de Teen Talk, *Service Provider Manual*, consulté le 5 novembre 2021.

⁸Extrait du guide de Teen Talk, *Service Provider Manual*, consulté le 5 novembre 2021.

⁹Calia, Consentment. *Le Consentement, des oui RÉELS* · Calia (*caliaact.com*), consulté le 5 novembre 2021.

¹⁰*Le Consentement, des oui RÉELS* · Calia (*caliaact.com*), consulté le 5 novembre 2021.

¹¹Extrait de *teentalk.ca*, consulté le 15 septembre 2021.

¹²Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 septembre 2021.

¹³*Gender Spectrum | Understanding Gender* *Gender Spectrum*, consulté le 16 novembre 2021.

¹⁴Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 16 novembre 2021.

¹⁵Extrait de *teentalk.ca*, consulté le 15 octobre 2021.

¹⁶*Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC) au Canada*, consultée le 15 octobre 2021.

¹⁷Adaptation de *loveisrespect.org* et de *teentalk.ca*, consultés le 15 octobre 2021.

¹⁸Extrait du guide de Teen Talk, *Service Provider Manual*, consulté le 15 octobre 2021.

¹⁹Extraits du site Web de *habilomedias.ca*. Consulter le site pour plus d'information.

1. **Les médias sont des constructions** - Les œuvres médiatiques sont créées par des personnes qui choisissent consciemment et inconsciemment ce qu'elles veulent inclure, ce qu'elles veulent laisser de côté et comment elles veulent présenter ce qui est inclus. Ces décisions sont fondées sur le point de vue des créateurs, qui aura été façonné par leurs opinions, hypothèses et préjugés, ainsi que par les médias auxquels ils ont été exposés. Par conséquent, bien que nous considérions instinctivement de nombreuses œuvres médiatiques comme des représentations directes de la réalité, les œuvres médiatiques ne sont jamais des reflets entièrement exacts du monde réel : même le journaliste ou le réalisateur de documentaires le plus objectif doit décider des séquences à utiliser et à couper, ainsi que de l'emplacement de la caméra. Questions à se poser : Qui a créé cette œuvre médiatique? Quel est son objectif? Le contenu reflète quelles hypothèses ou croyances de ses créateurs?
2. **Le public décode ou interprète le sens d'un message** - La signification d'une œuvre médiatique n'est pas créée uniquement par ses créateurs, mais est plutôt le fruit d'une collaboration entre eux et le public, ce qui signifie que des publics différents peuvent retirer des significations différentes d'une même œuvre. L'éducation aux médias nous encourage à comprendre comment des facteurs individuels, comme l'âge, le genre, la race et le statut social, affectent nos interprétations des médias. Questions à se poser : Comment différentes personnes peuvent-elles voir cette œuvre médiatique différemment? Comment vous sentez-vous, en fonction de votre ressemblance ou de votre différence par rapport aux personnes représentées dans l'œuvre médiatique?

3. **Les médias ont des implications commerciales** - La plupart des productions médiatiques sont des entreprises et doivent, par conséquent, réaliser des bénéfices. Aussi, les industries médiatiques appartiennent à un puissant réseau de sociétés qui exercent une influence sur le contenu et la distribution. Les questions de propriété et de contrôle sont centrales : un nombre relativement restreint de personnes contrôlent ce que nous regardons, lisons et entendons dans les médias. Même dans les cas où le contenu des médias n'est pas réalisé dans un but lucratif, comme les vidéos sur YouTube et les publications sur Facebook, les modes de distribution du contenu sont presque toujours gérés dans une optique de profit. Questions à se poser : Quel est l'objectif commercial de cette œuvre médiatique (en d'autres termes, comment va-t-elle aider quelqu'un à gagner de l'argent)? Dans quelle mesure cela influence-t-il le contenu et la façon dont il est communiqué? En l'absence d'objectifs commerciaux, à quelles autres fins l'œuvre médiatique pourrait-elle avoir été créée? (Par exemple, pour attirer l'attention sur ses créateurs ou pour convaincre des publics à propos d'un certain point de vue). Dans quelle mesure ces objectifs influencent-ils le contenu et la façon dont il est communiqué?
4. **Les médias ont des implications sociales et politiques** - Les médias transmettent des messages idéologiques sur les valeurs, le pouvoir et l'autorité. L'éducation aux médias montre que les personnes ou les choses qui sont absentes des médias peuvent être plus importantes que celles qui sont incluses. Ces messages peuvent être le résultat de décisions conscientes, mais le plus souvent ils sont le fruit de préjugés inconscients et d'hypothèses incontestées, et ils peuvent avoir une influence considérable sur ce que nous pensons et croyons.
Par conséquent, les médias ont une grande influence sur la politique et le changement social. La couverture des journaux télévisés et la publicité peuvent grandement influencer l'élection d'un dirigeant national sur la base de son image. Les représentations des enjeux mondiaux, tant dans le journalisme que la fiction peuvent influencer l'attention qu'ils reçoivent, et l'opinion de la société à l'égard de différents groupes peut être directement influencée par la façon dont ils apparaissent dans les médias, et la fréquence à laquelle ils le sont. Questions à se poser : Quelles personnes et quelles choses sont montrées sous un jour positif? Sous un jour négatif? Pourquoi ces personnes et ces choses sont-elles montrées de cette façon? Quelles personnes et quelles choses ne sont pas montrées du tout? Quelles conclusions le public pourrait-il tirer de ce qui précède?
5. **Chaque média a une forme artistique unique** - Le contenu des médias dépend en partie de leur nature, et cela inclut les exigences techniques, commerciales et narratives de chaque média. Par exemple, la nature interactive des jeux vidéos entraîne des formes de narration et des exigences différentes pour les créateurs par rapport à ce qui est observé au cinéma et à la télévision. Questions à se poser : Quelles techniques l'œuvre médiatique utilise-t-elle pour attirer votre attention et communiquer son message? De quelle manière les images de l'œuvre médiatique sont-elles manipulées par diverses techniques (p. ex. éclairage, maquillage, angle de caméra, manipulation de photos)? Quelles sont les attentes du genre (p. ex. publicité imprimée, dramatiques télévisées, vidéoclips) par rapport à son sujet?

²⁰*habilomedias.ca*; Consulter le site pour plus d'information.

1. **Les médias numériques sont structurés en réseau** - Les médias numériques ne fonctionnent pas comme les médias traditionnels. Dans les médias traditionnels, le contenu circule dans un seul sens : les producteurs le créent, puis le vendent ou le concèdent à des distributeurs qui vous l'offrent ensuite. En revanche, dans les médias numériques, vous n'êtes plus le dernier maillon d'une chaîne de distribution, mais un nœud au milieu d'un réseau infini. Vous pouvez partager du contenu avec

d'autres personnes aussi facilement qu'un producteur ou un distributeur le fait avec vous. La collaboration et le dialogue représentent la norme, plutôt que la création et la diffusion solitaires. Ces liens sont toujours au moins bidirectionnels, même si vous n'êtes pas conscients de la façon dont vous envoyez les données, ce qui signifie que toutes les personnes et les choses sont liées à tout le reste. Par conséquent, les obstacles à la participation sont beaucoup plus faibles que dans les médias traditionnels et quiconque peut publier du contenu et trouver un public. La nature réseautée des médias numériques signifie également que les utilisateurs peuvent interagir autant avec des pairs que des vedettes. Elle a également des répercussions importantes lorsque nous devons authentifier des informations ou reconnaître les partis pris et le point de vue d'une source. La nature réseautée des médias numériques permet également aux communautés formelles et informelles de se développer en ligne, et aux membres de ces communautés d'établir leurs propres normes.

2. **Les médias numériques sont continus, interrogeables et partageables.** - Le contenu numérique est permanent : tout le contenu qui est transmis est stocké quelque part et peut être indexé et interrogé. En tenant compte également du fait que les médias numériques sont réseautés, cela signifie que la plupart de ces contenus peuvent également être copiés, partagés ou diffusés pour un coût négligeable. Même les éléments qui sont apparemment temporaires (comme les photos sur Snapchat) peuvent être copiés et sont presque toujours stockés sur les serveurs de la plateforme. Parce qu'il est permanent, le contenu numérique est principalement consommé de manière synchrone : nous réagissons ou répondons généralement au contenu à un moment autre que celui de sa publication, et les réactions à nos réactions arrivent également à un moment ultérieur, généralement imprévisible, ce qui peut rendre les médias numériques difficiles à « fermer » puisqu'une réaction, ou une occasion de répondre à un contenu, peut survenir à tout moment.
3. **Les médias numériques ont des publics inconnus et imprévus** - Les médias numériques étant réseautés et le contenu numérique pouvant être partagé, le contenu que vous partagez en ligne peut être vu par des personnes qui n'auraient pas été censées le voir ou auxquelles vous ne vous attendiez pas. Votre capacité de contrôler qui voit quel contenu est limitée : les créateurs de contenu et les gardiens et distributeurs traditionnels ont beaucoup moins de pouvoir pour contrôler ce qu'il advient du contenu une fois qu'il est publié. Il peut alors être difficile de gérer les publics, et il y a toujours un risque de rupture du contexte lorsque ce qui était destiné à un public est vu par un autre. En outre, vous pouvez partager du contenu dont vous n'êtes pas conscient avec des publics que vous ne connaissez pas, comme des témoins et des outils de suivi qui enregistrent des informations à votre sujet et sur ce que vous faites lorsque vous visitez un site Web.
4. **Les interactions sur les médias numériques sont réelles, même si elles peuvent parfois sembler irréelles** - Le fait d'être réseautés signifie que tous les médias numériques sont, du moins dans une certaine mesure, interactifs : nous ne sommes jamais de simples spectateurs passifs, mais nous sommes toujours partie prenante de ce qui se passe. En raison de cette interactivité, nous réagissons souvent en ligne comme si nous y étions. Toutefois, la plupart des indices qui nous indiquent ce que nous ressentons et ce que ressentent les autres sont absents. Les interactions réseautées peuvent ainsi comporter des « pièges de l'empathie », comme le sentiment d'anonymat ou l'absence d'indices, comme le ton de la voix ou les expressions faciales des personnes avec qui nous interagissons, ce qui nous empêche de ressentir de l'empathie, alors que nous le ferions normalement. Ces pièges peuvent nous faire oublier que ce que nous faisons en ligne peut avoir des conséquences réelles. Pour les mêmes raisons, il peut être difficile de déterminer la signification et la motivation réelles d'une personne lorsque nous interagissons avec elle en ligne. Ce phénomène connu sous le nom de « loi de Poe ». En partie pour cette raison, et aussi en raison de l'absence de

présence physique en ligne (nous n'avons pas toujours l'impression d'être « dans » notre corps puisque nous sommes généralement assis et immobiles lorsque nous utilisons des médias numériques), il est facile d'oublier que les lois, les principes et les droits s'appliquent toujours en ligne. Les normes et les valeurs des communautés en ligne dont nous faisons partie peuvent également avoir un effet sur nos normes et nos valeurs personnelles, comme c'est le cas pour les valeurs de nos communautés hors ligne. En plus de la réduction des obstacles à la publication évoquée précédemment, les personnes et les images avec lesquelles nous interagissons en ligne peuvent avoir sur nous un impact tout aussi important, voire supérieur, à celui des médias traditionnels, puisqu'elles sont (ou semblent être) nos pairs. Les images de nous-mêmes que nous créons en ligne ont un impact supplémentaire sur nous puisqu'elles incarnent ce que nous imaginons (ou souhaitons) être.

5. Nos réactions et nos comportements lorsque nous utilisons les médias numériques sont influencés par l'architecture des plateformes qui reflète les partis pris et les suppositions de leurs créateurs –

La forme d'un média influence la façon dont nous « lisons » ou vivons un texte, voilà l'une des idées les plus fondamentales de l'éducation aux médias. Bien que ce soit aussi vrai des médias numériques, l'effet de réseau signifie que l'architecture d'une plateforme (de l'interface utilisateur avec laquelle nous interagissons aux algorithmes qui déterminent la manière dont elle nous offre le contenu) affecte non seulement le sens et le message des médias numériques, mais aussi notre propre comportement lorsque nous les utilisons. Sur le plan plus fondamental, par exemple, le réseautage des médias numériques crée un effet centripète, car les hyperliens nous incitent à passer à d'autres textes et plateformes. Danah Boyd décrit cette architecture en termes d'*affordances* qui « ne dictent pas le comportement des participants, mais configurent l'environnement de façon à stimuler leur engagement ».

Comme dans le cas des médias traditionnels, ces influences ne sont pas naturelles ni neutres : elles reflètent les convictions, les partis pris inconscients et les hypothèses incontestées de leurs créateurs. Parfois, ces valeurs sont véhiculées consciemment : si un concepteur de plateforme considère que la liberté de parole est sa principale priorité, les mesures de protection contre les discours haineux et le harcèlement seront au mieux secondaires; cela aura une incidence sur les personnes qui se sentiront libres de parler et sur le genre de discussions qui seront tenues.

Cependant, des attitudes inconscientes peuvent aussi entrer en jeu. Par exemple, si un outil technologique ne voit aucun problème à présenter des répertoires d'emplois différents aux Noirs et aux Blancs ou encore un fil d'actualité très ciblé avec lequel les usagers seront d'accord, si c'est le moyen le plus efficace de faire de la promotion. Comme c'est presque toujours le cas, des considérations commerciales entrent aussi en jeu : une plateforme qui fait de l'argent à partir de l'engagement des usagers encouragera naturellement les interactions qui produisent l'engagement le plus intense, peu importe la teneur ou le ton de ces interactions.

Il y a souvent une interaction entre l'influence des plateformes et les besoins des usagers, comme cela peut être le cas aussi avec les médias traditionnels. Les adolescents peuvent choisir de publier des photos désinvoltes sur Snapchat et des photos plus sérieuses sur Instagram, par exemple, en fonction de leur façon de voir comment ces deux plateformes peuvent les servir différemment, mais ils seront aussi influencés par la structure de ces plateformes : Snapchat publie des photos temporairement par défaut et crée une attente de désinvolture et d'humour, alors qu'Instagram incite à la publication continue pour maintenir un profil public.

²¹Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 février 2021.

²²Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 février 2021.

²³Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 février 2021.

²⁴Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 février 2021.

²⁵Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 février 2021.

²⁶*Scarleteen.com/article/bodies/anatomy_mans_best_friend_male_sexual_anatomy*, consulté le 19 septembre 2017.

²⁷*pamf.org/teen/health/femalehealth/discharge.html*, consulté le 27 juillet 2015.

²⁸*The Clitoris, Uncovered: An Intimate History - Scientific American*, consulté le 15 février 2021.

²⁹Wilcox, A., C. Weinberg et D. Baird, "Timing of Sexual Intercourse in Relation to Ovulation - Effects on the Probability of Conception, Survival of the Pregnancy, and Sex of the Baby," *The New England Journal of Medicine*, 1517-1521, 1995.

³⁰*Think Pink: Analyzing the history and future of the pink tax*, consulté le 17 mars 2022. « La recherche effectuée par Parsehub en 2016 montre que les femmes paient en moyenne 43 % de plus pour des produits d'hygiène comparativement aux hommes. Toutefois, la situation a empiré au cours des cinq dernières années. En 2021, Parsehub a constaté que les femmes au Canada payaient plus de 50 % de plus que les hommes pour des produits d'hygiène unisexes. En 2002, l'Ontario a tenté de faire adopter un projet de loi pour mettre un terme à la discrimination par les prix en fonction du genre. Le projet de loi visait à interdire les pratiques de discrimination par les prix, car elles vont à l'encontre du *Code des droits de la personne*. »

³¹Extrait de *teentalk.ca*, consulté en septembre 2021.

³²Adaptation de *Our Whole Lives Gr 4-6*, de Kirsten deFur et Amy Johnson, 2017.

³³Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 décembre 2021.

³⁴Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 décembre 2021.

³⁵Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 décembre 2021.

³⁶Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 mars 2021.

³⁷Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 mars 2021.

³⁸Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 décembre 2021.

³⁹Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 décembre 2021.

⁴⁰Adaptation de *teentalk.ca*, consulté le 15 décembre 2021.

⁴¹Adaptation de *Our Whole Lives Gr 4-6*, de Kirsten deFur et Amy Johnson, 2017.

⁴²Ce projet passionnant n'aurait pas été possible sans le soutien et l'expertise de spécialistes anti-oppression : Vanessa Cook, Sarah Martens et Hema Vyas et des éducateurs Michael Kubas, Jessica Moustarak, Jerome Baseley et Patrick McGuire.

⁴³Contenu consulté sur *Teentalk.ca* par Vanessa Cook. À noter – Noms spirituels : pour une personne non autochtone, il est essentiel de rester culturellement humble (c.-à-d., avoir une démarche respectueuse et réfléchie) lorsqu'on partage des connaissances sur une culture qui n'est pas la nôtre. Pour ce faire, on doit expliquer d'où viennent ces connaissances, reconnaître les limites de notre connaissance de cette vision du monde, être continuellement à l'écoute et en mode d'apprentissage, présenter des excuses en cas de malentendu et prioriser la présence et les voix Autochtones. L'information suivante repose sur la compréhension de nombreux enseignements venant de divers peuples des Nations autochtones. Avec les jeunes Autochtones en particulier, le nom spirituel, ou nom du savoir, utilisé dans les cultures autochtones (parfois encore appelé « nom autochtone » dans des communautés) peut être partagé. Une partie de cet enseignement dit que chaque humain a un nom spirituel qui en dit beaucoup sur qui nous sommes, sur nos talents et sur l'esprit que nous portons. On dit que nous avons tous un nom spirituel, que nous le connaissons ou pas. Si on veut en apprendre plus sur soi-même, il peut être utile de connaître le nom de notre esprit. Un moyen pour connaître ce nom consiste à utiliser notre Tabac, à la façon de la médecine sacrée à laquelle il est destiné, et à l'offrir

directement à notre Créateur, soit en le mettant dans un Feu sacré, dans l'Eau ou sur la Terre, sur une surface propre (habituellement près d'un arbre). On demande ensuite au Créateur quel est notre nom. Souvent, lorsque l'on fait une demande directe, les réponses sont transmises de manières mystérieuses ou dans les rêves et il faut être ouvert à les recevoir ainsi. Une façon courante de découvrir son nom consiste à offrir du Tabac à un Aîné ou à un Guérisseur qui possède le Don de la révélation des noms par les Esprits. On le fait habituellement dans une cérémonie durant laquelle le Guérisseur peut nous faire part de notre nom. Souvent, le nom de notre esprit a un lien avec la nature et les animaux. Il faut donc observer l'animal ou l'élément précis de la nature pour voir ce qu'il fait, comment il réagit et ce qu'il traverse. En connaissant le nom de son esprit, on peut en apprendre beaucoup sur nos propres qualités, caractéristiques et responsabilités dans la vie. Plus nous comprenons notre esprit, plus nous nous comprenons. Cette activité peut avoir de nombreux aspects positifs en amenant les jeunes à explorer leur identité. Les autres aspects positifs incluent le fait de recevoir un nom en hommage à une personne ou d'être nommé par quelqu'un, les histoires amusantes, le fait de savoir qui nous a donné un nom, les surnoms et les espoirs suscités par un nom ou même quelque chose d'aussi simple que différentes façons d'écrire un nom. Cette activité peut être ouverte et inclure toutes les pratiques d'attribution des noms de différentes cultures et elle peut être l'occasion de parler des Noms spirituels aux jeunes qui ne connaissent pas ces enseignements.

⁴⁴Adaptation de *27-EE_Social-Justice_Pt1_3-5.pdf* (empoweringeducation.org), consulté janvier 2022.

⁴⁵« En tant que millionnaires, nous savons que le système fiscal actuel n'est pas juste », peut-on lire dans une lettre ouverte publiée mercredi. « La plupart d'entre nous peuvent dire que, malgré le fait que le monde a connu d'immenses souffrances au cours des deux dernières années, notre richesse s'est accrue durant la pandémie. Pourtant, peu d'entre nous peuvent honnêtement affirmer que nous payons notre juste part en impôts. » *Millionaires call on governments worldwide to 'tax us now' | Davos | The Guardian*, consulté le 24 janvier 2022. Temps nécessaire pour compter un million et un milliard : en comptant un chiffre par seconde, il faudrait 11 jours et demi pour compter jusqu'à un million et 11 574 jours, soit 31 ans et demi, pour compter jusqu'à un milliard!

⁴⁶*Legos and the 4 I's of Oppression* - YouTube, consulté le 15 janvier 2022.

⁴⁷*What Is the Model Minority Myth? | Learning for Justice*, consulté le 15 janvier 2022.

⁴⁸*How to Change Everything: The young human's guide to protecting the planet and each other*, de Naomi Klein 2021.

⁴⁹*All the Countries We've Ever Invaded: And the Few We Never Got Round to*, Stuart Laycock, 2012.

⁵⁰Récemment, plus de 100 personnes ont écrit une lettre ouverte pour dire que le système fiscal actuel les favorise et doit être réformé pour rendre la fiscalité plus équitable pour les gens qui travaillent dur et pour restaurer la confiance dans la politique. *Understand Social Identity to Lead in a Changing World* - CCL, consulté le 10 janvier 2022.

⁵¹Contribution de Michael Kubas, Elmwood Junior High School, janvier 2022.

⁵²Une grande partie de cette information a été adaptée à partir du site teentalk.ca sur l'usage de substance et ouvre la voie à des discussions approfondies sur l'utilisation de substances psychoactives par des jeunes, consulté le 2 décembre 2021.

⁵³Katie Fleming, M.A. et Anna McKiernan, M.A., *Parler pot avec les jeunes : Un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes*, Ottawa : Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2018.

⁵⁴Adaptation de teentalk.ca, consulté le 21 février 2021.

⁵⁵Adaptation de *Beyond the Basics*, consulté le 21 février 2021.

⁵⁶“Racial Ideas and Gendered Intimacies: The Regulation of Interracial Relationships in North America,” *Social and Legal Studies* 18, 3 (2009): 353-371.