



Établir des relations saines

Temps requis : 1 h

Objectifs d'apprentissage :

- Définir les attitudes et les comportements malsains dans les relations de toutes sortes, y compris les relations 2SLGBTQ+.
- Favoriser des compétences relationnelles saines, qui abordent les questions du sexisme, du consentement et des limites.
- Encourager les compétences d'esprit critique pour évaluer les risques dans les relations.

Liens avec le programme de culture et citoyenneté québécoise

3. Établir des relations saines	<p>Autonomie et interdépendance (2^e secondaire)</p> <p>Relations et bienveillance (4^e secondaire)</p> <p>Quête de sens et vision du monde (5^e secondaire)</p>	<p>Relations intimes à l'adolescence</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trajectoires amoureuses • Mutualité • Défis relationnels • Consentement et violence sexuelle <p>Expériences intimes positives</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intimité affective et sexuelle <p>Intégration sociale et culturelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relations interpersonnelles, affectives et amoureuses
---------------------------------	--	---



Women and Gender Equality Canada

Femmes et Égalité des genres Canada

Centrale des syndicats du Québec

Remarques pour le personnel enseignant :

Cette activité éducative est l'occasion pour les élèves d'apprendre ce qui distingue les relations saines des relations malsaines, et de leur faire prendre conscience du danger des comportements d'exploitation dans les relations. La traite des personnes repose sur des rapports de pouvoir, de contrôle et de dépendance, et la sensibilisation des élèves à ce phénomène pourrait les protéger de manière significative contre l'exploitation.

Matériel :

- Des crayons et des stylos, un par groupe de deux
- Un tableau de conférence ou un tableau noir (Facultatif)
- Des ciseaux et du ruban adhésif (facultatif)
- Annexe 1 : « *Est-ce sain? Situations relationnelles* » (une feuille par équipe de 2 élèves)
- Annexe 1 découpée par scénario, afin d'en fournir un à chaque élève ou groupe (facultatif)

Première activité : Un brin de réflexion...

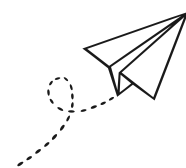
Aborder le sujet de la façon suivante : « Apprendre à créer des relations saines et égalitaires peut aider les élèves à établir des limites saines et à entretenir des relations plus fructueuses une fois adultes. » Êtes-vous d'accord avec cette affirmation?

- Ensuite, demander aux élèves de réfléchir à la question suivante : « Qu'est-ce qui rend tes relations avec les autres saines ou malsaines? » On peut demander aux élèves de noter leur réponse ou d'en discuter en équipe de deux.
- Retour collectif sur ce que les conceptions des élèves...
- Visionner la vidéo : « Relations saines vs relations toxiques » à l'adresse suivante :

https://youtu.be/aw2RJM83v4M?si=9pOO--UQ_jl3JHeA

Après le visionnement de la vidéo, revenir brièvement sur le fait qu'une relation saine repose sur l'engagement et l'implication des deux personnes. Une bonne communication, c'est-à-dire une bonne écoute et une capacité à exprimer ses sentiments et opinions, est essentielle afin d'établir de bonnes relations amoureuses et de solides amitiés.

- Discuter de l'importance d'apprendre à gérer les conflits de manière productive et respectueuse pour bâtir une relation gratifiante.



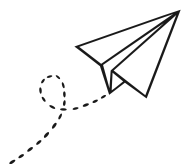
Deuxième activité : Est-ce sain?

Maintenant que tu connais la définition d'une relation saine, vérifions si tu es capable de dire si une situation est saine ou malsaine...

- Distribuer un scénario de « *Est-ce sain? Situations relationnelles* »(Annexe 1) à tous les jeunes ou un par équipe de deux. Leur demander de lire une situation à haute voix à leur équipe et de déterminer s'il s'agit d'une situation saine ou malsaine. Faire la même chose pour chaque situation.
- Retour collectif : Classer chacun des scénarios de « *Est-ce sain? Situations relationnelles* » sur un carton noir en utilisant un graphique à deux colonnes portant les titres « sain » et « malsain » en plaçant chaque situation dans l'une des colonnes. Ce travail peut aussi être fait oralement. Pour chaque situation, prendre le temps de questionner les élèves ...(Choisir la ou les questions pertinentes pour la situation)

Les questions potentielles à poser aux jeunes pour chaque scénario sont les suivantes :

- De quelle façon les personnages ont-ils communiqué?
 - En quoi consistait le conflit?
 - Comment les deux personnages peuvent-ils réagir face à celui-ci?
 - Comment les attentes de genre se manifestent-elles dans cette situation?
 - Les personnages ont-ils fait preuve de respect envers eux-mêmes et leur partenaire?
 - Y a-t-il eu consentement dans leur interaction?
 - Les personnages ont-ils respecté les limites de l'autre?
 - De quel type de relation s'agit-il?
 - Qu'auriez-vous dit à la place du personnage traité sans respect?
 - L'un ou l'une des partenaires essaie-t-il ou essaie-t-elle d'obtenir un gain financier des actions de l'autre?
 - Comment les personnages peuvent-ils réagir à des attitudes ou à des comportements malsains? (porter attention aux réponses qui renforcent l'estime et l'appréciation de soi)
- ❖ *Noter bien que les scénarios sont nuancés, situationnels et dépendent d'autres facteurs. Discuter des « zones grises » pour encourager la réflexion critique des élèves.*
- ❖ *Par exemple, le scénario « il lui dit souvent à quel point elle compte pour lui » pourrait être positif, mais il pourrait également mettre en évidence un signe de contrôle et d'exploitation émotionnels s'il y a présence de comportements violents dans la relation.*



Discutons des questions suivantes :

- Qu'ont en commun tous les scénarios de relations saines?
- Qu'ont en commun tous les scénarios de relations malsaines?
- Quelles sont les conséquences d'une relation malsaine? Quels sont les avantages d'une relation saine?

- Prolongement possible de l'activité :Crée ta propre situation de rencontre

Diviser l'ensemble du groupe en groupes de deux. Demander à chaque groupe de deux d'imaginer son propre scénario *Est-ce sain? Situations relationnelles* pendant les cinq prochaines minutes. Demander à chaque groupe de deux de présenter son scénario à l'ensemble du groupe; celui-ci déterminera si le scénario est sain ou malsain.

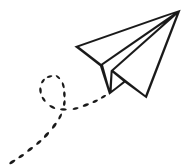
Troisième activité : Discutons-en...

Placer les élèves en équipe de 2, 3 ou 4 élèves.

- Demander à chaque équipe de réfléchir aux qualités qu'il souhaiterait voir et qu'il admirerait dans une relation saine et égalitaire. Demander à chacun d'entre eux de présenter et d'énumérer ces qualités sur une feuille. Faire afficher toutes les feuilles et dresser collectivement une liste des qualités d'une relation saine et égalitaire.
 - La liste peut inclure : l'écoute active; le respect; la gestion des émotions; la transparence et l'honnêteté; les bonnes compétences en communication; le consentement; l'empathie; l'amour; l'équité et le soutien, entre autres.
- Lire la phrase suivante aux élèves : « *Apprendre à poser des limites et développer de bonnes compétences en communication t'aidera à avoir des relations plus fructueuses tout au long de ta vie.* »

Que sous-entend cette affirmation sur ce qui rend une relation saine? Qu'est-ce que cette affirmation sous-entend à propos des relations malsaines?

- Discussion de groupe afin de voir si les élèves ont cheminé sur leur conception d'une relation saine... Cette réflexion pourrait aussi être faite à l'écrit...



Quatrième activité : Une dernière réflexion personnelle...

- Demander aux élèves de prendre le temps de réfléchir à leurs relations... Ils peuvent noter leur réflexion.

Une dernière réflexion personnelle...

Place tes relations passées, présentes ou idéalisées sur un continuum *très sain à pas très sain*.

← **Très sain** **Pas très sain** →

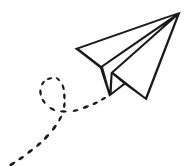
Justifie ton placement de ces relations en utilisant les critères des relations saines. Identifie les tendances que tu vois dans tes relations malsaines et utilise-les pour réfléchir à la manière dont tu pourrais prendre de meilleures décisions concernant tes relations à l'avenir.

- Réfléchir aussi à la question suivante : Quelle est l'importance dans notre vie d'identifier les relations saines par rapport aux relations malsaines?
- Conclusion : Où trouver de l'aide...

Compléter la première diapositive avec les élèves :

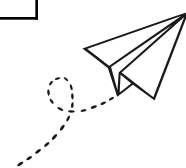
Demander aux jeunes de proposer des endroits où une personne pourrait se présenter ou auxquels elle pourrait téléphoner si elle se retrouvait dans une relation malsaine. Par exemple, les services d'orientation, chez des amis ou amies, auprès d'un ou d'une adulte de confiance, les centres de détresse-secours locaux ou les refuges pour femmes.

Présenter les diapositives suivantes qui montrent des organismes qui peuvent venir en aide...

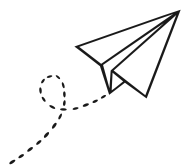


Est-ce sain? Situations relationnelles (Annexe 1)

Les partenaires se bloquent mutuellement sur les réseaux sociaux lors d'une dispute.	Vous choisissez à tour de rôle le groupe de musique ou l'émission de télévision que vous allez écouter.	Votre partenaire vous dit qu'il ou elle n'aime pas vos amis et amies, et que vous ne pouvez plus les suivre sur Instagram.
Votre partenaire a vu vos messages, mais ne vous répond pas afin d'appliquer le traitement du silence.	Lorsqu'elle ne répond pas immédiatement à ses appels, il continue de l'appeler. Elle a parfois 83 appels manqués.	Votre ami ou amie vous pousse à vendre vos photos en ligne; si vous refusez, il ou elle vous traite mal.
Vous commencez à peine à vous connaître et il vous envoie des photos intimes non sollicitées.	Ils ont tous les deux l'impression de pouvoir se faire confiance; ce qu'elle pense compte pour lui, et ce qu'il pense compte pour elle.	Deux gars regardent des vidéos sur TikTok et parlent du corps des femmes comme s'il s'agissait d'objets. L'un demande à la fille du groupe combien il aurait à payer pour qu'elle fasse ça.
Quand ils sont en colère l'un contre l'autre, ils n'en parlent pas tout de suite, mais ils en parlent toujours plus tard.	Même lorsque vous avez des opinions différentes sur la vie et l'école, vous pouvez respecter les opinions de l'autre.	Il dit à ses amis qu'il « l'a eue » la nuit dernière, alors qu'ils n'ont fait que passer du temps ensemble.
Il a l'impression qu'il doit toujours diriger et tout contrôler quand ils sont ensemble.	Votre ami vous demande de faire la fête et de boire avec un groupe d'hommes avec lesquels vous vous sentez mal à l'aise.	Votre partenaire était « parfait » jusqu'à présent, mais il a récemment commencé à dire que vos parents étaient « trop contrôlants » et continue de vous demander de vous enfuir avec lui.
Votre partenaire garde un compte précis des publications que vous aimez et que vous commentez.	Lorsqu'ils sortent avec tous leurs amis au cinéma, ils s'assoient ensemble, mais continuent de parler aux autres et de rire avec le groupe. Ils ne se sentent pas menacés; ils trouvent ça amusant.	Il la prend en photo lorsqu'elle se change, lui dit qu'elle est séduisante et partage ces photos avec ses amis à son insu.

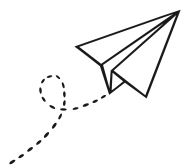


Lorsqu'ils sont ensemble, ils s'entendent bien et s'amuse. Lorsqu'ils sont avec ses amis ou amies, il agit froidement et sans émotion.	Votre partenaire insiste pour que vous vous échangiez les mots de passe de vos comptes de réseaux sociaux.	Il le menace de le « déplacarder » à sa famille en cas de rupture.
Lorsqu'il n'est pas d'accord avec elle, il se moque d'elle et lui dit qu'elle est stupide.	Lorsque l'un ou l'une de vous a de bonnes nouvelles, vous les fêtez ensemble. Il vous arrive même de vous offrir des cadeaux.	Il lui dit souvent à quel point elle compte pour lui.



Est-ce sain? Situations relationnelles
Annexe 1(Corrigé)

<p>Les partenaires se bloquent mutuellement sur les réseaux sociaux lors d'une dispute. Malsaine</p>	<p>Vous choisissez à tour de rôle le groupe de musique ou l'émission de télévision que vous allez écouter. Saine</p>	<p>Votre partenaire vous dit qu'il ou elle n'aime pas vos amis et amies, et que vous ne pouvez plus les suivre sur Instagram. Malsaine</p>
<p>Votre partenaire a vu vos messages, mais ne vous répond pas afin d'appliquer le traitement du silence. Malsaine</p>	<p>Lorsqu'elle ne répond pas immédiatement à ses appels, il continue de l'appeler. Elle a parfois 83 appels manqués. Malsaine</p>	<p>Votre ami ou amie vous pousse à vendre vos photos en ligne; si vous refusez, il ou elle vous traite mal. Malsaine</p>
<p>Vous commencez à peine à vous connaître et il vous envoie des photos intimes non sollicitées. Malsaine</p>	<p>Ils ont tous les deux l'impression de pouvoir se faire confiance; ce qu'elle pense compte pour lui, et ce qu'il pense compte pour elle. Saine</p>	<p>Deux gars regardent des vidéos sur TikTok et parlent du corps des femmes comme s'il s'agissait d'objets. L'un demande à la fille du groupe combien il aurait à payer pour qu'elle fasse ça. Malsaine</p>
<p>Quand ils sont en colère l'un contre l'autre, ils n'en parlent pas tout de suite, mais ils en parlent toujours plus tard. Saine</p>	<p>Même lorsque vous avez des opinions différentes sur la vie et l'école, vous pouvez respecter les opinions de l'autre. Saine</p>	<p>Il dit à ses amis qu'il « l'a eue » la nuit dernière, alors qu'ils n'ont fait que passer du temps ensemble. Malsaine</p>
<p>Il a l'impression qu'il doit toujours diriger et tout contrôler quand ils sont ensemble. Malsaine</p>	<p>Votre ami vous demande de faire la fête et de boire avec un groupe d'hommes avec lesquels vous vous sentez mal à l'aise. Malsaine</p>	<p>Votre partenaire était « parfait » jusqu'à présent, mais il a récemment commencé à dire que vos parents étaient « trop contrôlants » et continue de vous demander de vous enfuir avec lui. Malsaine</p>



<p>Votre partenaire garde un compte précis des publications que vous aimez et que vous commentez.</p> <p>Malsaine</p>	<p>Lorsqu'ils sortent avec tous leurs amis au cinéma, ils s'assoient ensemble, mais continuent de parler aux autres et de rire avec le groupe. Ils ne se sentent pas menacés; ils trouvent ça amusant.</p> <p>Saine</p>	<p>Il la prend en photo lorsqu'elle se change, lui dit qu'elle est séduisante et partage ces photos avec ses amis à son insu.</p> <p>Malsaine</p>
<p>Lorsqu'ils sont ensemble, ils s'entendent bien et s'amuse. Lorsqu'ils sont avec ses amis ou amies, il agit froidement et sans émotion.</p> <p>Malsaine</p>	<p>Votre partenaire insiste pour que vous vous échangiez les mots de passe de vos comptes de réseaux sociaux.</p> <p>Malsaine</p>	<p>Il le menace de le « déplacarder » à sa famille en cas de rupture.</p> <p>Malsaine</p>
<p>Lorsqu'il n'est pas d'accord avec elle, il se moque d'elle et lui dit qu'elle est stupide.</p>	<p>Lorsque l'un ou l'une de vous a de bonnes nouvelles, vous les fêtez ensemble. Il vous arrive même de vous offrir des cadeaux.</p>	<p>Il lui dit souvent à quel point elle compte pour lui.</p>

