

# PLUS QUE DES AMIS : LES RELATIONS AMOUREUSES SAINES

## Leçon 9

CAPACITÉS  
DIFFÉRENTES

### LEARNER OUTCOME <sup>1</sup> W-4.3:

Examiner différents comportements, attitudes et valeurs à adopter pour forger des relations interpersonnelles enrichissantes.



#### MATÉRIEL

1. Document de cours : Liste de vérification pour des fréquentations sécuritaires
2. Document de cours : Comment reconnaître des fréquentations malsaines



#### INTRODUCTION

Cette leçon permettra aux élèves de rechercher une relation amoureuse saine. Les élèves détermineront les qualités qu'il faut rechercher chez un petit ami ou une petite amie, les activités que pratiquent les couples qui se fréquentent et comment communiquer avec un proche. Ils discuteront également du comportement à adopter dans le cas de fréquentations malsaines et comment obtenir de l'aide s'ils sont engagés dans une relation dangereuse.



Cette séance s'adresse aux élèves qui sont prêts à avoir des fréquentations et à en discuter ouvertement. Cette leçon fait suite à la leçon 8, Amitiés.

Les discussions entamées durant cette séance pourront donner lieu à des questions sur le consentement à des activités sexuelles, la contraception et les infections transmises sexuellement (ITS). La leçon 10, Prise de décisions : Établir des relations sexuelles sûres permet aux élèves d'approfondir leurs connaissances sur ce sujet.



## APPROCHES/STRATÉGIES

### A. RÈGLES DE BASE

- Assurez-vous d'établir des règles de base avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.
- Vous devrez vous attendre à ce que les élèves rigolent. Tentez de reconnaître les réactions des élèves en matière de relations amoureuses. Dites-leur que c'est un sujet passionnant, mais qu'il est tout à fait normal d'être un peu mal à l'aise.

### B. DISCUSSION D'INTRODUCTION

1. Présentez la matière en posant quelques questions aux élèves concernant les relations amoureuses.

#### a. Comment définissez-vous une relation?

Une relation signifie être lié à une personne. Par exemple, on peut être lié par des liens de parenté, comme avec sa famille, par des intérêts communs, comme avec ses amis, par un objectif commun, comme avec des collègues, ou par amour, comme avec son petit ami ou sa petite amie.

#### b. Avec qui sommes-nous en relation?

Sa mère, son père, son frère, sa sœur, ses grands-parents, ses tantes, ses oncles, ses cousins, ses amis, ses équipiers, ses voisins, ses entraîneurs, ses enseignants, ses gardiens ou ses aidants, ses collègues de travail, ses amis, ses petits-amis et même ses animaux domestiques.

#### c. Une relation d'amitié peut parfois se transformer en relation amoureuse. En quoi cette relation diffère-t-elle d'une relation d'amitié?

La différence est que ton petit ami est beaucoup plus qu'un ami. Vous développez des sentiments plus forts et une attirance pour cette personne qui vous est chère. Vous aurez peut-être envie de passer tout votre temps avec elle.

#### d. Comment apprenons-nous à entretenir des relations?

En regardant notre famille et nos amis, dans les relations présentées à la télévision, dans les films, en écoutant les paroles des chansons, dans les livres.



L'éducation sexuelle est plus efficace en classe où il existe un climat de confiance mutuelle, de sécurité et de confort. L'établissement de règles de base est un moyen efficace de créer un climat positif dans la classe. Pour en savoir plus sur la façon d'établir des règles de base en classe, veuillez consulter la section [Établir des règles de base](#).

### e. Est-il nécessaire d'avoir un petit ami ou une petite amie pour entretenir une relation?

- Pas du tout. Certaines personnes peuvent ne jamais ressentir le besoin d'avoir une relation intime au cours de leur vie et être très heureuses d'être entourées de leur famille et de leurs amis.
- Certaines personnes peuvent choisir de passer du temps en dehors de la relation intime, surtout si elles ont déjà vécu une relation malsaine.
- C'est normal de se sentir poussé à avoir un petit ami ou une petite amie par nos amis, notre famille et même des médias.
- Il est important de toujours faire le choix qui vous convient et de ne pas vous précipiter ou rester dans une relation qui est désagréable ou dangereuse.

### C. SAINE OU MALSAINE ?

Cette activité incite les élèves à définir les caractéristiques des relations saines et malsaines.

1. Pour aider les élèves à comprendre la notion de sain et malsain, vous pouvez faire un rapprochement avec les aliments sains et malsains. Demandez aux élèves de nommer des collations saines, comme des fruits, du yogourt, du fromage. Ces aliments sont bons pour nous et nous donnent un sentiment de bien-être. Discutez ensuite des collations qui ne sont pas bonnes pour nous et qui, si consommées à l'excès, peuvent nous rendre malades, comme les croustilles, la crème glacée et les friandises.
2. Inscrivez les sujets « Relations saines » et « Relations malsaines » au tableau ou sur une feuille de papier (vous pouvez dessiner un visage joyeux et un visage triste comme aide visuelle).
3. En groupe, proposez des caractéristiques se rapportant aux relations saines et malsaines. N'hésitez pas à donner des exemples aux élèves pour démarrer l'activité. Vous pouvez utiliser des papillons (Post-it). Les élèves pourront s'en servir pour écrire leurs réponses ou bien dessiner une image représentant une caractéristique. Les élèves peuvent aussi découper des images de magazines.



Pour cette activité, vous voudrez peut-être consulter la leçon 8, Amitiés, notamment l'activité concernant les caractéristiques d'un bon ami.

**La liste pourrait comprendre les caractéristiques suivantes :**

<b>Relation saine</b>	<b>Relation malsaine</b>
Bonheur	Aucune confiance
Confiance	Aucun respect
Amour	Jalousie
Respect	Abus émotionnel, physique ou sexuel
Amitié	Manque de compréhension
Rires	Communication absente ou mauvaise
Intérêts communs	Faible estime de soi
Disputes équitables	Problèmes de pouvoir
Tolérance	Disputes inéquitables
Gentillesse	L'autre essaie de vous changer
Forte estime de soi	Mensonges
Humour, plaisir	Contrôlant
Bonne communication	Désagréable
Honnêteté	Peur
Peut être soi-même	
Aucune crainte envers l'autre	
Personnes indépendantes	

4. Si votre relation est saine, que ressentez-vous? Qu'en est-il des relations malsaines?

Dans une relation saine, nous sommes heureux et nous nous sentons bien. L'autre personne nous aime pour qui l'on est, et nous respecte.

Dans une relation malsaine, nous sommes tristes et stressés. Nous n'avons pas une bonne estime de nous-mêmes.

C'est important d'être dans une relation que vous avez choisie et dans laquelle vous vous sentez bien. Quand vous commencez à ne pas vous sentir bien dans une relation, celle-ci devient malsaine. La discussion concernant les façons de mettre fin à une relation se trouve dans la section I ci-dessous.

5. Pour conclure, demandez aux élèves de réfléchir aux qualités que devrait posséder un meilleur ami. La personne que vous choisirez comme petit ami doit être un ami très spécial. Au nombre des qualités, on trouve :

- Avoir un bon sens de l'humour. Une personne qui vous fait rire.
- Être à l'écoute.
- Être honnête.
- Offrir son soutien.
- Avoir une bonne hygiène personnelle – sentir bon!
- La liste peut différer d'une personne à l'autre. Vous pourriez exiger que l'autre personne aime la même équipe de hockey que vous. En prenant le temps de réfléchir aux qualités que doit posséder votre petit ami ou votre petite amie, vous augmentez les chances d'avoir une relation heureuse et saine.

## D. PLUS QUE DES AMIS?

Cette activité permet aux élèves de reconnaître quand une relation d'amitié progresse en une relation amoureuse. On parle de fréquentation lorsque deux personnes sortent ensemble sur une base régulière. La relation peut devenir une relation amoureuse.

1. Dressez une liste des activités qui peuvent être faites entre amis, comme aller au cinéma, regarder un film en DVD, jouer à des jeux vidéo, faire une promenade, assister à un match de hockey, parler au téléphone.
2. Votre petit ami peut être quelqu'un que vous connaissez déjà comme ami, mais avec qui vous souhaitez passer plus de temps. Vous ressentez peut-être une énergie intense en présence de cette personne et vous essayez par tous les moyens de passer plus de temps seul avec elle. Très vite, vous pouvez ressentir que vous êtes « plus que des amis » et annoncer aux autres que vous avez un petit ami ou une petite amie.
3. Lorsque vous passez plus de temps avec une personne et que vous commencez à la fréquenter, vos activités ressembleront très probablement à celles que vous aviez lorsque vous n'étiez que des amis. Maintenant, réfléchissez aux activités que vous ne feriez qu'avec un petit ami ou une petite amie, comme faire une promenade romantique, se tenir la main, s'embrasser, se toucher, pratiquer des activités sexuelles.

### 4. Que signifie l'expression « avoir le béguin »?

- Chez les adolescents, avoir le béguin est chose courante et signifie que vous aimez beaucoup une personne et que vous éprouvez des sentiments amoureux à son égard. Votre cœur bat rapidement; vous avez des papillons dans le ventre lorsque vous croisez cette personne; vous passez votre temps à rêvasser et à vous imaginer à quoi ressemblerait une relation amoureuse avec cette personne.
- Il est aussi possible d'avoir le béguin pour une vedette, une personne à la télévision ou un chanteur que vous ne connaissez pas personnellement. Il peut même s'agir d'une personne que vous connaissez à l'école ou dans votre communauté.
- Les béguins sont parfois éphémères. Vous pouvez avoir le béguin sans que personne ne le sache. Vous n'avez pas besoin de le dire à la personne concernée; si vous le faites, cela pourrait être le début d'une relation. Si la personne vous répond qu'elle ne ressent pas la même chose pour vous, vous devez accepter le fait que vous n'aurez pas de relation avec elle et passer à autre chose. Vous serez peut-être triste, mais ce choix lui appartient. Si une personne vous dit qu'elle a le béguin pour vous, rien ne vous oblige à avoir une relation avec elle si vous ne le voulez pas.



Les relations amoureuses concernent deux personnes qui se fréquentent de manière intime. Ces relations, qui peuvent être complexes et évoluent habituellement au fil du temps, peuvent consister en une amitié, un amour romantique et/ou de l'intimité qui entraîne la pratique d'activités sexuelles.

## E. UNE VRAIE RELATION AMOUREUSE

Demander à quelqu'un de sortir avec nous peut être difficile. À force de s'exercer, cela peut devenir amusant.

1. Énumérez les divers moyens employés pour demander à une personne de sortir avec nous, p. ex., au téléphone, en personne, par le biais d'un ami.
2. Que ressentez-vous lorsque vous demandez à une personne de sortir avec vous? Nerveux, effrayé, excité, apeuré à l'idée d'être rejeté. Il faut se rappeler que la personne peut dire non. Que ressentiriez-vous?
3. En groupe, rédigez une mise en scène qu'une personne pourrait utiliser pour demander quelqu'un de sortir avec elle.
4. Si les élèves de votre groupe sont d'accord, permettez aux élèves de s'exercer en interprétant leur mise en scène devant la classe.



Encouragez vos élèves à parler des relations amoureuses avec leur famille. Ils pourront ainsi savoir si leurs parents ont des règles ou des attentes culturelles qu'ils considèrent comme importantes. Par exemple, certains élèves connaissent peut-être déjà les règles familiales concernant l'âge à partir duquel ils peuvent avoir des relations amoureuses. Pour d'autres, il peut être exclu d'avoir des relations amoureuses avant le mariage. Discuter avec un parent ou un adulte de confiance peut aider à éviter les malentendus et permettre à l'élève de se familiariser avec le processus de fréquentation. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes peuvent communiquer en tout temps, par téléphone ou en ligne, avec un intervenant professionnel de Jeunesse, J'écoute.

## F. UNE RELATION AMOUREUSE SAINE, C'EST...

En groupe, discutez des critères qui définissent une relation amoureuse saine. Reportez-vous à l'activité précédente sur les relations saines et malsaines. Encouragez les élèves à parler des relations heureuses et positives qu'ils ont eues et des sentiments qu'ils ont ressentis. Portez une attention particulière aux aptitudes de communication, comme écouter, faire preuve d'ouverture, apporter des commentaires, et assurez-vous que les élèves les mettent en pratique.

Parmi les activités complémentaires suivantes, choisissez celles qui conviennent le mieux au niveau et aux besoins de vos élèves.

## G. ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : LISTE DE VÉRIFICATION POUR DES FRÉQUENTATIONS SÉCURITAIRES

Sortir avec quelqu'un devrait être une expérience nouvelle et exaltante, mais surtout, sécuritaire. En groupe, dressez la liste des règles de base de fréquentations sécuritaires à l'aide de la liste de vérification. Votre liste de vérification devrait contenir les éléments suivants:

- Pensez d'abord à une sortie à faire en groupe.
- Prévenez quelqu'un de l'endroit où vous allez, des personnes avec qui vous sortez et de l'heure de votre retour.
- Prenez des décisions ensemble.
- Lorsque vous sortez avec une personne que vous connaissez peu, assurez-vous de le faire d'abord dans un lieu public, comme au cinéma ou dans un centre commercial.
- Apportez un cellulaire si vous en avez un.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues.
- Si vous croyez que l'autre personne a consommé de l'alcool ou des drogues, ne montez pas à bord de sa voiture.



Afin d'établir des relations positives et saines, les adolescents et les jeunes adultes doivent pouvoir repérer le moment où une relation devient malsaine et nuisible. Les problèmes peuvent se manifester à partir de ce qui semble être des enjeux en apparence « anodins » pour enfin aboutir à la violence. Les adolescents et les jeunes adultes sont nombreux à se contenter de relations malsaines et éprouvent de la difficulté à exprimer leurs préoccupations à leur partenaire.

## H. ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : COMMENT RECONNAÎTRE DES FRÉQUENTATIONS MALSAINES

Lisez les mises en scène du document Comment reconnaître des fréquentations malsaines à vos élèves et faites un compte rendu à l'aide des questions qui suivent chaque mise en scène. Les mises en scène peuvent être adaptées pour convenir au niveau ou à l'âge de votre groupe ou pour satisfaire à un besoin ou à une inquiétude en particulier.



Certains élèves pourraient qualifier de malsaines leur propres relations par suite de ces discussions. Il est important de vous montrer sensible envers ces élèves et de prendre connaissance des ressources scolaires ou communautaires vers lesquels vous pourriez les aiguiller.

## I. ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : ROMPRE UNE RELATION

Savoir développer des relations saines et rompre des relations sont des aptitudes que les élèves développent avec le temps. Il peut être difficile de savoir quand une relation devient malsaine. Les élèves ont besoin d'un plus grand soutien pour rompre une relation malsaine et certaines situations peuvent être complexes. Pour obtenir plus de précisions sur les relations saines et malsaines, consultez les plans de leçons CV.

### 1. Pourquoi les gens restent-ils dans une relation malsaine?

- Les gens qui se retrouvent dans une relation malsaine croient souvent que les choses s'amélioreront, que les problèmes ne sont qu'une phase ou qu'ils sont capables d'amener leur partenaire à changer de comportement. Il arrive parfois qu'ils aient été témoins de ce genre de comportement dans une autre relation, par exemple à la maison, sans se rendre compte de la nature malsaine de ces caractéristiques.
- Les adolescents peuvent estimer que l'idée d'avoir un petit copain ou une petite copine est plus importante que la nécessité de se retirer d'une relation malsaine. Il est possible qu'ils aient peur de rompre la relation pour deux raisons : ils se sentent incapables de composer avec la réaction de leur partenaire; leur partenaire risque de perpétrer des actes de violence à leur endroit.

### 2. Si une personne se retrouve dans une relation malsaine, que peut-elle faire dans pareille situation?

- Il est important de savoir reconnaître les caractéristiques malsaines dans une relation avant qu'elles n'aboutissent à la violence. La violence affective, comme les attaques verbales, peut éventuellement tourner à la violence physique ou sexuelle.
- Il est aussi important pour la victime de parler à ses amis ou à d'autres personnes en qui elle a confiance – les amis sont souvent capables de jeter une lumière nouvelle sur une relation. Si la violence prévaut dans la relation, il peut alors être utile de consulter un conseiller.



## BOÎTE AUX QUESTIONS

Demandez aux élèves de répondre aux questions et abordez-les au cours suivant.



La formulation de questions est une activité d'apprentissage importante parce qu'elle permet aux élèves de clarifier et de valider les renseignements présentés. La boîte aux questions est une méthode d'enseignement personnalisé qui a fait ses preuves pour améliorer l'apprentissage. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'utiliser cette méthode d'enseignement, veuillez consulter la section [boîte aux questions](#).



## RÉFLEXION PERSONNELLE

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe? Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?



## ÉVALUATION DES ÉLÈVES

Pendant le cours, les élèves ont-ils :

### Connaissances:

- défini le terme « relation de fréquentations »?
- recensé des éléments positifs des relations (p. ex., la confiance, l'intégrité, le respect, la responsabilité)?
- déterminé les qualités qu'ils pourraient rechercher chez une personne qu'ils envisagent de fréquenter?

### Compétences:

- acquis les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lors d'un rendez-vous?

### Attitudes:

- compris l'importance pour une personne d'aborder les fréquentations à son propre rythme?

1 Alberta Education. (2002). Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9. Extrait de <http://education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf> (en anglais seulement)

# Liste de vérification pour des fréquentations sécuritaires

En groupe, dressez la liste des règles de base de fréquentations sécuritaires.

# Comment reconnaître des fréquentations malsaines

Lisez les mises en scène suivantes en groupe et discutez des questions qui suivent.

Sam et Aisha organisent leur troisième rendez-vous, une sortie au zoo. Aisha aimerait aller au zoo avec un autre couple, mais Sam lui dit qu'à moins d'y aller seul avec elle, il annule la sortie.

- Selon vous, pourquoi Aisha veut-elle faire cette sortie avec un autre couple? Selon vous, pour quelle raison Sam souhaite-t-il être seul avec Aisha?
- Que devrait faire Aisha? Aller au zoo avec Sam sans l'autre couple, ou accepter que le rendez-vous soit annulé?

Kelly et Joe se fréquentent depuis maintenant trois mois. Joe se rend compte que c'est Kelly qui prend toutes les décisions : où aller, quel film regarder, à quel centre commercial faire les courses, où aller manger, etc. Joe commence à penser que Kelly ne prend pas ses suggestions en considération.

- Pourquoi Joe est-elle fâchée de ne pas pouvoir choisir l'endroit où aller pour leur sortie?
- Reportez-vous à la liste des caractéristiques d'une relation malsaine. Quels mots utiliseriez-vous pour décrire la situation?
- Que peut faire Joe?

Megan et Jake se fréquentent depuis quatre mois. Megan vient tout juste de se joindre à une équipe de basketball en fauteuil roulant et elle s'est faite de nombreux amis. Jake lui a dit qu'il n'aime pas passer autant de temps avec ses amis de son équipe et qu'elle doit faire un choix : c'est l'équipe ou lui.

- Est-ce une bonne idée pour Megan de fréquenter une personne et d'avoir de nombreux amis
- Pourquoi Jake serait-il jaloux de Megan?
- Que devrait faire Megan?

Cori et Jordan étaient censés sortir ensemble hier soir, mais Jordan a fait faux bond. Cori l'appelle pour lui demander de s'expliquer et Jordan lui dit qu'il était à un souper d'anniversaire avec sa famille. Cori est surprise parce qu'un autre ami avait affiché sur un site de réseautage social que Jordan avait été aperçu au cinéma!

- Cori doit-elle croire que Jordan lui a menti?
- Selon vous, comment Cori se sent-elle face à ce mensonge?
- Que devrait faire Cori?

Terri et Cal se fréquentent depuis environ un an. Terri raconte à son ami (vous) qu'elle a été frappée et bousculée au cours d'une dispute ayant dégénéré en bataille.

- Terri a-t-elle pris la bonne décision en parlant à son ami de l'incident?
- Quels conseils donneriez-vous à Terri?
- Où Terri peut-elle obtenir de l'aide?
- Terri devrait-elle mettre fin à la relation?