

# **PRISE DE DÉCISIONS**

## **Leçon 1**

**CARRIÈRE  
ET VIE**

### **RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE<sup>1</sup> P12 :**

- Examiner le lien qui existe entre engagement et intimité, à tous les niveaux.
- Déterminer les attentes et les engagements de diverses relations.
- Examiner une variété de comportements pour gérer l'activité sexuelle.



#### **MATÉRIEL :**

1. **FOURNITURES** : Papier journal et crayons
2. **DIAPOSITIVE** : Modèle de prise de décisions
3. **DOCUMENT DE COURS** : Se servir du modèle de prise de décisions
4. **DOCUMENT DE COURS** : Une décision importante
5. **DIAPOSITIVE** : Parlons de sexualité
6. **DIAPOSITIVE** : Façons de communiquer
7. **DOCUMENT DE COURS** : Savoir s'affirmer
8. **CORRIGÉ** : Savoir s'affirmer



#### **INTRODUCTION :**

Avant de décider d'avoir des relations sexuelles, il convient de tenir compte de ses valeurs personnelles et d'apprendre à respecter celles des autres. Définir leurs limites sexuelles et bien connaître leurs valeurs permettent aux élèves de se comporter en étant conséquents à leurs valeurs. À long terme, cela leur permettra de définir et de respecter des objectifs et de demeurer en santé. Les activités de la présente leçon encouragent les élèves à réfléchir à la façon d'aborder la sexualité avec leur partenaire, de manière à respecter leurs limites et leurs valeurs.



Avant de faire la présente leçon, vous voudrez peut-être faire la leçon intitulée [Examiner l'abstinence](#). Cette séance renvoie à la notion de valeurs personnelles, qui sont abordées dans la leçon [Valeurs personnelles](#). Assurez-vous de prendre connaissance de toutes les activités et de tout le matériel avant d'enseigner cette leçon. La ressource peut contenir des passages et des exemples pouvant ne pas convenir à certaines élèves ou à certaines communautés. Vous devez être conscient que les élèves ne seront pas tous à l'aise avec les sujets traités dans ce plan de leçon.



## APPROCHES/STRATÉGIES :

### A. RÈGLES DE BASE (5 à 10 minutes)

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.



On discute des limites sexuelles dans [Examiner l'abstinence leçon 1](#) où les élèves trouvent des solutions de rechange à l'activité sexuelle.

### B. DÉFINIR SES LIMITES SEXUELLES (25 à 30 minutes)

*Les élèves mettent en pratique les diverses étapes de prise de décisions nécessaires pour définir les limites sexuelles.*

1. Diviser la classe en petits groupes. Écrivez les questions suivantes au tableau :
  - **Qu'entend-t-on par « limites sexuelles » ?**
  - **Pourquoi est-ce important de définir ses limites sexuelles ?**
2. Les groupes peuvent consigner leurs réponses sur du papier journal, puis les afficher.
3. Demandez aux groupes d'expliquer leurs définitions.
  - **Qu'entend-t-on par « limites sexuelles » ?** Les limites sexuelles sont les comportements et seuils sexuels qui sont acceptables ou inacceptables pour une personne. Ces limites sont personnelles et résultent d'une évaluation soigneuse de nos valeurs personnelles.
  - **Pourquoi est-ce important de définir ses limites sexuelles ?** Définir ses limites sexuelles et en faire part à l'avance à un petit ami ou une petite amie fera en sorte que : vous ne soyez pas « pris par surprise »; vos actions concordent avec vos valeurs; vous évitez les malentendus.



Certaines personnes ont des rapports sexuels pendant leur adolescence, tandis que de nombreuses autres n'en ont pas. Les culture et religions appuient toute une gamme de valeurs qui influencent nos décisions personnelles. Il est important de noter que ces valeurs peuvent se refléter dans le comportement des élèves en classe et que certains d'entre eux peuvent avoir de la difficulté à prendre des décisions à propos de la sexualité.

4. Affichez la diapositive **Modèle de prise de décisions**. Demandez aux élèves de lire le document de cours **Se servir du modèle de prise de décisions** et d'en discuter en tenant compte des questions suivantes :

- En quoi un modèle de prise de décisions peut-il être utile?
- Quelle étape prendrait plus de temps?
- Où les adolescents peuvent-ils se renseigner pour les aider à définir leurs limites sexuelles?

5. Distribuez le document de cours **Une décision importante**. Demandez aux élèves de lire l'histoire de Matt, puis énumérez et expliquez les étapes qui l'ont aidé à prendre une décision. Procédez à une discussion en grand groupe pour recueillir les commentaires.



Les différentes cultures et les familles peuvent avoir des croyances différentes au sujet de la contraception. Dans de nombreuses sociétés, il existe plusieurs tabous culturels en ce qui a trait aux relations sexuelles hors mariage.

### C. QUESTIONS DE DISCUSSION (15 à 20 minutes)

*Les élèves réfléchissent aux aptitudes de communication dont les partenaires ont besoin pour se parler des décisions à prendre en matière d'activité sexuelle et des conséquences de leurs choix.*

**Pourquoi ceux qui choisissent d'être sexuellement actifs doivent-ils tenir compte des conséquences affectives, relationnelles et physiques?**

- Les **conséquences physiques** de l'activité sexuelle peuvent comprendre la grossesse, le VIH, le SIDA et les autres ITS, de même qu'un risque accru de maladie. Par exemple, les facteurs de risque du cancer du col de l'utérus comprennent : le VPH, avoir ses premières relations sexuelles à un très jeune âge et des antécédents d'ITS<sup>2</sup>.
- Les **conséquences relationnelles** peuvent signifier que la relation subira des changements. Un couple peut passer moins de temps à se parler, à développer des intérêts communs et à partager de bons moments avec des amis pour laisser la place à l'activité sexuelle. Les relations avec les amis et la famille pourraient aussi être perturbées. Un partenaire pourrait aimer les relations sexuelles et en vouloir plus que l'autre partenaire, ce qui pourrait modifier l'équilibre du pouvoir dans la relation. La relation pourrait-elle survivre à une grossesse ou à une ITS?
- Les **conséquences affectives** mettent en lumière l'importance de souligner que l'activité sexuelle n'est pas que physique. L'activité sexuelle a également des impacts psychologiques qu'il ne faut pas négliger. Une personne peut avoir décidé d'être abstinente jusqu'à tout récemment et peut se sentir coupable ou déçue de sa première expérience sexuelle. Elle peut penser qu'elle a trahi ses valeurs ou ses croyances. Si une grossesse ou une ITS survient, les conséquences affectives peuvent être beaucoup plus importantes.

## Quel est le rôle de la communication efficace dans les décisions que doit prendre un couple?

- Les **aptitudes verbales** consisteront notamment à pouvoir exprimer ses sentiments et ses désirs de manière efficace et à prendre le temps de discuter des besoins et des désirs de chacun au sein de la relation.
- Les **aptitudes non verbales** comprendront les messages que chacun des partenaires envoie à l'autre au sujet de ses besoins et de ses désirs, p. ex., le contact visuel, le ton de voix, les accolades, se tenir la main, se faire des massages.
- Les **aptitudes d'affirmation de soi** sont importantes lorsqu'un couple prend une décision au sujet des relations sexuelles. Affichez la diapositive **Parlons de sexualité<sup>3</sup>**.

### D. Activité facultative – S'avoir s'affirmer

*Les élèves trouvent des façons d'exprimer directement leurs sentiments.*

1. Présentez l'activité en soulignant que la communication est un élément fondamental de toute relation. La communication est l'échange de pensées, d'idées et de sentiments entre deux ou plusieurs personnes. Nous communiquons de façon verbale (parler et écrire) et non verbale (posture, expression du visage). L'écoute est aussi un élément important de la communication.
2. Affichez la diapositive **Façons de communiquer**.
3. Écrivez ceci au tableau : « Je me sens \_\_\_\_\_ quand \_\_\_\_\_ et je veux \_\_\_\_\_. »
  - S'exprimer au « je » et parler de façon claire en regardant la personne dans les yeux peut aider une personne à communiquer de manière assertive.
  - Demandez aux élèves de réfléchir à une situation où un camarade de classe se moquait d'eux.
  - Demandez aux élèves de terminer l'énoncé. L'énoncé pourrait se lire comme suit : « Je me sens **bouleversé** quand **on se moque de moi** et je veux **que tu arrêtes**. »
4. Expliquez qu'il peut être utile de s'exercer à répondre de manière assertive lorsque l'on est confronté à une situation difficile. Une bonne planification aidera à gagner en confiance.
5. Distribuez le document de cours **Savoir s'affirmer**. Demandez aux élèves d'inscrire leurs réponses, puis recueillez les commentaires d'élèves volontaires.



Vous avez peut-être déjà abordé la communication assertive à l'occasion du cours de carrière et vie. Sinon, et si le temps le permet, vous voudrez peut-être vous servir de l'activité facultative pour aider les élèves à trouver des moyens d'exprimer directement leurs sentiments. Vous voudrez peut-être revoir les aptitudes de communication assertive à l'aide de certains des documents inclus.

6. Si le temps le permet, les élèves peuvent faire par deux un jeu de rôle à partir des situations présentées dans le document (ou d'inventer leurs propres situations).
7. Faites un compte rendu en soulignant l'importance d'apprendre à communiquer de manière assertive, en s'exprimant au « je » et en trouvant un compromis. Comme pour tout nouvel apprentissage, savoir s'affirmer demande de l'entraînement et deviendra plus facile avec le temps. Cette aptitude favorisera des relations plus saines, la prise de décision et l'estime de soi.



Les élèves ayant des capacités différentes peuvent être soumis à des pressions différentes en ce qui a trait aux relations sexuelles. Il peut se révéler nécessaire de passer plus de temps sur la section traitant de l'affirmation de soi et d'élaborer des jeux de rôles pour différentes situations. Avec ce groupe d'élèves, il est important de présenter des exemples concrets et de répéter vos messages.



### BOÎTE AUX QUESTIONS (10 minutes)

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



### 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 :

- décrit les limites sexuelles?
- souligné l'importance d'en apprendre sur le processus de prise de décisions?

**Compétences :**

- démontré comment utiliser la démarche pour prendre des décisions au sujet des limites sexuelles?
- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?
- démontré des aptitudes d'affirmation de soi?

**Attitudes :**

- compris l'importance de définir des limites sexuelles?
- compris l'importance de développer des aptitudes d'affirmation de soi?

- 
1. Alberta Education. (2002). *Carrière et vie – Guide de mise en œuvre* Extrait de <https://education.alberta.ca/6453.aspx>
  2. Société canadienne du cancer. (2015). *Facteurs de risque du cancer du col de l'utérus*. Extrait de <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/cervical/risks/?region=ab>
  3. Alberta Health. (2015). *Am I ready for sex?* Extrait de <http://www.health.alberta.ca/health-info/sex-am-I-ready.html> (en anglais seulement)

## **MODÈLE DE PRISE DE DÉCISIONS**

- 1. Définir le problème**
- 2. Trouver au moins trois options**
- 3. Analyser les conséquences**
- 4. Faire un choix**
- 5. Réfléchir à la décision**

## MODÈLE DE PRISE DE DÉCISIONS

Un modèle de prise de décision peut fournir des renseignements utiles pour vous aider à faire des choix importants. Découvrez la décision que Cody devait prendre et comment elle s'est servi du modèle pour l'aider à prendre sa décision.

### L'EMPLOI DE CODY

*La mère d'un ami de Cody lui a offert un emploi à temps partiel dans un magasin de vêtements au centre commercial. Si Cody acceptait l'emploi, elle travaillerait trois heures tous les jours après l'école et une demi-journée le samedi. Cet emploi permettrait à Cody de gagner de l'argent, de profiter d'un rabais sur les vêtements dans le magasin et, surtout, d'acquérir de l'expérience de travail. De plus, il occuperait presque tout le temps libre de Cody et l'empêcherait de faire ses devoirs.*

*Après avoir étudié les options et les résultats possibles, Cody a décidé d'accepter l'emploi. L'expérience et l'argent supplémentaire étaient très attrayants pour elle. Au début, le nouvel horaire de Cody a été chargé et elle a éprouvé de la difficulté à apprendre son nouvel emploi. Jongler avec l'école et le travail était très stressant.*

*Après quelques semaines, Cody s'est installée dans une routine et a appris à gérer son temps de manière plus efficace. Elle s'ennuie du temps libre qu'elle avait, mais elle aime avoir tout cet argent. En outre, Cody est fière d'avoir un emploi. Dans l'ensemble, elle croit qu'elle a pris la bonne décision. Elle a réussi à prévoir avec assez de précision les avantages et les inconvénients d'avoir un emploi à temps partiel.*

#### ÉTAPE 1

#### DÉFINIR LE PROBLÈME À RÉSOUTRE

- Devrais-je accepter l'emploi à temps partiel?

#### ÉTAPE 2

#### TROUVER AU MOINS 3 OPTIONS OU AUTRES PLANS D'ACTION

- Accepter l'emploi
- Refuser l'emploi
- Demander si l'emploi est offert l'été

#### ÉTAPE 3

#### ÉVALUER LES CONSÉQUENCES POSITIVES ET NÉGATIVES DE CHAQUE OPTION

- **Avantages à accepter l'emploi**
  - plus d'argent
  - rabais sur les vêtements
  - expérience de travail
- **Avantages à refuser l'emploi**
  - plus de temps libre

- plus facile de faire ses devoirs
- **Avantages à demander si l'emploi est offert plus tard**
  - plus de temps libre
  - plus facile de faire ses devoirs
- **Inconvénients à accepter l'emploi**
  - moins de temps libre
  - moins de temps pour faire ses devoirs
- **Inconvénients à refuser l'emploi**
  - moins d'argent
  - aucune expérience de travail
- **Inconvénients à demander si l'emploi est offert plus tard**
  - l'emploi pourrait ne pas être offert plus tard
  - moins d'argent maintenant

**ÉTAPE 4**

**ÉVALUER LES OPTIONS ET CHOISIR CELLE QUI CONVIENT LE MIEUX**

- accepter l'emploi

**ÉTAPE 5**

**RÉFLÉCHIR À LA DÉCISION**

- Je suis heureuse de ma décision
- J'ai prévu avec précision les avantages à accepter cet emploi
- J'ai appris qu'il y a des aspects de la décision que je ne pouvais pas prévoir

## UNE DÉCISION IMPORTANTE

**Servez-vous de ce que vous avez appris au sujet du modèle de prise de décisions. Énumérez et expliquez les étapes que Matt a suivies pour prendre sa décision.**

Matt et Hannah se fréquentent depuis environ trois mois. Matt est heureux lorsqu'il est avec Hannah. Ils rient et ils ont du plaisir ensemble. Matt sait qu'Hannah tient à lui par la façon dont elle lui sourit et elle l'écoute quand il parle. Au cours du dernier mois, la relation de Matt et Hannah est devenue sérieuse. Ils ont été seuls plus souvent et se sont embrassés beaucoup. Ils se sont touchés et la relation s'est enflammée. Hannah a dit à Matt qu'elle l'aime et qu'elle souhaite vivre tous les aspects d'une relation avec lui.

Matt aimerait avoir des relations sexuelles avec Hannah. Qui souhaiterait autrement? Pourtant, il y a tant de raisons de ne pas avoir de relations sexuelles. Matt a peur de contracter une infection, mais il a encore plus peur qu'Hannah devienne enceinte. Matt a des plans d'avenir, et un bébé ne cadre simplement pas dans ses plans en ce moment. Hannah dit qu'ils peuvent utiliser des condoms, mais Matt sait que les condoms ne sont pas efficaces à 100 %. Il serait stressé. L'autre chose qui préoccupe Matt est que les relations sexuelles pourraient changer sa relation avec Hannah. Certains des couples qu'il connaît ont rompu après une relation sexuelle. Les choses étaient devenues trop compliquées.

Matt discute avec Hannah et lui dit qu'il a décidé d'attendre avant d'avoir des relations sexuelles. Il dit qu'il espère qu'elle va comprendre qu'il considère que leur relation et leur avenir sont beaucoup trop importants pour prendre le risque. Hannah lui dit qu'elle est prête à attendre elle aussi. Avoir des relations sexuelles est une décision importante et ils doivent être certains. Pour le moment, Matt est heureux de sa décision. Hannah et Matt semblent s'être rapprochés. Ils semblent communiquer mieux, maintenant que la tension est dissipée.

### ÉTAPES DE LA PRISE DE DÉCISION DE MATT

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# PARLONS DE SEXUALITÉ

## DÉFINISSEZ DES LIMITES

Décidez jusqu'où vous voulez aller et **définissez vos propres limites**. Ne faites rien que vous ne souhaitez pas faire. **Communiquez de manière assertive**. Assurez-vous que votre partenaire sait ce que vous ressentez et qu'il respectera les limites que vous avez définies.

## PRÉVENEZ UNE GROSSESSE

**Avant** d'avoir des relations sexuelles, discutez des moyens de contraception avec votre partenaire et choisissez un moyen efficace que vous utiliserez **toutes** les fois que vous aurez des relations sexuelles.

## PROTÉGEZ VOUS-MÊME ET VOTRE PARTENAIRE

Si vous ou votre partenaire avez déjà eu des relations sexuelles, passez un test de dépistage des infections transmises sexuellement (ITS). Utilisez un condom **toutes** les fois que vous avez des relations sexuelles.

## JE NE ME SENS PAS PRÊT À AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES. QUE DOIS-JE FAIRE?

**DITES NON!** Vous avez le droit de refuser d'avoir des relations sexuelles et vous ne devriez pas vous sentir coupable de votre décision. Dire « non » comporte de nombreux avantages. Vous n'avez pas à vous soucier d'une grossesse imprévue ou des infections transmises sexuellement. Vous avez plus de temps pour réfléchir à votre relation et d'en discuter avec votre partenaire.

Traduction d'une adaptation d'Alberta Health. (2014). *Am I ready for sex?* Extrait de <http://www.health.alberta.ca/health-info/sex-am-I-ready.html> (en anglais seulement)

# **TYPES DE COMMUNICATION**

## **ASSERTIVE**

- défendre ses droits sans priver les autres de ces mêmes droits
- se respecter et respecter autrui
- exprimer ses besoins de façon directe
- exprimer ses émotions (positives et négatives) d'une manière saine

## **PASSIVE**

- céder et dire oui, même lorsqu'on ne le veut pas
- faire passer les sentiments et les inquiétudes des autres avant les siens
- ne pas montrer ses inquiétudes

## **AGRESSIVE**

- penser d'abord à soi, au détriment des autres
- dominer les autres
- se servir de menaces ou de force

Traduction d'une adaptation de : Canadian Federation for Sexual Health. (2005). *Beyond the Basics: A sourcebook on sexuality and reproductive health education*. Ottawa : Auteur

## SAVOIR S'AFFIRMER

**Directives : Rédigez comment réagir de manière assertive aux situations suivantes :**

1. Votre ami vous dit de vous taire durant une discussion.
2. Vous voulez annoncer à votre meilleur ami que vous êtes gai.
3. Vous commencez à vous inquiéter qu'un ami éprouve des sentiments amoureux envers vous, mais vous ne partagez pas ses sentiments.
4. Vos parents se disputent beaucoup ces derniers temps et la situation vous bouleverse.
5. Votre partenaire veut avoir des relations sexuelles avec vous, mais vous ne le voulez pas.
6. Vous devez annoncer à votre partenaire que vous avez contracté la chlamydia.
7. Votre partenaire refuse d'utiliser des condoms.
8. Vous avez décidé de rompre avec votre partenaire.

Canadian Federation for Sexual Health. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexual and Reproductive Health* 2<sup>e</sup> édition (en anglais seulement)

## CORRIGÉ : SAVOIR S'AFFIRMER

1. Votre ami vous dit de vous taire durant une discussion.
  - ***Je n'aime pas quand tu me parles de cette façon. Cela me donne l'impression que tu ne tiens pas à moi.***
2. Vous voulez annoncer à votre meilleur ami que vous êtes gai.
  - ***J'ai quelque chose à te dire, mais je m'inquiète de ta réaction.***
3. Vous commencez à vous inquiéter qu'un ami éprouve des sentiments amoureux envers vous, mais vous ne partagez pas ses sentiments.
  - ***C'est très difficile pour moi d'en parler, mais j'ai l'impression que tu aimerais que nous soyons plus que des amis. J'éprouve beaucoup d'amitié pour toi, mais je n'éprouve pas de sentiments amoureux.***
4. Vos parents se disputent beaucoup ces derniers temps et la situation vous bouleverse.
  - ***Je suis bouleversée et inquiète de vous entendre vous disputer si souvent. Pouvons-nous parler de la situation?***
5. Votre partenaire veut avoir des relations sexuelles avec vous, mais vous ne le voulez pas.
  - ***Je ne suis pas prêt à avoir des relations sexuelles.***
  - ***Je ne veux pas avoir de relations sexuelles ce soir.***
  - ***Ne pouvons-nous pas simplement nous câliner, nous embrasser ou nous toucher?***
6. Vous devez annoncer à votre partenaire que vous avez contracté la chlamydia.
  - ***J'ai quelque chose d'important à te dire, mais j'ai vraiment peur que tu sois fâché. Je viens de recevoir les résultats d'un test que j'ai passé chez le médecin et il s'avère que j'ai la chlamydia.***
7. Votre partenaire refuse d'utiliser des condoms.
  - ***J'utilise toujours des condoms.***
  - ***C'est important pour moi d'utiliser des condoms.***
  - ***Les condoms peuvent être agréables. Laisse-moi te montrer...***
  - ***On peut en acheter ensemble.***
8. Vous avez décidé de rompre avec votre partenaire.
  - ***Tu sais que je t'aime beaucoup, mais je crois que le moment est venu de se séparer.***

Canadian Federation for Sexual Health. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexual and Reproductive Health.* (en anglais seulement)