

PRISE DE DÉCISIONS : ÉTABLIR DES RELATIONS SEXUELLES SÉCURITAIRES

Leçon 10

CAPACITÉS
DIFFÉ-
RENTES

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Définir l'adoption de pratiques sexuelles « plus sûres »; par exemple, communiquer avec son partenaire, rester abstinent, limiter le nombre de partenaires, obtenir des condoms et des moyens de contraception et s'en servir de manière appropriée. Élaborer des stratégies qui s'articulent autour de facteurs qui permettent de prévenir ou de réduire les risques associés aux activités sexuelles; p. ex., l'abstinence des drogues et de l'alcool, sortir avec des personnes en groupes, se comporter de façon assertivei.



MATERIALS

Fiches de phrases utilisées pour exercer de la pression



INTRODUCTION

La décision de s'engager dans une relation sexuelle exige d'être responsable et d'en comprendre les incidences sociales, psychologiques et physiques. En étant conscients des responsabilités et des conséquences, les élèves seront en mesure de prendre de meilleures décisions concernant les



Cette séance s'adresse aux élèves qui sont prêts à avoir des relations sexuelles et à en discuter ouvertement. Cette leçon fait suite à la leçon 9, Plus que des amis : les relations amoureuses saines.



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 la sexualité et les relations sont un sujet passionnant, mais qu'il est tout à fait normal d'être un peu mal à l'aise.

B. AVOIR UNE RELATION SEXUELLE

- Présentez le sujet en vous reportant à la leçon 9, Plus que des amis : les relations amoureuses saines. Expliquez que cette leçon porte sur la sexualité et qu'elle pourrait causer un malaise chez certains élèves. On ne suppose pas ici que tous les élèves ont des relations sexuelles, mais plusieurs adolescents et jeunes adultes en ont et il est important d'être préparés. Certaines personnes ont des relations sexuelles au cours de leur adolescence et beaucoup n'en ont pas.



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](#).

1. Est-il nécessaire d'avoir un petit ami ou une petite amie pour entretenir une relation?
 - 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.
 - 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.
2. Que font les amoureux qui sortent ensemble? En groupe, dressez une liste.
 - Exemples possibles : aller boire un café, texter, regarder un film, assister à un match de hockey, faire une promenade au parc, rester à la maison et écouter de la musique, sortir avec d'autres amis, jouer à des jeux vidéo, cuisiner ensemble, parler, écouter. On peut aussi ajouter à la liste : s'embrasser, se prendre dans les bras, se câliner, se tenir la main, se toucher et avoir des relations sexuelles.
 - Quand on se fréquente, on est plus que des amis. Vous pouvez considérer que votre petit ami est votre meilleur ami, mais quand vous vous êtes engagé dans des relations intimes ou sexuelles avec lui, les choses changent et les responsabilités et les conséquences sont plus graves.

3. Qu'est-ce qu'une relation sexuelle?

- Nous n'avons pas tous la même définition des relations sexuelles. On parle d'activité sexuelle lorsque les personnes font des choses à caractère sexuel ensemble.

4. Qu'est-ce que l'activité sexuelle?

- Quand on parle d'activités sexuelles, on inclut les comportements comme se toucher, se caresser et les relations sexuelles orales, anales et vaginales. Ces activités se déroulent en privé. Il est inapproprié et potentiellement illégal de pratiquer ces activités en public.

5. Quelles peuvent être les conséquences d'avoir des relations sexuelles?

- Conséquences physiques ou sur la santé : grossesse, infections transmises sexuellement (ITS)
- Conséquences psychologiques : sentiments allant du bonheur et de l'amour à la culpabilité et au regret si vous ne désirez pas avoir de relations sexuelles
- Conséquences sociales et relationnelles : tort à la réputation et intimidation possible (surtout via les réseaux sociaux), réactions des amis et des membres de la famille, isolement

C. CHOISIR L'ABSTINENCE

Les questions à discuter aideront les élèves à commencer à se pencher sur l'abstinence.

1. Qu'est-ce que l'abstinence?

- L'abstinence signifie choisir de ne pas pratiquer les activités sexuelles suivantes :
- Toucher directement les parties génitales de son partenaire
- Avoir des relations sexuelles vaginales (pénis dans le vagin)
- Avoir des relations sexuelles anales (pénis dans l'anus)
- Avoir des relations sexuelles orales (bouche sur le pénis ou bouche sur le vagin)

2. L'abstinence est-elle sécuritaire à 100 %?

- L'abstinence est généralement considérée comme étant entièrement sécuritaire. Cela n'est vrai que si la définition comprend l'élimination de toute intimité sexuelle impliquant le contact entre la peau et les organes génitaux, les contacts génitaux ou l'échange de fluides corporels. La grossesse peut survenir même en l'absence de rapports sexuels si le sperme est éjaculé près de l'entrée du vagin ou à un endroit qui peut entrer en contact avec le vagin. Les ITS comme l'herpès et les verrues génitales peuvent se transmettre par le contact peau à peau des organes génitaux.

3. Faut-il être vierge pour être abstinent?

- Non. Une personne abstinent n'est pas nécessairement vierge. Une personne vierge n'a jamais eu de rapports sexuels. Une personne abstinent peut avoir eu des relations sexuelles antérieurement, mais elle n'en a pas actuellement. Peu importe son passé, il est possible de choisir de s'abstenir en tout temps. Ce n'est pas parce qu'une personne a déjà eu des relations sexuelles dans le passé qu'elle doit se sentir obligée d'en avoir d'autres.

4. Il peut parfois être difficile de respecter votre décision d'être abstinent. La consommation d'alcool ou de drogues peut nuire à votre décision.

D. DISCUSSION SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Une relation sexuelle saine s'instaure entre deux personnes lorsque celles-ci s'entendent pour se livrer à l'activité sexuelle en question. Il existe des lois qui protègent les personnes contre quiconque les forcerait à avoir des relations sexuelles sans leur consentement.

- Le consentement est l'action qui autorise qu'une chose se produise ou se fasse.
- Avant d'avoir des relations sexuelles, il est important que chaque personne soit d'accord.
- Une personne peut dire « non », ou le communiquer avec son langage corporel. Comment savoir qu'une personne ne veut pas faire quelque chose?
 - * Elle secoue la tête
 - * Elle repousse la personne, ou tente de s'en éloigner
 - * Elle se replie sur elle-même
 - * Elle pleure

Toutes ces choses peuvent vouloir dire non, sans mots. Ces actions signifient que la personne ne donne pas son consentement.

- Si vous êtes ivre ou gelé, vous NE pouvez PAS physiquement donner votre consentement.
- Le consentement n'est pas valide (et il est illégal) si l'on vous force, menace, soudoie, intimide ou récompense pour faire quelque chose contre votre volonté.
- Même si le consentement a été donné par le passé, chaque personne a le droit de changer d'idée et de cesser d'autoriser une activité quelconque.
- Toute personne de moins de 18 ans ne doit pas avoir de relations sexuelles avec une personne de confiance, comme un enseignant, un entraîneur, un patron ou un membre de la famille.
- L'absence de consentement aux activités sexuelles, peu importe l'âge, constitue une infraction criminelle.
- Il est défendu par la loi d'avoir des relations sexuelles avec toute personne âgée de moins de 12 ans.



For more information about the laws of consent under the Criminal Code of Canada please see the [Understanding Age of Consent](#) page.

E. PRATIQUES SEXUELLES PLUS SÛRES

L'abstinence sexuelle est le seul moyen sûr d'éviter une grossesse ou une ITS. Les élèves qui sont renseignés au sujet de l'abstinence et des moyens de contraception sont mieux équipés pour prendre des décisions saines en matière de relations sexuelles. ⁱⁱ

1. Que veut-on dire par pratiques sexuelles plus sûres?

- Toute forme de contact sexuel comporte un risque.
- Assurer que l'activité sexuelle sera sûre nécessite une planification préalable, notamment :
 - parler à son petit ami ou à sa petite amie de ses relations antérieures, p. ex., s'il ou elle a déjà subi des tests de dépistage.
 - utiliser correctement les condoms, les digues dentaires ou les autres moyens de contraception.



Plus de la moitié des jeunes Canadiens âgés de 15 à 19 ans ne sont pas actifs sexuellement.

F. LISTE DE VÉRIFICATION – SUIS-JE PRÊT OU PRÊTE À AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES?

Cette activité encourage les élèves à déterminer les facteurs à considérer avant de s'engager dans une relation sexuelle.

1. Demandez aux élèves de la classe d'élaborer une liste de vérification pour les relations sexuelles. Pour cette activité, vous pouvez aussi diviser la classe en petits groupes, puis les regrouper pour une discussion avec toute la classe.
2. Expliquez ce qu'est une liste de vérification. Vous pouvez utiliser une liste de magasinage ou une liste d'articles à apporter en voyage comme exemples.
3. La liste devrait comprendre toutes les choses auxquelles il faut penser, les conditions qui doivent être respectées, etc.
4. Dessinez des cases à cocher au tableau ou sur du papier, puis discutez de chaque élément présenté par les élèves.
5. Les élèves peuvent avoir besoin d'idées pour démarrer l'activité :
 - Santé, bien-être physique, comme le risque de grossesse. Avons-nous un moyen de contraception?
 - Social, relation, comme la réputation. Qu'en pensera ma famille? Que disent les lois sur le consentement?
 - Psychologique, personnel, comme la religion. Suis-je prêt ou prête?
6. Expliquez que la liste de vérification peut varier d'une personne à l'autre, parce que chaque personne a sa propre liste de critères. Par contre, en classe, les élèves dressent une liste générale.

La liste pourrait comprendre les caractéristiques suivantes:

- ◆ Est-ce que nous avons des condoms? Savons-nous comment les utiliser correctement?
- ◆ Utilisons-nous un moyen de contraception?
- ◆ Que ferons-nous en cas de grossesse?
- ◆ Est-ce que mon partenaire a passé un test de dépistage pour les ITS? A-t-il reçu un traitement?
- ◆ Quelle sera la réaction de mes parents, ma famille, ma communauté s'ils apprennent que j'ai des relations sexuelles?
- ◆ Est-ce que j'aime mon partenaire?
- ◆ Si la relation sexuelle n'est pas satisfaisante, mon partenaire restera-t-il avec moi?
- ◆ Que pense ma religion à propos des relations sexuelles avant le mariage?
- ◆ Suis-je prêt ou prête? Suis-je trop jeune?
- ◆ Qu'advindra-t-il à ma réputation? Des personnes publieront-elles des rumeurs à mon sujet sur Internet?
- ◆ Exerce-t-on une pression sur moi pour avoir des relations sexuelles?
- ◆ Sommes-nous tous les deux d'accord?
- ◆ Est-ce légal, p. ex., conforme aux lois concernant l'âge de protection?
- ◆ Sommes-nous sobres?



L'utilisation de condoms, de digues dentaires et d'autres moyens de contraception, ainsi que la prévention des ITS, seront abordées dans les leçons 11 et 12. Encouragez les élèves qui ont besoin d'aide en matière de contraception et d'ITS à consulter la clinique de santé sexuelle et reproductive de leur région, leur médecin de famille ou le service d'urgence.

7. Vous devez tenir compte de cette liste de vérification avant de décider d'avoir des relations sexuelles. Si vous n'êtes pas en mesure de cocher tous les éléments que vous y avez inscrits, prenez un moment pour y penser. Vous voudrez peut-être décider d'être abstinent.
8. Déterminer de quelle façon vous allez informer votre partenaire, si jamais vous ne voulez pas avoir de relations sexuelles.

RAPPEL: Personne ne devrait vous forcer à avoir des relations sexuelles ou à poser des gestes sexuels si vous n'êtes pas d'accord. L'agression sexuelle est illégale.



Certaines personnes sont exposées à des abus, à de la violence ou à des actes d'agression ou d'exploitation qui leur enlèvent le choix d'opter pour l'abstinence. Dans ces situations, l'abstinence n'est plus un choix (p. ex., un adolescent qui se voit forcer d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un en échange d'un endroit où dormir pour un soir). Les élèves qui vivent ces genres d'expérience auront besoin d'un soutien supplémentaire pour pouvoir comprendre que ce qui leur était arrivé n'est pas de leur faute. Ils auront aussi besoin d'encouragement pour reconnaître la possibilité d'entretenir des relations saines au sein desquelles ils ont le droit de choisir s'ils désirent ou non se livrer à des activités sexuelles.

G. ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : RÉSISTER AUX PRESSIONS D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES – ACTIVITÉ « C'EST CORRECT DE DIRE NON »

Mis à part l'abstinence, remettre à plus tard la première activité sexuelle, s'en tenir à un seul partenaire sexuel et avoir des relations sexuelles protégées sont les autres alternatives offertes à suivre dans l'ordreⁱⁱⁱ. Cette activité aide les élèves à développer les compétences nécessaires pour résister aux pressions d'avoir des relations sexuelles.

1. Certains adolescents subissent de la pression pour s'adonner à des activités sexuelles. D'où provient cette pression, et de qui?
 - Amis et pairs : directement ou en pensant que tout le monde a des relations sexuelles.
 - Petit ami, petite amie : se sentir forcé d'avoir des relations sexuelles ou avoir peur que la relation se termine si on refuse.
 - Médias : les médias les plus populaires donnent l'impression que les adolescents sont actifs sexuellement, ce qui peut contribuer à exercer de la pression.
2. Comment dire à une personne qu'on ne souhaite pas avoir de relations sexuelles avec elle? Quelles aptitudes de communication assertive utiliserez-vous? Inscrivez les éléments suivants au tableau et engagez une discussion:
 - Soyez clair et parlez au « je ». « Je pense que... »
 - Parlez d'une voix ferme, mais calme.
 - Assurez-vous de maintenir un contact visuel.
 - Écoutez et respectez l'opinion de l'autre, mais adoptez une position ferme!

3.0 Vous pouvez réaliser cette activité en petits groupes, en équipes de deux ou avec toute la classe. Distribuez les fiches contenant les phrases utilisées pour exercer de la pression, ou lisez-les à voix haute.

Demandez aux élèves de formuler des réponses à ces phrases. Ils pourraient même en suggérer d'autres. Il pourrait être utile de demander aux élèves de lire les phrases et les réponses à voix haute, ou dans le cadre de jeux de rôle, afin qu'ils puissent s'exercer à communiquer de façon assertive, comme nous l'avons vu précédemment.

PHRASES UTILISÉES POUR EXERCER DE LA PRESSION	PROPOSITION DE RÉPONSE
Tu le ferais si tu m'aimais.	<p>Si tu m'aimais, tu ne me pousserais pas!</p> <p>Je ne t'aime peut-être pas assez.</p> <p>Je m'aime assez pour savoir quand quelque chose ne me convient pas.</p>
Tous nos amis le font.	<p>Il te sera donc facile de trouver quelqu'un d'autre!</p> <p>Est-ce que tu suis toujours comme un mouton?</p> <p>Vraiment? Ou est-ce les affichages en ligne qui te font dire ça?</p>
J'en ai besoin, sinon j'ai trop mal.	<p>Pas du tout. Si je peux m'en passer, tu le peux aussi.</p> <p>Cela ne te fera pas mal. Rien de mal n'arrivera à ton corps si nous le faisons.</p>
Si tu ne veux pas, je trouverai une autre personne qui le voudra.	Alors! Trouve quelqu'un d'autre!
T'as trop peur?	<p>Je suis assez brave pour savoir ce que je veux.</p> <p>N'auras-tu pas peur d'une grossesse si jamais on décidait d'avoir des relations sexuelles?</p>
Tu m'as dit que tu étais d'accord la semaine dernière!	C'est ma décision d'avoir ou non des relations sexuelles et j'ai le droit de changer d'idée.
Tu l'as fait avec lui, pourquoi pas avec moi?	Comment peux-tu savoir ce que j'ai fait avec d'autres personnes? Tu devrais croire ce que je te dis, et non les rumeurs qui circulent.

H. ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES : Consultez les leçons Prise de décisions.



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 la sexualité à moindre risque?
- défini certaines des conséquences associées à la pratique d'une activité sexuelle?
- défini la communication assertive et se sont-ils exercés à communiquer de manière assertive?

Compétences:

- utilisé des aptitudes d'affirmation lorsqu'ils rencontrent des difficultés dans leurs relations?

Attitudes:

- accepté la nécessité d'adopter des pratiques sexuelles plus sûres?
-

i 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)

ii SIECCAN. (2004). Canadian Journal of Human Sexuality, Vol. 13 (2). Extrait de <http://www.sieccan.org/pdf/mckay.pdf> (en anglais seulement)

iii Sexual Information and Education Council of the United States (SIECUS). (2008). Community action kit: what the research tells us. Extrait de <http://www.communityactionkit.org/index.cfm?pageld=887> (en anglais seulement)

HANDOUT: Pressure Line Cards

You would, if you loved me.

All our friends are doing it!

I have to have it, it will hurt me if I don't.

If you don't, I'll find someone else who will

Are you too scared?

So are you just teasing me? You told me you would last week!

You did it with him/her, why not me?