

# EXAMINER L'ABSTINENCE

## Leçon 1

CARRIÈRE  
ET VIE

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

Décrire les actions et les choix en faveur de pratiques sexuelles saines pour son corps, y compris l'abstinence. Analyser les stratégies permettant de faire des choix responsables et respectueux à propos de l'expression de la sexualité.



#### MATÉRIEL :

1. **DIAPOSITIVE : Citations d'amour célèbres**
2. **DIAPOSITIVE : Elizabeth Barrett Browning**
3. **DIAPOSITIVE : Relations intimes**
4. **DOCUMENT DE COURS : « Comment je t'aime? »**



#### INTRODUCTION :

*L'approche globale en matière d'éducation à la santé sexuelle* insiste sur le fait que l'abstinence demeure le comportement de choix des adolescents. S'abstenir de toute activité sexuelle impliquant l'échange de fluides corporels ainsi que le contact des organes génitaux ou le contact de la peau avec les organes génitaux est la seule manière sûre d'éviter totalement le risque d'une grossesse ou d'infections transmissibles sexuellement (ITS). 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'ordre. Les programmes les plus efficaces lorsqu'il s'agit d'aider les jeunes gens à s'abstenir discutent de l'abstinence, des méthodes contraceptives et de la prise de décisions saines



#### 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.

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

*Les élèves passent en revue l'abstinence et le report de l'activité sexuelle. Encouragez les élèves à prendre des notes pendant les discussions. Cela les aidera à faire les devoirs qui sont présentés plus tard au cours de la leçon.*

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

- L'abstinence a différentes significations. Pour certaines personnes, l'abstinence consiste à ne pas avoir de contact physique avec les autres. Pour d'autres, elle consiste à avoir des contacts limités, y compris certaines activités, mais pas de relations sexuelles.
- On présente souvent l'abstinence comme un choix sûr; ce qui signifie qu'elle élimine complètement les risques d'ITS ou de grossesses non désirées. Cela n'est vrai que si la définition comprend l'élimination de tout comportement sexuel impliquant le contact de la peau avec 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. Certaines ITS comme l'herpès et le VPH peuvent se transmettre par le contact peau à peau des organes génitaux.

### 2. Qu'est-ce que la virginité?

- La virginité n'a pas la même définition pour chacun et peut varier selon les différentes cultures et religions. En général, on la définit par l'état d'une personne qui n'a jamais eu de relations sexuelles.

### 3. Faut-il être vierge pour être abstinente?

- Non. Une personne abstinente n'est pas nécessairement vierge. Une personne vierge n'a jamais eu de rapports sexuels. Une personne abstinente 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.



Les élèves pourront certainement se servir des renseignements à propos de l'abstinence pour réaliser les activités comprises dans les plans de leçons intitulés *Moyens de contraception*.



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. Qu'entend-t-on par retarder de l'activité sexuelle?
  - Retarder l'activité sexuelle : attendre avant d'avoir des relations sexuelles.
5. Quelles sont les raisons qui poussent les jeunes à choisir l'abstinence et le report de l'activité sexuelle?

#### **RAISONS PERSONNELLES**

- Les valeurs personnelles/familiales ou les croyances religieuses/principes moraux
- Ils ne sont pas encore prêts
- Ils veulent éviter la culpabilité, la peur ou la déception

#### **RAISONS MÉDICALES**

- La peur d'une grossesse
- La peur de contracter le VIH et le SIDA ou d'autres ITS
- Le manque de renseignements au sujet de la contraception
- La santé et la protection contre les maladies. Par exemple, au nombre des facteurs de risque du cancer du col de l'utérus, on trouve la précocité des premiers rapports sexuels, un nombre élevé de partenaires sexuels et une première grossesse à un jeune âge<sup>3</sup>.

#### **RAISONS RELATIONNELLES**

- Ils n'ont pas encore rencontré la bonne personne
- Pour renforcer une relation. En pratiquant l'abstinence ou en retardant l'activité sexuelle, les jeunes auront assez de temps pour développer une amitié beaucoup plus profonde et créer une intimité de nature non sexuelle. Un couple peut passer plus de temps à se parler, à développer des intérêts communs et à partager de bons moments avec des amis.

6. Qu'est-ce qui facilite l'abstinence?
  - Être capable de discuter avec l'autre
  - Engagement
  - Coopération du partenaire
  - Affirmation de soi
  - Vision positive de l'avenir
  - Estime de soi



Il ne faut pas oublier que 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.



Les enseignants doivent être sensibles envers les élèves qui sont actifs sexuellement. Il importe que ces élèves ne se sentent pas coupables ou qu'ils ne pensent pas qu'ils ont fait un mauvais choix.

- Maîtrise de soi
- Information
- Connaissance des conséquences
- Connaissance des valeurs personnelles
- Aptitude à définir les situations sexuelles

7. Quels facteurs peuvent nuire à la volonté d'être abstinent?

- Alcool et drogues
- Pression par les pairs
- Menace ou force
- « Être seul durant une fin de semaine »

### C. COMMENT JE T'AIME? J'EN VEUX DIRE LA MANIÈRE (20 à 25 minutes)

*Les élèves réfléchissent aux différentes façons d'exprimer leur amour et leur affection sans avoir des relations sexuelles.*



Vous voudrez peut-être recueillir ces documents à des fins d'évaluation.

1. Affichez les diapositives **Elizabeth Barrett Browning** et **Citations d'amour célèbres**.
2. Si le temps le permet, demandez aux élèves d'effectuer un des courts travaux suivants :
  - Rassembler une série de dessins animés sur l'amour
  - Terminer l'énoncé suivant : « L'amour, c'est... »
  - Demander à une autre personne de terminer l'énoncé ci-dessus.
  - Terminer l'énoncé suivant : « Une relation vraiment intime a les qualités suivantes... »
  - Rassembler une série de citations d'amour tirées de poèmes, de chansons ou de films.
3. Distribuez le document de cours **Comment je t'aime?** et demandez aux élèves de le remplir.

### D. COMMENT SAVOIR? (20 à 25 minutes)

*Les élèves examinent les décisions qui sont prises lorsqu'on est prêt à se livrer à une nouvelle activité, comme obtenir un permis conduire.*

1. Présentez l'activité en expliquant aux élèves qu'à 16 ans, ils auront légalement le droit de présenter une demande de permis de conduire. Certains élèves du groupe se hâteront peut-être d'obtenir leur permis aussitôt qu'ils seront admissibles. D'autres décideront d'attendre un an ou plus, ou de ne pas se le procurer du tout.
2. Posez les questions suivantes au groupe : Combien d'entre vous souhaitez, un jour, conduire une voiture? Combien d'entre vous souhaitez obtenir votre permis de conduire dès que vous aurez 16 ans?

3. *En petits groupes, demandez aux élèves d'accomplir les activités suivantes :*
  - Sur une feuille de papier journal, dressez une liste de toutes les raisons qui inciteraient un adolescent à obtenir son permis de conduire.
  - Dressez une liste de toutes les raisons qui inciteraient un adolescent à attendre avant d'apprendre à conduire.
  - Imaginez que votre groupe a le pouvoir d'accorder ou de refuser un permis de conduire à un adolescent de 16 ans que vous évaluez. Quels sont les trois facteurs les plus importants qui pourraient influencer votre décision d'octroyer un permis de conduire à une personne?
4. Dites ceci aux élèves : « Il n'existe pas de permis ou d'âges pour décider d'avoir, ou non, des relations sexuelles. Certaines personnes savent exactement à quel moment elles auront une relation sexuelle. Par exemple, elles peuvent décider d'attendre jusqu'à ce qu'elles soient engagées dans une relation à long terme. Pour bien d'autres personnes, cette question peut être angoissante. »
5. Posez les questions suivantes au groupe : Combien d'entre vous souhaitez avoir des relations sexuelles à un moment donné dans votre vie? Combien d'entre vous savez exactement quand le moment sera le plus approprié pour avoir une relation sexuelle?
6. Formez de petits groupes d'élèves. Sur une feuille de papier journal, les groupes dressent une liste de toutes les raisons qui inciteraient un adolescent à avoir une relation sexuelle :
  - Pour exprimer son amour envers son partenaire
  - Désir, curiosité
  - C'est une sensation agréable
  - Désir d'être aimé
  - Pression sociale (du partenaire, perception que « tout le monde le fait »)
7. Ensuite, sur une feuille de papier journal, les groupes dressent une liste de toutes les raisons qui inciteraient un adolescent à attendre avant d'avoir une relation sexuelle :
  - Inquiétudes au sujet de la grossesse, ITS
  - Valeurs religieuses ou culturelles
  - Pas prêt, pas le bon partenaire



Un sondage réalisé auprès des jeunes Canadiens et de mères (2008) a révélé que l'éducation sexuelle à l'école a permis à 74 % des mères de discuter de sexualité et de santé sexuelle avec leur adolescent<sup>5</sup>. Même si les adolescents remettent souvent en question les idées de leurs parents, ils veulent connaître leur opinion et leurs valeurs. Selon cette étude, 45 % des adolescents voyaient leurs parents comme des modèles à suivre, devant de très loin les amis et les vedettes. Les parents jouent un rôle important à l'égard des connaissances de leurs adolescents en matière de santé sexuelle, particulièrement les questions fondées sur les valeurs<sup>6</sup>. Invitez les élèves à discuter de santé sexuelle et de sexualité avec leur famille et encouragez-les à dialoguer de façon ouverte.

- Attentes de la famille
  - Attendre d'être engagé pour la vie
  - Vous et votre partenaire avez consommé de l'alcool ou des drogues (les jeunes qui savent que l'alcool et les autres drogues peuvent avoir une influence sur leurs décisions peuvent décider d'attendre d'être revenus à leur état normal avant de prendre de telles décisions)
8. Ensuite, les groupes abordent les questions suivantes : Si la société délivrait des permis de sexe donnant droit à une personne d'avoir des relations sexuelles, quels seraient les critères d'admissibilité? Quelles connaissances seraient requises? Quelles aptitudes devraient être développées?
- Prévention des ITS
  - Moyens de contraception, prévention des grossesses
  - Aptitudes de communication
  - Aptitudes de négociation
9. Enfin, demandez aux groupes de se servir des questions suivantes pour les aider à décider s'ils sont prêts, ou non, à avoir des relations sexuelles<sup>4</sup>.
- Est-ce que je ressens des pressions pour que j'aie des relations sexuelles de la part de mon ou ma partenaire, de mes amis, de la télévision ou du cinéma?
  - Est-ce que le fait d'avoir des relations sexuelles concorde avec mes croyances religieuses et principes de morale?
  - Vais-je me sentir coupable si j'ai des relations sexuelles?
  - Est-ce que je veux avoir des relations sexuelles pour être aimé, obtenir de l'affection ou obtenir de l'attention?
  - Est-ce que je veux avoir des relations sexuelles pour prouver que je suis une personne sexuellement attirante?
  - Ai-je peur de ternir ma réputation si j'ai des relations sexuelles?
  - Est-ce que le fait d'avoir des relations sexuelles me rapprochera de mon ou ma partenaire à la fois émotionnellement et physiquement?
  - Est-ce que mon ou ma partenaire et moi avons les mêmes objectifs quant aux relations sexuelles?
  - Puis-je parler avec mon ou ma partenaire de contraception et pouvons-nous partager cette responsabilité?
  - Puis-je parler de maladies transmissibles sexuellement avec mon ou ma partenaire et comment pouvons-nous nous protéger?
  - Si les méthodes contraceptives ne fonctionnent pas, sommes-nous prêts à composer avec une grossesse non désirée?
10. Concluez la discussion en disant ceci : « la décision d'avoir, ou non, des relations sexuelles n'est pas facile à prendre. Il faut tenir compte de bon nombre d'éléments, comme les ITS, la prévention des grossesses et des aptitudes (communication et négociation). La décision d'avoir, ou non, des relations sexuelles ou de cesser d'en avoir (si vous avez eu des relations sexuelles par le passé, rien ne vous oblige à en avoir d'autres) relève de chaque personne. Vous êtes les seuls à savoir ce qui est bon pour vous. »



## 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 :

- défini l'abstinence et le report de l'activité sexuelle?
- souligné l'importance d'en apprendre au sujet de l'abstinence?
- exploré des solutions de rechange à l'activité sexuelle?

### Compétences :

- décidé de la ligne de conduite personnelle qu'ils suivront?
- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?

### Attitudes :

- reconnu l'importance d'être abstinent au sein d'une relation?
- 

1. Alberta Education. (2002). *Carrière et vie - Guide de mise en œuvre*. Extrait de <https://education.alberta.ca/6453.aspx>
2. Sex Information and Education Council of Canada (SEICCAN). (2010). *Sexual health education in the schools: Questions and answers* (3<sup>rd</sup> Ed.). Extrait de [http://www.sieccan.org/pdf/she\\_q&a\\_3rd.pdf](http://www.sieccan.org/pdf/she_q&a_3rd.pdf) (en anglais seulement)
3. Société canadienne du cancer. (2015). *Facteurs de risque du cancer du col de l'utérus*. Retrieved from <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/cervical/risks/?region=qc>
4. Government of Alberta. (2015). *Am I ready for sex?* Extrait de <http://www.health.alberta.ca/health-info/sex-am-I-ready.html> (en anglais seulement)
5. Frappier, J.Y., Kaufman, M., Blatzer, F., Ellito, A, Lane, M., Pinzon, J., McDuff, P. (2008). *A survey of Canadian youth and mothers*. *Paediatr Child Health* 2008, 13 (1): 25–30. Extrait de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528827/pdf/pch13025.pdf> (en anglais seulement)

## CITATIONS D'AMOUR CÉLÈBRES

L'amour est aveugle. (Chaucer)

On ne badine pas avec l'amour. (Alfred de Musset)

*She loves you, yeah, yeah, yeah.* (The Beatles)

Christine, je t'aime. (Le Fantôme de l'opéra)

C'est l'amour qui mène le monde. (Gilbert)

Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction. (Antoine de Saint-Exupéry)

L'amour c'est ne jamais avoir à dire qu'on est désolé. (Segal)

L'amour triomphe de tout. (Virgile)

Oui, voilà l'amour vrai; il ne peut rien dire. Sa sincérité se distingue par les actes bien mieux que par les paroles. (Shakespeare)

Aimez ceux qui vous aiment. (Voltaire)

Mais la plus grande de ces choses, c'est la charité. (La Bible)

Tu aimeras ton prochain comme toi-même. (La Bible)

L'amour apprend aux ânes à danser. (Proverbe français)

Un cœur qui aime est toujours jeune. (Proverbe grec)

La raison et l'amour sont ennemis jurés. (Pierre Corneille)

N'a pas vécu qui n'a jamais aimé. (John Gay)

*Love, love me do, you know I love you.* (The Beatles)



**« Comment je t'aime? J'en veux dire la manière :**

**Je t'aime d'un amour profond, haut et puissant,**

**Tel que mon âme en peut sentir, quand, loin des**

**sens**

**Elle monte vers l'Être et la Grâce dernière. »**

Elizabeth Barrett Browning

*Sonnets du Portugais 43*

## RELATIONS INTIMES

Dans une relation saine, l'autre personne :

- ✓ vous écoute et traite vos sentiments et vos idées avec sérieux
- ✓ vous parle ouvertement et honnêtement de ce qui compte pour elle
- ✓ n'utilise pas de menaces de mort, de violence ou de suicide pour faire valoir son point
- ✓ évite de frapper, de donner des coups de poing ou des coups de pied, de mordre, de gifler, de pousser ou de bousculer autrement par colère ou jalousie
- ✓ n'essaie pas de contrôler ce que vous faites, où vous allez ou à qui vous parlez
- ✓ vous respecte et dit de belles choses à votre sujet, à vous personnellement ou à d'autres personnes
- ✓ aime passer du temps avec vous et le montre, que vous soyez seuls ou en groupe
- ✓ a confiance en vous et gagne votre confiance en gardant pour elle les confidences que vous lui faites
- ✓ vous permet de consacrer du temps aux activités que vous aimez et de voir des gens que vous aimez
- ✓ accepte vos limites en matière d'actes sexuels en tout temps

Croix-rouge canadienne (2015). *Conseils favorisant les relations saines*. Extrait de [http://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/prevention-de-la-violence-et-de-l-intimidation/jeunes/conseils-favorisant-les-relations-saines?lang=fr-CA&\\_ga=1.59874021.919801770.1446676295](http://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/prevention-de-la-violence-et-de-l-intimidation/jeunes/conseils-favorisant-les-relations-saines?lang=fr-CA&_ga=1.59874021.919801770.1446676295)

## COMMENT JE T'AIME? J'EN VEUX DIRE LA MANIÈRE

Stewart et Lisa savent depuis un certain temps qu'ils sont amoureux. À mesure que les liens amoureux se développaient, ils ont discuté quant à savoir s'ils devaient, ou non, avoir des relations sexuelles. Pour diverses raisons, notamment des inquiétudes face à la grossesse, aux ITS et au VIH et leurs valeurs personnelles, ils ont décidé d'attendre avant d'avoir des relations sexuelles.

**Compte tenu de cette décision, de quelles autres façons Stewart et Lisa peuvent-ils exprimer leur amour l'un pour l'autre?**

**Dire à son partenaire à quel point on l'aime.**

**Parler ouvertement de ses sentiments.**

**Faire des promenades au clair de lune ou des pique-niques.**

**Serrer son partenaire longuement et souvent dans ses bras.**

**Envoyer des lettres, des notes ou des poèmes d'amour.**