

# QUAND LES RELATIONS CHANGENT

## Leçon 3

CARRIÈRE  
ET VIE

### RÉSULTAS D'APPRENTISSAGE<sup>1</sup> P10 :

Examiner différents comportements, attitudes et valeurs à adopter pour forger des relations interpersonnelles enrichissantes. Expliquer notre besoin d'entretenir des relations.

Recenser des éléments positifs des relations (p. ex., la confiance, l'intégrité, le respect, la responsabilité). Décrire les compétences, les attitudes et les comportements nécessaires pour tisser, entretenir et cultiver des relations saines et positives. Décrire comment les rôles et les attentes à l'égard des rôles évoluent avec l'âge et la croissance du couple et avec les changements dans leur vie.

### RÉSULTAS D'APPRENTISSAGE<sup>1</sup> P11 :

Examiner le lien qui existe entre engagement et intimité, à tous les niveaux.

Déterminer les attentes et les engagements de diverses relations. Expliquer le rôle que joue la confiance et les façons de faire naître la confiance dans une relation.



#### MATÉRIEL :

1. FICHES : Évolution d'une relation
2. DIAPOSITIVE : Conseils favorisant les relations saines



#### INTRODUCTION :

Les relations ne restent pas statiques. Au fur et à mesure que les membres d'un couple apprennent à se connaître, on peut assister à la naissance de nouveaux sentiments et enjeux et de nouvelles idées. Cette leçon encourage les élèves à envisager comment évoluent les relations, allant de la première rencontre aux décisions à prendre en matière de sexualité, en passant par le stade de fréquentations. Les élèves feront connaître des opinions divergentes sur les fréquentations et l'idée de tomber en amour ou d'entamer des activités sexuelles, ces opinions étant fondées sur leurs valeurs personnelles, origines culturelles et croyances religieuses.



## 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. ACTIVITÉ AXÉE SUR L'ÉVOLUTION D'UNE RELATION (30 à 35 minutes)

*Les élèves pose des questions sur l'évolution d'une relation, allant des premiers signes d'attraction et des fréquentations au potentiel d'activité sexuelle.*

1. Présentez l'activité aux élèves en leur expliquant que nous créerons une relation, étape par étape. Nous nous pencherons sur les composantes des relations et les mettrons dans le bon ordre.
2. Il y a plusieurs façons dont vous voudrez peut-être diviser votre groupe. Pour les groupes de 15 à 20 élèves, préparez-vous à ne faire qu'un groupe. Pour les groupes plus nombreux, faites-en deux groupes – vous voudrez peut-être diviser le groupe selon le sexe.
3. Distribuez les fiches **Évolution d'une relation**, une ou deux par élève. Demandez aux élèves de tenir leurs fiches de façon à ce qu'elles soient à la vue de tous et de se mettre en file dans le bon ordre, et ce aussi rapidement que possible. Il est possible de poser les cartes sur la table; les élèves peuvent aussi se mettre en file si la classe est suffisamment spacieuse. Assurez-vous d'indiquer au groupe où se trouve le point de départ de la relation propre à chaque groupe.
4. Encouragez les élèves à réserver leurs commentaires pour la période de rétroaction et de discussion en groupe.



Les leçons Carrière et vie qui portent sur l'abstinence et la prise de décisions pourraient offrir aux élèves les aptitudes et les renseignements dont ils ont besoin pour les aider à faire leurs choix en matière de relations.



La présente activité pourrait rendre certains élèves mal à l'aise. Assurez-vous de souligner que toutes les relations peuvent évoluer différemment et que les relations intimes peuvent commencer et se terminer à différents moments au cours de leur vie.

### C. Rétroaction et discussion sur l'évolution d'une relation (10 à 20 minutes)

*Les élèves discutent de l'évolution d'une relation et de leurs valeurs personnelles. Les questions suivantes se veulent un guide pour vous permettre d'animer la discussion en groupe.*

1. **Est-ce que tout le monde est d'accord sur le « bon ordre » de l'évolution d'une relation? Sinon, que faut-il changer?**

- Il n'existe pas de « bon » ordre lorsque l'on parle de l'évolution d'une relation, car elles sont toutes différentes. Il n'y aura pas non plus de consensus absolu concernant l'ordre dans lequel le groupe a agencé les stades. L'essentiel, c'est que les membres du couple soient satisfaits de la rapidité à laquelle évolue la relation. La communication et l'honnêteté sont des éléments qui permettent au couple d'avancer à son propre rythme et d'apporter, au besoin, des changements à la relation.



Les élèves ayant des capacités différentes peuvent vivre des expériences différentes de relations et pourraient avoir devoir passer plus de temps à explorer l'établissement de limites.

**2. Est-ce que toutes les relations évoluent de cette façon ?**

- Les couples sont nombreux à opter pour l'abstinence dans leur relation; il est d'ailleurs important pour vous de préciser qu'il s'agit bel et bien d'un choix.
- Les adolescents peuvent avoir de la difficulté à penser au mariage ou à un engagement à long terme. Néanmoins, c'est l'occasion pour eux d'expérimenter avec les qualités qu'ils rechercheraient chez une personne et celles qui leur déplaisent.

**3. (S'il y a deux groupes) Comment les relations se comparent-elles les unes aux autres au niveau de leur évolution? Présentent-elles des différences marquées? Si les groupes étaient divisés selon le sexe, croyez-vous que cela aurait une incidence?**

- Il est important de s'attaquer aux stéréotypes sexuels qui peuvent faire surface à ce stade de la discussion. Ce ne sont pas tous les hommes qui veulent se livrer à des activités sexuelles dans une relation; certaines femmes feront, elles aussi, des pressions pour imposer leur volonté à des hommes.

**4. Quelle place faut-il accorder à l'amour dans l'évolution d'une relation? (Vous voudrez peut-être laisser de côté cette fiche jusqu'à ce moment de la discussion.) Est-il possible de vivre le coup de foudre? L'amour doit-il exister avant toute activité sexuelle?**

**5. Avons-nous créé une relation « authentique » ou une relation « idéale »? Est-ce que la plupart des relations entre adolescents ressemblent à ce modèle?**

**6. Existe-t-il un point de non-retour dans cette évolution?**

- Il est important de souligner que si un couple choisit de se livrer à des activités sexuelles, les deux partenaires peuvent revenir à l'abstinence à tout moment.

**7. Qu'advient-il si nous plaçons la fiche « Rapports sexuels » près du début de la relation?**

- On a peut-être soulevé cette idée lorsque vous avez répondu à la question 5 ci-dessus. Certaines relations peuvent n'être rien de plus qu'une « aventure d'un soir » et, comme telle, consiste en des rapports sexuels. Qu'en pense votre groupe sur le plan affectif et du point de vue de la sécurité?

**8. Combien de temps faut-il pour franchir chaque étape?**

- Tout le monde est différent; il n'existe certainement pas de délai de rigueur à respecter.

**9. Les fiches « Contraception » se trouvent-elles à la bonne place?**

- Il y a de fortes chances que le groupe place ces cartes près de la fin de la relation. Mettez-le au défi de placer les fiches « Penser aux » et « Parler des » à un stade précoce de la relation. Si l'un ou l'autre membre du couple veut choisir l'abstinence, il est important qu'il aborde ce sujet à un stade précoce de la relation.

**D. DISCUSSION SUR LES RELATIONS INTIMES (15 à 20 minutes)**

*Les élèves envisagent comment les relations évoluent et passent des fréquentations par simple plaisir à une relation plus sérieuse.*

1. Demandez aux élèves que ce que l'on entend par amour « mature » et « immature ».
  - Il arrive souvent que des gens ont l'impression d'être en amour, mais cela se révèle plutôt être un sentiment d'engouement plutôt qu'un sentiment d'« amour mature ».
  - L'amour immature peut se caractériser par la jalousie, des promesses rompues, le potentiel de violence ainsi que par la tendance d'un membre du couple à « prendre » plus qu'il « n'en donne » et à « dicter les règles du jeu ».
2. En vous servant de la diapositive **Conseils favorisant les relations saines<sup>2</sup>**, reprenez les éléments suivants pour résumer la leçon :
  - **Montrez que l'autre personne vous tient à cœur** : Il existe bien des façons de montrer que quelqu'un vous tient à cœur. Cela signifie le fait « d'être là » lorsque votre partenaire a besoin de votre soutien.
  - **Ayez un sens de l'humour** : Le rire peut nous aider à ne pas nous prendre trop au sérieux et servir à atténuer les moments difficiles.
  - **Communiquez** : Écoutez-vous l'un l'autre et parlez ouvertement et franchement de vos sentiments et de ce qu'il y a de plus important pour vous deux. L'échec de nombreuses relations est attribuable en grande partie au manque de communication entre les partenaires, car l'un ne communique pas à l'autre comment il se sent ou quels sont ses besoins.
  - **Faites des activités enrichissantes ensemble** : L'adhésion à des clubs ou à des sociétés, la pratique en couple de sports ou de passe-temps peuvent solidifier une relation.

- **Entretenez des relations avec d'autres personnes** : Assurez-vous de pouvoir passer du temps avec vos amis et membres de famille. Votre partenaire ne doit jamais dicter ce que vous faites, où vous allez ou avec qui vous passez du temps.
- **Comprenez les décisions que prend votre partenaire** : Vous ne serez peut-être pas d'accord avec les choix de votre partenaire, mais il est tout de même important de vous montrer respectueux et de lui montrer votre appui.
- **Tolérez les moments de faiblesse des uns des autres** : Voilà un véritable signe d'acceptation de l'autre personne. Assurez-vous de toujours vous montrer respectueux de part et d'autre et d'échanger des propos flatteurs.
- **Acceptez le style des uns des autres** : Il est fort probable que vous ayez choisi de fréquenter votre partenaire parce que vous aviez été attiré par son style (p. ex., son attitude envers la vie, un sens de l'humour). Si les choses deviennent problématiques dans la relation, il faut les régler par la communication.
- **Ne recourez jamais à la violence ou aux menaces.**
- **La satisfaction sexuelle** : Il ne s'agit pas forcément de rapports sexuels. Acceptez les limites en termes d'activité sexuelle en tout temps. Les membres d'un couple peuvent choisir de se livrer à des activités sexuelles sans pour autant compromettre le plaisir de se rapprocher les uns des autres sous d'autres formes.



### BOÎTE AUX QUESTIONS (10 minutes)

Répondez aux questions du cours précédent. 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 comment les relations évoluent et changent au fil du temps?
- déterminé les qualités importantes associées à une relation intime?

### Compétences :

- décrit les compétences nécessaires pour tisser, entretenir et cultiver des relations saines et positives?

### Attitudes :

- compris l'importance pour une personne d'aborder les fréquentations à son propre rythme?
- décrit les attitudes et les comportements nécessaires pour tisser, entretenir et cultiver des relations saines et positives?

- 
1. Alberta Education. (2002). *Carrière et vie - Guide de mise en œuvre*. Extrait de <https://education.alberta.ca/6453.aspx>
  2. Croix-rouge canadienne (2015). *Programme de prévention de la violence et de l'intimidation : 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>

Contact visuel

---

Parler au téléphone

---

Se faire de l'œil

---

Parler au sujet d'intérêts communs

---

Échanger des courriels/textos

---

## Fréquentations « sérieuses »

(Le fait de ne fréquenter qu'une personne)

---

## Se toucher

(Le fait de se serrer dans les bras l'un l'autre, et ce pendant un long moment)

---

## Attouchements

(Le fait de se toucher au-dessous du cou)

---

## Se fréquenter

---



## Confiance

(La capacité de communiquer et de garder des secrets)

---

## S'embrasser

## Se toucher

(Se tenir par la main, mettre le bras autour de l'épaule de l'autre)

---

## Intimité

(Relation personnelle affectueuse, chaleur, affection, intimité)

---

S'embrasser

---

Rapports sexuels

---

Amour

---

Se procurer et utiliser des produits contraceptifs et  
se protéger contre les ITS

---

Parler au sujet de la contraception et de la  
protection contre les ITS

## Grossesse

---

Penser à la possibilité d'avoir des enfants

---

Engagement à long terme / mariage

---

Parler de la possibilité d'avoir des enfants

---

Partager des objectifs

(Le fait d'avoir des rêves et des idées semblables à l'égard de la vie)

## Acceptation inconditionnelle

(Le fait d'aimer quelqu'un en dépit de ses points forts et de ses points faibles)

---

Songer à la contraception et à la protection contre les ITS

---

Jeu sexuel mutuel

---

# CONSEILS FAVORISANT LES RELATIONS SAINES

## 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). *Programme de prévention de la violence et de l'intimidation : 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>