

ÉTABLIR DES RELATIONS SAINES

Premier cours

NIVEAU
CALM

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT¹ P10 :

Examiner plusieurs comportements, attitudes et valeurs pour développer des relations interpersonnelles significatives.



FOURNITURES :

1. Feuille de papier journal et crayons
2. CARTES : Scénarios de relations



PRÉSENTATION :

Pendant l'adolescence, les relations offrent des opportunités d'épanouissement personnel et de développement de l'estime de soi. Ce cours encourage les étudiants à réfléchir sur leur façon de développer et maintenir des relations saines. Les étudiants pourront discuter sur la manière d'identifier les attentes et les engagements dans différents types de relations.



APPROCHES/STRATÉGIES :

A. RÈGLES DE BASE (5 à 10 min)

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les passer en revue afin de faciliter la réussite de ce cours.

B. QUESTIONS DE DISCUSSION (25 à 30 min)

Les étudiants clarifient leur compréhension du terme « relation ».

1. Demandez aux étudiants de définir le terme **relation**.
 - Nous établissons des relations dès notre naissance avec nos parents, nos frères et nos sœurs et notre famille. Lorsque nous allons dans le monde extérieur, nos amis à l'école et dans le voisinage peuvent devenir importants. Avec le temps, de nouvelles relations, comme des relations enseignant-étudiant ou employeur-

employé, s'établissent. Une relation implique un lien entre des personnes et bien que nous soyons appelés à côtoyer de nombreuses personnes dans notre vie de tous les jours, seules quelques rencontres donneront lieu à des relations ou à l'amitié. Certaines personnes ont de nombreuses relations, un grand cercle d'amis et de connaissances, alors que d'autres personnes n'ont que quelques amis proches.

2. Demandez aux étudiants de nommer quelques avantages qu'offrent les relations.

- La liste peut contenir certains des éléments suivants :
 - Amour
 - Camaraderie
 - Sécurité
 - Intérêts communs
 - Affection
 - Mise en commun des espoirs, des rêves, des problèmes
 - Quelqu'un est là pour vous
 - Une culture ou une religion commune
 - Quelqu'un avec qui s'amuser

C. COMPARAISON DES RELATIONS SAINES² (15 à 20 min)

Les étudiants doivent identifier les caractéristiques d'une relation saine et d'une relation malsaine.

1. Divisez la classe en 2 à 4 groupes égaux.
2. Assignez les sujets « relations saines » et « relations malsaines » aux groupes.
3. Donnez 5 minutes aux groupes pour lancer des idées et trouver autant de caractéristiques que possible sur le sujet.
4. Demandez à chaque groupe de présenter sa liste sur une grande feuille de papier journal à toute la classe. Demandez-leur de trouver d'autres suggestions et ajoutez-les aux listes. Vous pouvez laisser ces listes affichées autour de la pièce pendant que vous parlez de ce sujet pour rappeler aux étudiants comment déterminer si une relation est saine.

La liste peut comprendre les éléments suivants :



Les étudiants peuvent

associer le terme « relation » avec l'amour, par exemple quelqu'un qui a une relation amoureuse. Il est important que les étudiants comprennent les différents types de relations et l'importance de développer des relations saines tout au long de la vie.

Relations saines	Relations malsaines
<ul style="list-style-type: none"> • Bonheur • Confiance • Amour • Affection • Égalité • Respect mutuel • Amitié 	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de confiance • Manque de respect • Jalousie • Abus (émotionnel, physique, sexuel) • Mauvaise communication • Faible estime de soi • Problèmes de contrôle

<ul style="list-style-type: none">• Rires• Intérêts communs• Soutien• Discussions amicales• Acceptation de l'autre• Confort• Bonne communication• Gentillesse• Bonne estime de soi• Humour• Agréable• Tu peux être toi-même!• Aucune peur de l'autre• Honnêteté• Indépendance	<ul style="list-style-type: none">• Discussions inéquitables• L'autre personne essaie de te changer• Mensonges• Coercition• Manipulation• Manque de compréhension• Désagréable• Inégalités• Critiques• Peur• Tu as l'impression que tu ne peux pas être toi-même• Manque de confiance• Personne dépendante
---	--

5. Menez la discussion en demandant :

- Comment te sens-tu dans une relation saine?
- Comment te sens-tu dans une relation malsaine?
- Pourquoi certaines personnes acceptent-elles de poursuivre des relations malsaines?

D. JEUX DE RÔLES SUR LES RELATIONS (30 à 60 MIN)

Les étudiants pratiquent les habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives.

1. Expliquez que la prochaine activité de jeu de rôles permettra aux étudiants de pratiquer des habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives.
2. Formez des groupes de 2 à 3 étudiants.
3. Donnez à chaque groupe une carte Scénario de jeu de rôles sur les relations.
4. Expliquez que les groupes doivent préparer et présenter le jeu de rôles décrit sur la carte qu'ils ont reçue. Les jeux de rôles doivent présenter des exemples appropriés de rapports de négociation. Les jeux de rôles doivent durer entre 1 et 3 minutes. Aucun langage inadéquat n'est permis.
5. Laissez 5 à 10 minutes aux groupes pour planifier et pratiquer leur jeu de rôles.



Les étudiants ayant différentes habiletés peuvent faire l'expérience de différents types de relations et peuvent avoir besoin de plus de temps pour explorer les limites de l'évaluation.

PREMIER COURS - CALM PERMET D'ÉTABLIR DES RELATIONS SAINES

6. Avisez les étudiants qu'ils doivent écouter attentivement chaque présentation, car chacune sera suivie d'une discussion.
7. Chaque groupe commence en lisant le scénario et en présentant les acteurs et leur rôle. Les groupes présentent ensuite leur jeu de rôles.
8. Après chaque présentation, posez les questions suivantes pour orienter la discussion :
 - Quelles habiletés ont été utilisées dans cette relation?
 - Quel niveau d'engagement est présent dans cette relation?
 - Pouvez-vous suggérer comment les personnages auraient pu agir différemment dans cette situation?
 - Comment te sentais-tu en regardant ce jeu de rôles?
9. Récapitulez l'ensemble de l'activité à l'aide des questions suivantes :
 - Pourquoi est-il parfois si difficile d'interagir avec nos amis, les membres de notre famille et les personnes avec qui nous travaillons?
 - Quelles sont les façons les plus efficaces d'aborder un sujet difficile?
 - Quels habiletés et éléments ont été utilisés pour maintenir ces relations?
 - Pouvez-vous suggérer comment les personnages auraient pu agir différemment dans cette situation?



BOÎTE À QUESTIONS (10 min)

Répondez aux questions du dernier cours. Demandez aux étudiants d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours :

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?





ÉVALUATION DES ÉTUDIANTS

Pendant le cours, les étudiants ont-ils :

Connaissance :

- Identifié les différents changements qui se produisent à la puberté?
- Décrit des façons de faire face aux changements?
- Identifié les systèmes de soutien qui peuvent les aider pendant la puberté?

Habilités :

- Travaillé ensemble afin de lancer des idées et trouver des exemples de changements qui se produisent à la puberté?
- Fait preuve d'écoute et pris la parole de manière appropriée lors des discussions en classe?

Attitudes :

- Reconnu et admis que des changements se produisent à la puberté?
- Accepté que les changements font partie de la puberté?
- Été à l'aise de parler de sexualité?

-
1. Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9 (Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3^e secondaire)*. Tiré du site <http://www.education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf>

PREMIER SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

Jean est un bon étudiant qui a toujours aimé l'école. Il a toujours eu de bonnes relations avec ses profs et sent qu'il peut demander de l'aide et des conseils au besoin. Dernièrement, Jean trouve que son prof de maths est injuste avec lui pendant les cours, car il le remet constamment en question dans une série de tests. En fait, Jean a même l'impression que son prof se moque de lui.

Les scénarios de jeu de rôles doivent inclure une conversation entre :

- Jean
- Le prof de maths

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

DEUXIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

Maya et Leticia se considèrent comme les meilleures amies du monde. Récemment, Maya a noté que Leticia a perdu beaucoup de poids. Elle a remarqué que Leticia saute des repas et l'a entendu dire à d'autres amis qu'elle se trouvait « grosse ». Maya est très inquiète pour son amie et ne sait pas comment Leticia réagirait si elle abordait le sujet.

Les scénarios de jeu de rôles doivent inclure une conversation entre :

- Maya
- Leticia

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

TROISIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

Il y a six semaines, Joël a prêté de l'argent à Charles. Il ne lui a pas encore demandé de lui remettre l'argent, mais il sait que Charles a commencé un nouvel emploi à temps partiel il y a trois semaines et il pense que son ami devrait pouvoir le rembourser.

Les scénarios de jeu de rôles peuvent présenter des conversations entre :

- Joël
- Charles

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

QUATRIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

Jordan aimerait prendre une année sabbatique pour voyager et travailler en Europe avant d'aller au collège. Il pense que ses parents vont considérer que c'est une perte de temps et d'argent, mais il a décidé de leur en parler.

Les scénarios de jeu de rôles peuvent présenter des conversations entre :

- Jordan
- Un parent
- Un frère ou une sœur

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

CINQUIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

Amanda connaît Jeanne depuis la 3^e année. Elle a couvert Jeanne à plusieurs reprises en disant qu'elle passait la nuit chez elle alors qu'elle allait dormir chez son petit ami. Amanda ne veut plus mentir pour son amie et sent que Jeanne la manipule dans cette situation.

Les scénarios de jeu de rôles doivent inclure une conversation entre :

- Amanda
- Jeanne

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.
