

CV

# CV Relations

# Relations saines

## Dans une relation saine, votre partenaire :

- vous écoute et traite vos sentiments et vos idées avec sérieux
- vous parle ouvertement et honnêtement de ce qui compte pour elle(lui)
- 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



# Relations saines

## Dans une relation saine, votre partenaire :

- a confiance en vous et gagne votre confiance en gardant pour elle(lui) 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

# Relations malsaines

- Croire qu'un membre du couple bénéficie de plus de droits que l'autre.
- Avoir tendance à crier lorsque l'on se fâche contre son partenaire
- Avoir recours au silence comme tactique.
- Avoir tendance à harceler son(sa) partenaire jusqu'à obtenir ce que l'on désire.
- Boudier pour obtenir ce que l'on veut.
- Faire des appels et envoyer des textos et des courriels de façon excessive

## Questions qui peuvent permettre de reconnaître une relation qui comporte de mauvais traitements

- Avez-vous peur de la colère dont fait preuve votre partenaire?
- Avez-vous peur d'être en désaccord avec votre partenaire?
- Présentez-vous constamment des excuses pour le comportement de votre partenaire, surtout après avoir été mal traité(e) par lui(elle)?
- Devez-vous justifier toutes vos activités, tous vos déplacements, ou encore, toutes les personnes que vous voyez comme moyen d'éviter de faire fâcher votre partenaire?

## Questions qui peuvent permettre de reconnaître une relation qui comporte de mauvais traitements

- Votre partenaire a-t-il(elle) tendance à vous rabaisser, sans manquer de vous dire après coup qu'il(elle) vous aime?
- Est-ce qu'on vous a frappé(e), donné des coups de pied, bousculé ou lancé des objets?
- Évitez-vous de voir vos amis ou les membres de votre famille en raison de la jalousie de votre partenaire?

## Questions qui peuvent permettre de reconnaître une relation qui comporte de mauvais traitements

- Avez-vous peur de rompre la relation parce que votre partenaire a menacé d'afficher des photos personnelles de vous en ligne?
- Est-ce qu'on vous a forcé à avoir des relations sexuelles sans le vouloir?
- Avez-vous peur de rompre la relation parce que votre partenaire a menacé de vous faire du mal ou de se faire du mal?





# 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

# Types de communication

## 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



# Types de communication

## Agressive

- Penser d'abord à soi, au détriment des autres
- Dominer les autres
- Se servir de menaces ou de force

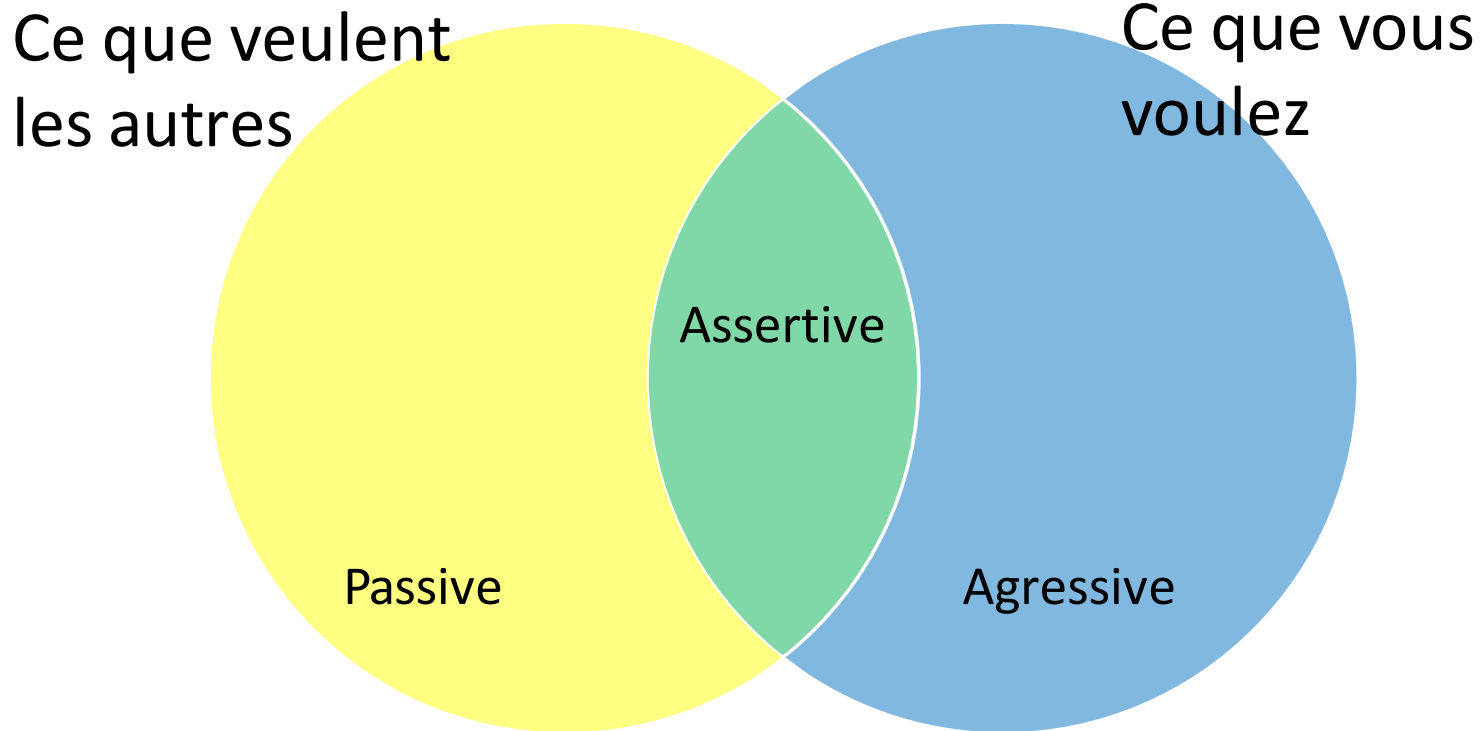
# Types de communication

## Passive-agressive

- Faire semblant d'accepter pour éviter la confrontation (passive), mais manipuler les autres pour dire les choses à leur place ou encore parler dans le dos d'une autre personne (agressive)



# Styles de communication



# Planification en matière de sécurité pour les adolescent(e)s

## Conseils si vous êtes ou vivez une relation qui comporte de mauvais traitements

- Restez en contact avec vos amis et engagé(e) dans des activités.
- Conservez avec vous les numéros de téléphone importants en tout temps.
- Songez à informer vos parents, vos enseignants ou d'autres adultes en qui vous avez confiance.
- Établissez un code avec vos amis ou parents en cas de danger.

# Planification en matière de sécurité pour les adolescent(e)s

## Conseils si vous êtes ou vivez une relation qui comporte de mauvais traitements

- Pensez à parler à la police et/ou à un refuge au sujet de votre situation.
- Évitez de vous retrouver seul(e) avec votre partenaire.
- En présence de votre partenaire, soyez attentif(ve) aux signes précurseurs de violence.
- Si vous croyez être en danger, PARTEZ!



# Planification en matière de sécurité pour les adolescent(e)s

## Conseils si vous êtes ou vivez une relation qui comporte de mauvais traitements

- Assurez-vous d'informer quelqu'un de l'endroit où vous êtes et de l'heure à laquelle vous rentrerez à la maison.
- Gardez toujours votre téléphone cellulaire à portée de la main ou, à défaut, sachez où se trouve le téléphone le plus proche de vous.
- Si vous décidez de rompre la relation, faites-le dans un lieu public. Demandez à vos amis ou parents de vous attendre dans un endroit tout près. Si possible, portez votre téléphone cellulaire avec vous.



# Si vous pensez qu'un(e) ami(e) est maltraité(e)

- Écoutez ce que votre ami(e) a à dire. Croyez-le(la).
- Expliquez à votre ami(e) pourquoi vous êtes inquiet(ète). Exprimez-vous en termes précis. Faites allusion à des incidents dont vous avez été témoin au lieu de ceux dont vous avez entendu parler.
- Rappelez à votre ami(e) que la jalousie et la possessivité n'équivalent pas à l'amour.



# Si vous pensez qu'un(e) ami(e) est maltraité(e)

- Ne dites pas à votre ami(e) que le choix de rester dans la relation constitue un mauvais choix. Continuez d'écouter, de parler et de mettre votre ami(e) au défi d'envisager les mesures à prendre.
- Si votre ami(e) choisit de ne pas quitter son(sa) partenaire, aidez-le(la) à créer un plan de sécurité.
- Continuez d'être son ami(e) même aux moments où vous vous sentez frustré(e) par les décisions ou mesures prises. Votre ami(e) a besoin de vous!



# Si vous pensez qu'un(e) ami(e) est maltraité(e)

- Dites ceci à votre ami(e) : « Tu n'es pas à blâmer ». Rappelez-lui que c'est son(sa) partenaire qui choisit de se comporter de la sorte.
- Mentionnez d'autres personnes que votre ami(e) aurait intérêt à consulter : un(e) conseiller(ère), un(e) enseignant(e), un(e) autre adulte en qui il(elle) a confiance ou un organisme communautaire.
- Parlez à un(e) adulte en qui vous avez confiance pour obtenir de l'aide et du soutien.



# Si vous pensez qu'un(e) ami(e) maltraite quelqu'un

- Décrivez en termes précis ce que vous avez vu et l'effet que cela a eu sur vous. Prenez position. Rappelez-vous que la jalousie ou la possessivité peut constituer des signes précurseurs de violence.
- Contestez les stéréotypes sur lesquels se fonde votre ami(e) et ses commentaires peu flatteurs à l'endroit d'autrui. Ne riez pas des blagues ou des commentaires qui ridiculisent les gens.

# Si vous pensez qu'un(e) ami(e) maltraite quelqu'un

- Parlez des conséquences de la violence. Les comportements violents inspirent la peur, non pas l'amour. Les actes d'agression physique et sexuelle sont illégaux.
- Parlez à un(e) adulte en qui vous avez confiance pour obtenir de l'aide et du soutien.

# Ressources

**Jeunesse, J'écoute** 1-800-668-6868 ou [kids helpphone.ca](http://kids helpphone.ca)

**Alberta One Line for Sexual Violence** 1-866-403-8000

**Association of Alberta Sexual Assault Services (en anglais)**  
[www.aasas.ca](http://www.aasas.ca)

**Appelez Health Link (en anglais) au 811**

CV

ITSVS

*Condom*

*Condom vaginal*

*Digue dentaire*





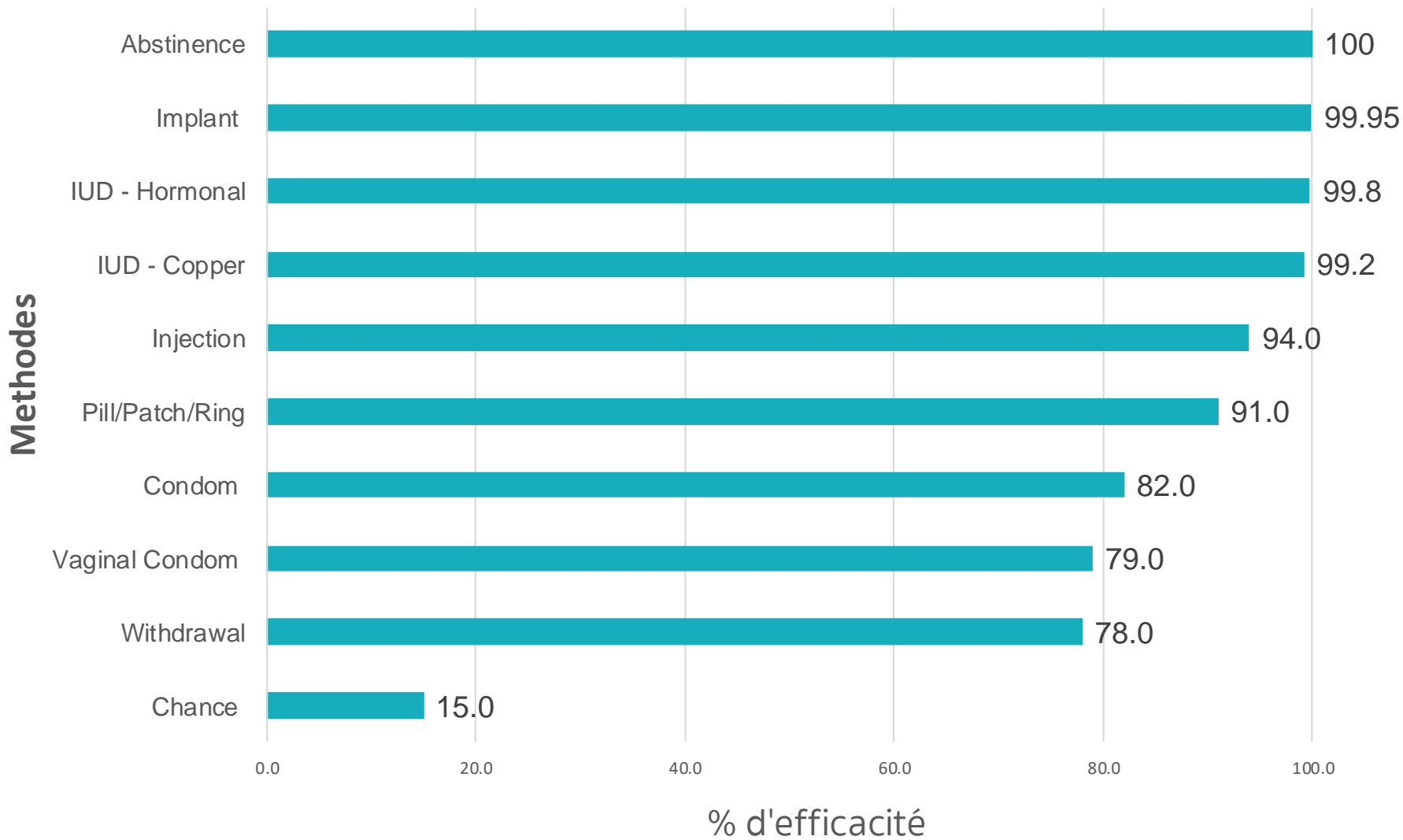
# Efficacité

Méthode	Protection contre les ITS	Prévention des grossesses (conditions normales d'utilisation) *
Abstinence	✓✓✓	✓✓✓
Injection contraceptive	x	✓✓
Timbre/Pilule/Anneau contraceptif	x	✓✓
Condom	✓✓	✓
Contraception d'urgence	x	✓**
Méthode de sensibilisation à la fertilité	x	✓
Contraceptifs intra-utérins	x	✓✓✓
Condom féminin (préservatif vaginal)	✓✓	✓
Retrait	x	✓

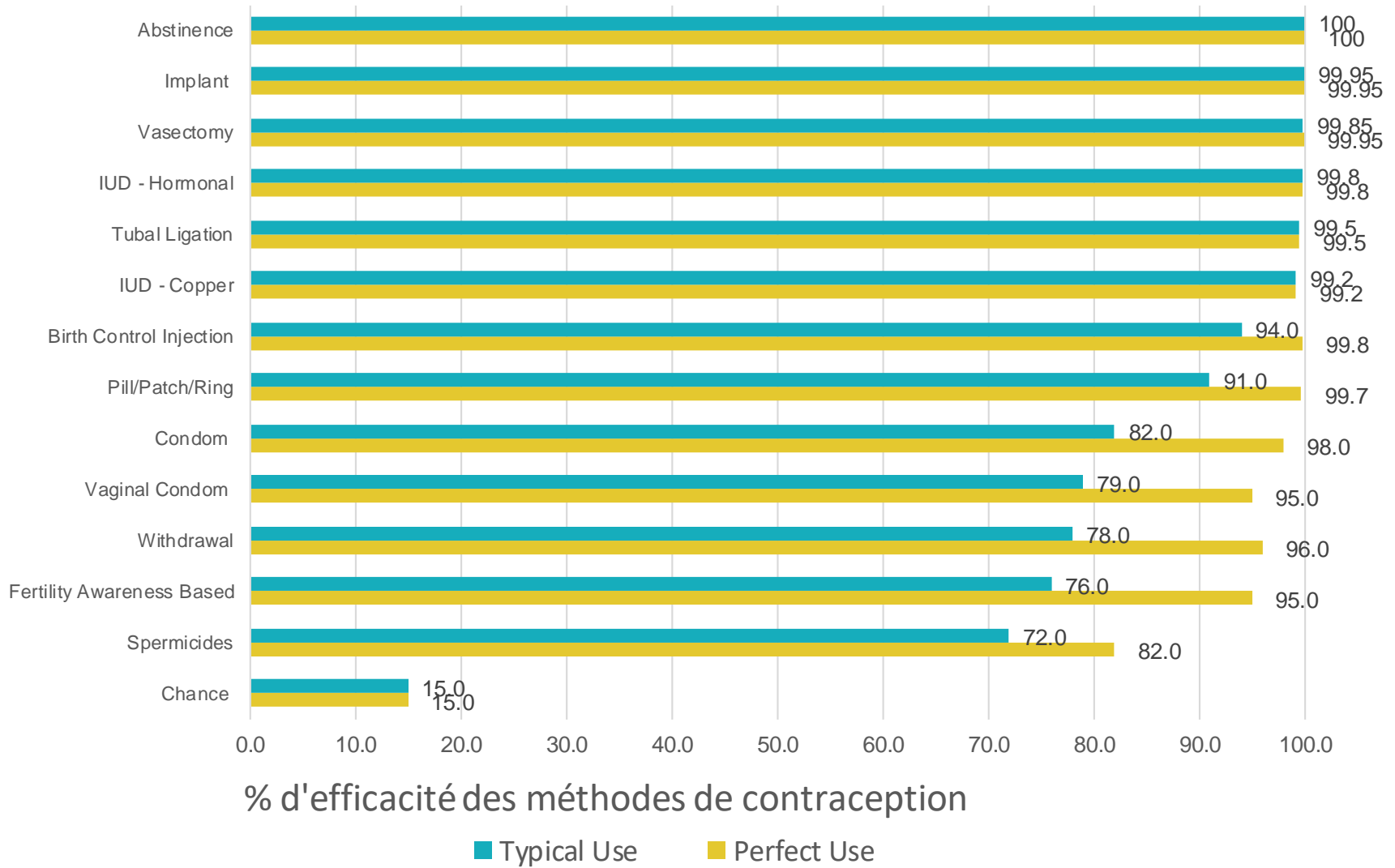
x = Aucune    ✓ = Passable    ✓✓ = Bonne    ✓✓✓ = Excellente

# CV

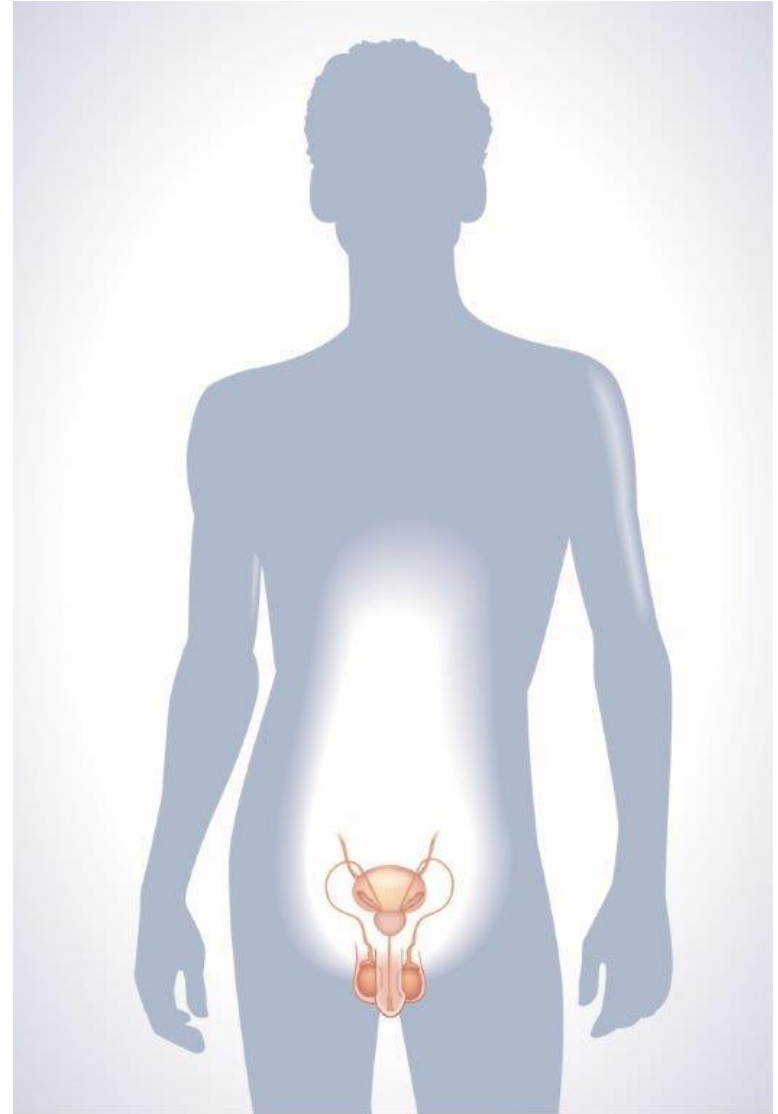
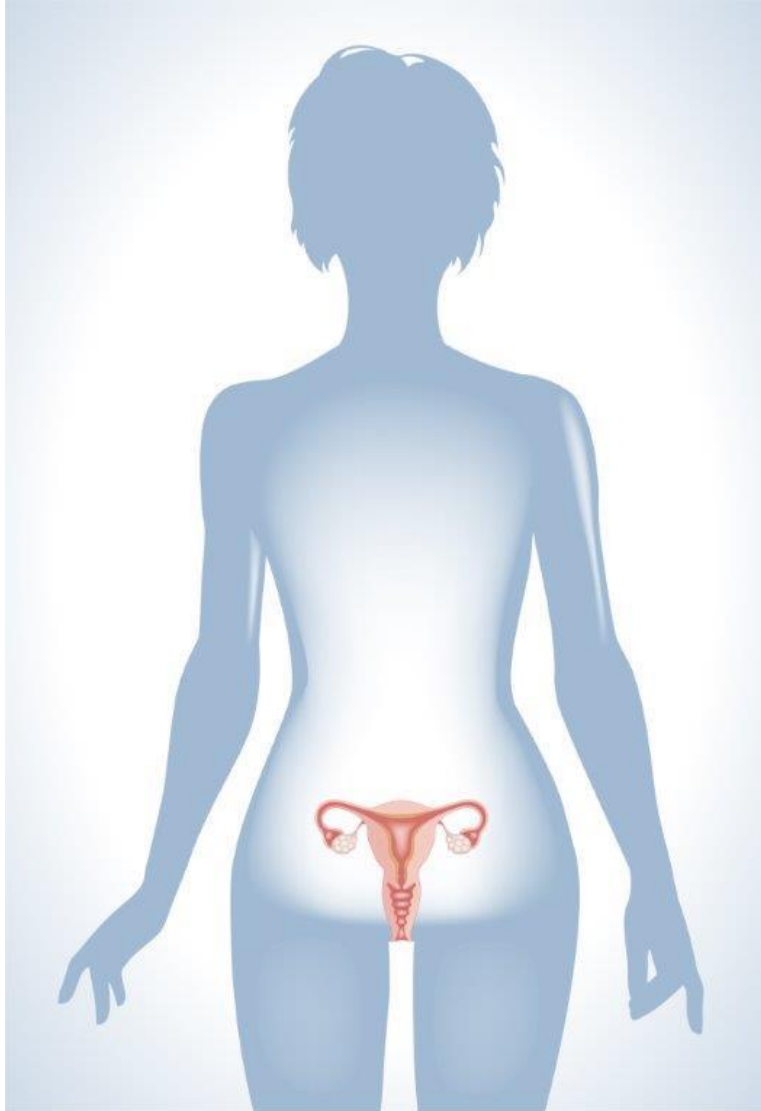
# Contraception



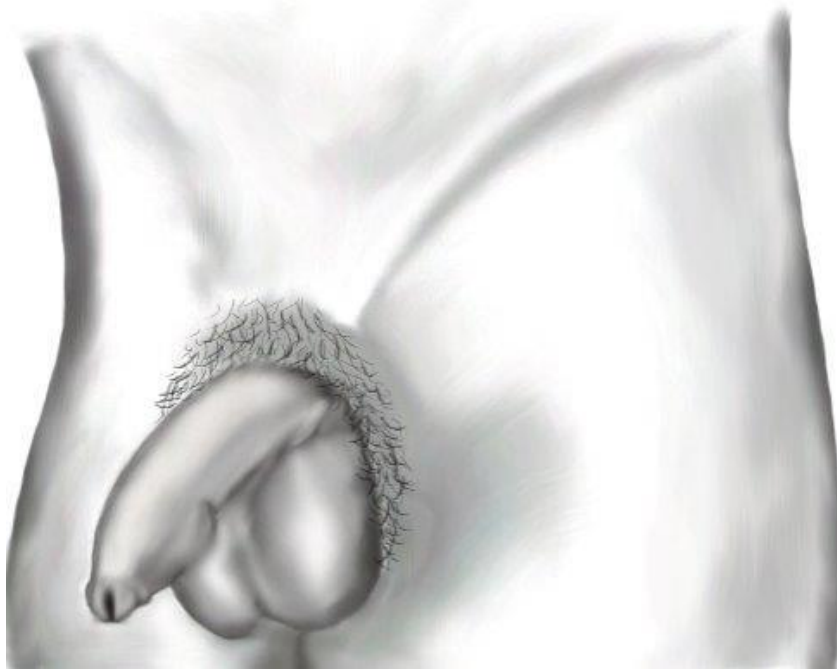
# Methodes



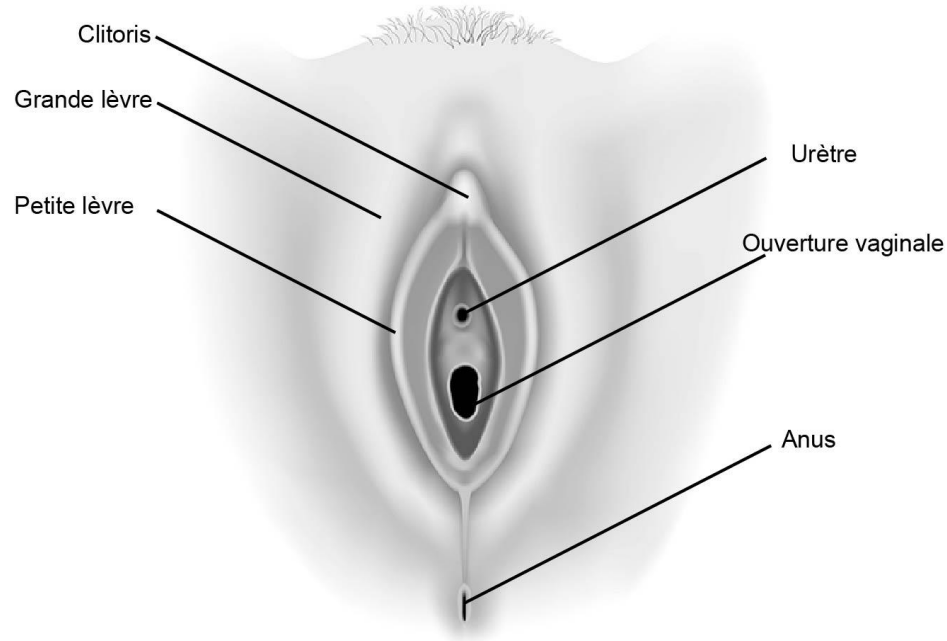
# Appareils génitaux



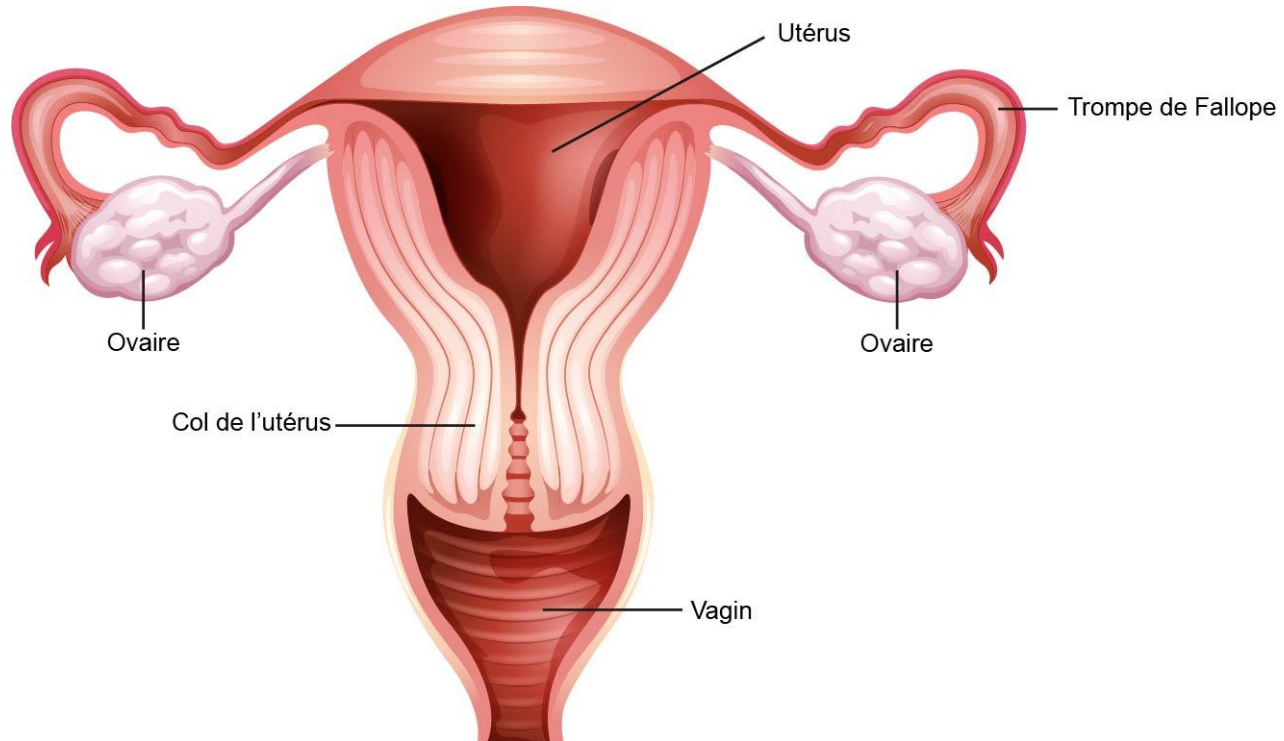
# Organes génitaux externes



# Organes génitaux externes

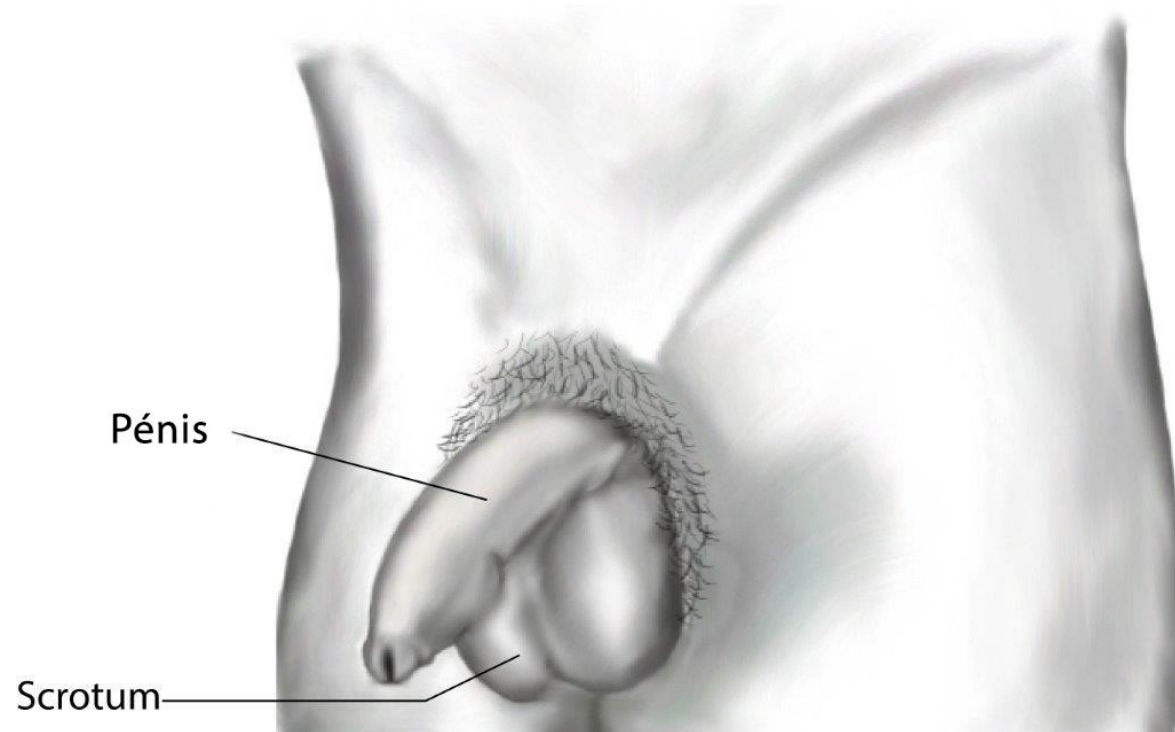


# Organes génitaux internes





# Organes génitaux externes

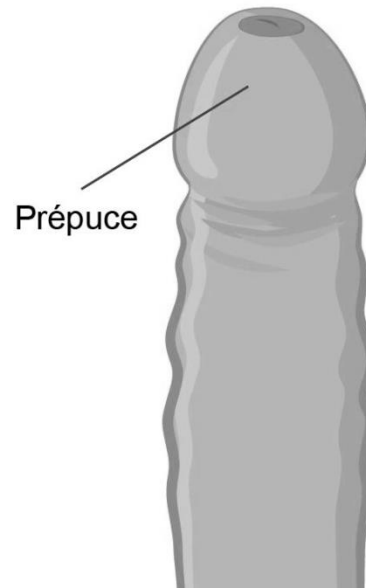


# Organes génitaux externes

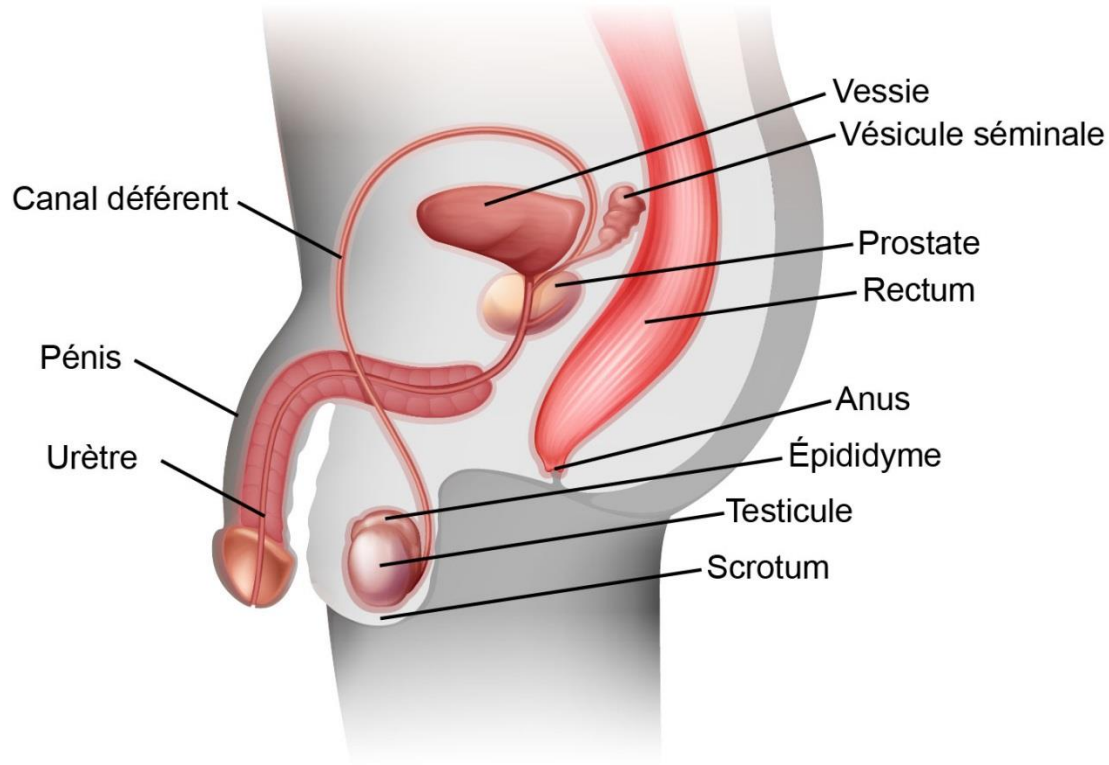
Pénis circoncis



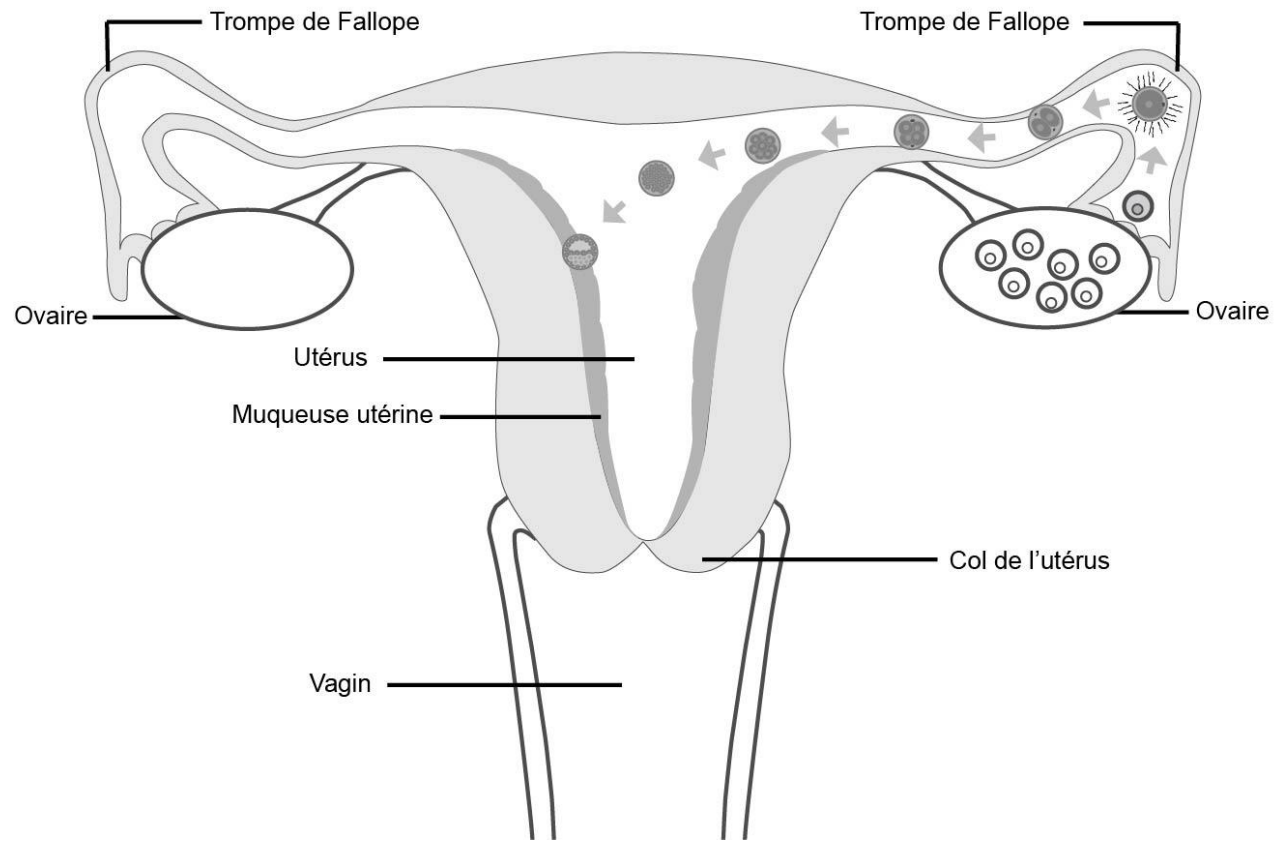
Pénis non circoncis



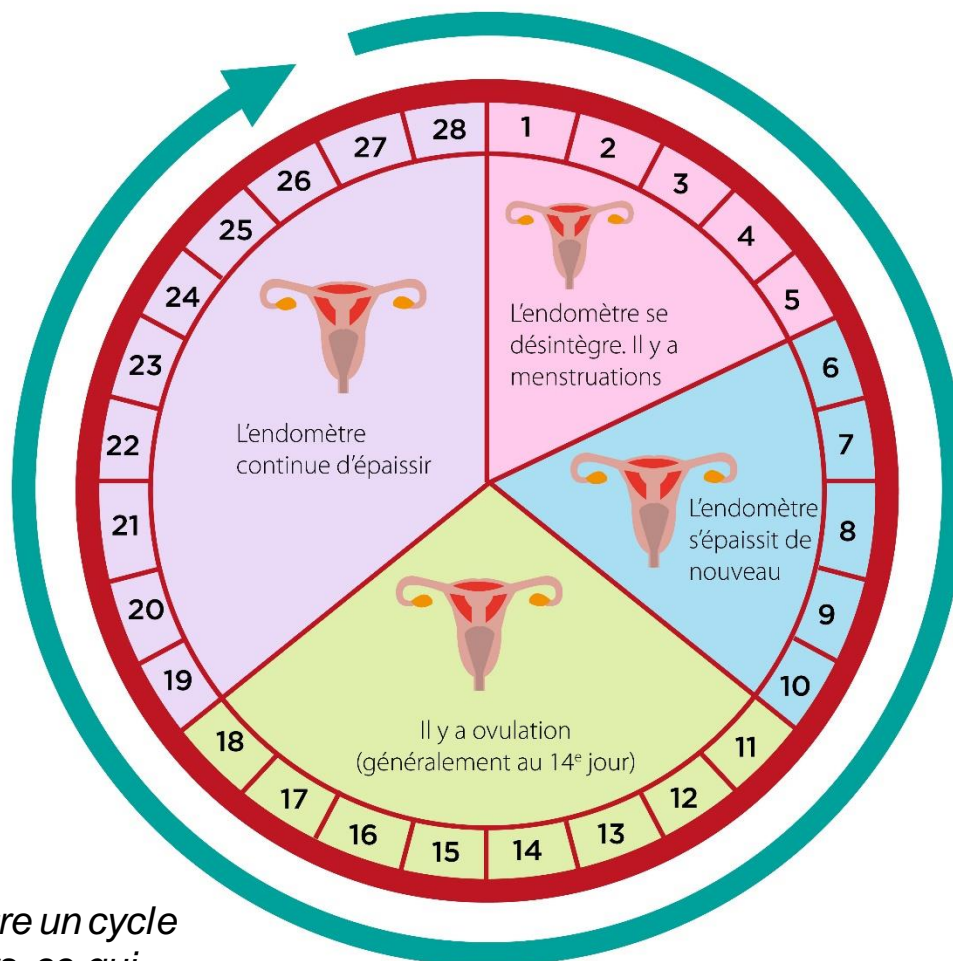
# Organes génitaux internes



# Nidation

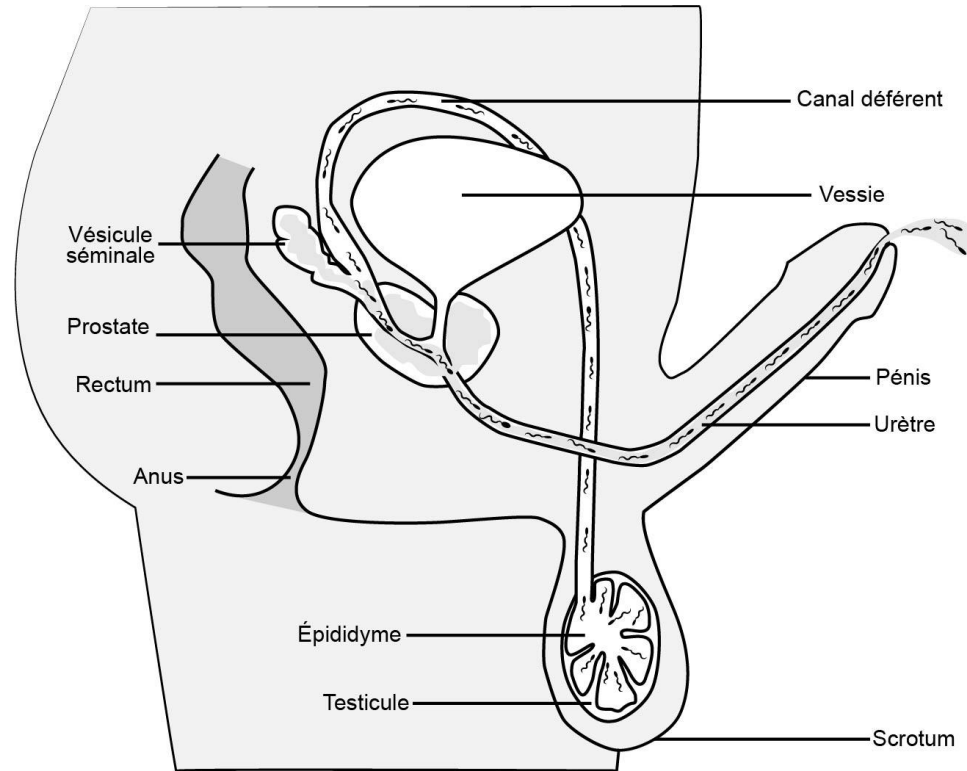


# Cycle menstruel



*Ce diagramme montre un cycle menstruel de 28 jours, ce qui représente la moyenne. Les cycles peuvent durer entre 24 et 38 jours.*

# Production de spermatozoïdes



# CV

## Valeurs personnelles et prise de décisions

# Comment connaître ses valeurs

- Est-ce quelque chose que vous jugez important?
- Êtes-vous à l'aise à l'idée que cela est important à vos yeux?
- Seriez-vous à l'aise si les personnes que vous respectez savaient que cela est important à vos yeux?
- Avez-vous déjà posé des gestes qui démontrent que cela est important?
- Est-ce quelque chose que vous seriez prêt à défendre même si les autres se moquaient de vous?
- Comment est-ce compatible avec la vision que vous avez de vous-même?



# 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**

# Parlons de sexualité

## Définir des buts et 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(elle) respectera les limites que vous avez définies.



# Parlons de sexualité

## Aider à prévenir les ITS

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

# Parlons de sexualité

## Aider à prévenir les grossesses

- Parlez à votre partenaire au sujet de contraception avant d'avoir des relations sexuelles.
- Choisissez une méthode efficace que vous suivrez correctement et de façon constante.

# Parlons de sexualité

## Je ne me sens pas prêt(e). 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.
- Vous avez plus de temps pour réfléchir à votre relation et d'en discuter avec votre partenaire.

# Parlons de sexualité

## Je suis prêt(e), mais mon(ma) partenaire ne l'est pas. Que faire?

- Acceptez le fait que votre partenaire n'est pas prêt(e). Il(elle) a le droit de refuser d'avoir des relations sexuelles et que sa décision soit respectée.
- Le rejet ne fait pas mal, mais la façon dont vous y réagissez fera une différence. C'est normal de se sentir rejeté(e), triste, déçu(e), fâché(e), confus(e), etc., mais il n'incombe pas à votre partenaire de faire en sorte que vous vous sentiez mieux. Prenez du temps pour vous si vous en avez besoin.
- Donnez-vous le mérite d'avoir été vulnérable et d'avoir pris le risque émotionnel de poser la question. Ces expériences peuvent représenter des occasions de croissance personnelle.
- Si vous avez de la difficulté à respecter les limites des autres, vous avez la responsabilité de demander de l'aide.