



Valeurs personnelles et prise de décisions

Résultats d'apprentissage

P11 Examiner diverses attitudes, diverses valeurs et divers comportements permettant d'entretenir des relations interpersonnelles significatives

P12 Examiner la relation entre l'engagement et le degré d'intimité à tous ses niveaux

- *identifier les attentes et les engagements caractérisant diverses relations;*
- *examiner un éventail de comportements qui permettent de gérer l'engagement sexuel;*
- *explorer leurs valeurs personnelles et décrire comment ces valeurs jouent un rôle dans les relations;*

P13 Examiner les aspects d'une sexualité saine et de comportements sexuels responsables

- *décrire en quoi les valeurs personnelles influencent les choix;*

Cette leçon porte sur tous les objectifs particuliers énumérés ci-dessus. Avant d'enseigner le programme sur la sexualité humaine (objectifs **en caractères gras et en italique**), les écoles doivent transmettre un avis aux parents qui précise les objectifs d'apprentissage, les sujets à l'étude et les ressources.

Méthode d'utilisation

Le présent plan de leçon est conçu pour être utilisé **après** la leçon sur les relations. Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir le résultat d'apprentissage ci-dessus. Vous pouvez effectuer certaines ou l'ensemble des activités, selon les besoins de vos élèves et le temps dont vous disposez. Certaines des activités s'appuient sur celles qui les précèdent, mais toutes peuvent être effectuées de façon indépendante.

Pour une leçon rapide, combinez les activités A, D et F.

Si vous choisissez de ne pas faire toutes les activités, usez votre jugement professionnel pour évaluer quels résultats d'apprentissage vous avez déjà abordés et ceux pour lesquels des activités supplémentaires sont nécessaires.

Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Comment connaître ses valeurs (15 à 20 minutes)
- C. Identification des valeurs (30 à 45 minutes)
- D. Définir ses limites sexuelles (25 à 30 minutes)
- E. Habiletés de communication et décisions en matière de sexualité (15 à 60 minutes)
- F. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Matériel nécessaire

[DIAPOSITIVE](#) : Comment connaître ses valeurs

AFFICHES : Énoncés de valeurs

Autocollants verts, rouges et jaunes (12 de chaque couleur pour chaque élève) ou des feutres/crayons/surligneurs verts, rouges et jaunes

[DIAPOSITIVE](#) : Modèle de prise de décisions

DOCUMENT DE COURS : Une décision importante

[DIAPOSITIVES](#) : Parlons de sexualité

DOCUMENT DE COURS : Savoir s'affirmer

On peut aussi trouver les diapositives sous forme de PDF dans les [schémas CV](#).

Renseignements généraux pour les enseignant(e)s

Pour prendre des décisions saines en matière de sexualité, il faut tenir compte de ses valeurs personnelles et apprendre à respecter celles des autres. En réfléchissant aux valeurs, les élèves seront plus aptes à prendre des décisions qui guideront leur comportement futur. Assurer l'harmonisation des valeurs et des comportements constitue un élément important d'une sexualité saine.

La présente leçon permet aux élèves d'explorer, de développer et de comprendre leurs propres valeurs afin de prendre des décisions qui sont appropriées pour eux, même si ces valeurs et ces décisions diffèrent de celles des autres. Il est important que les enseignants évitent de présenter leurs propres préjugés inconscients comme les « meilleures » décisions. Il

Valeurs personnelles et prise de décisions CV

peut être utile pour les enseignant(e)s de prendre connaissance de leurs propres valeurs et opinions au sujet de la sexualité avant d'enseigner la leçon. Consultez la page [Vos valeurs](#) (en anglais) pour un exercice d'auto-évaluation.

Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans les plans de leçons, on utilise [un langage inclusif](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Les plans de leçons utilisent les termes « mâle » et « femelle » pour parler du sexe biologique (assigné à la naissance), par exemple quand on parle d'anatomie reproductive. L'appareil génital d'une personne peut être « mâle », « femelle » ou « intersexué » (dont le sexe n'est pas clairement défini par les catégories « mâle » ou « femelle »).

Le sexe est indépendant de l'identité de genre. Cette dernière est la façon dont une personne perçoit son identité, que ce soit de sexe féminin ou masculin, bisexuelle ou asexuelle, peu importe le sexe qui lui a été assigné à la naissance.

De nombreuses personnes s'identifient selon le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). D'autres s'identifient comme transgenre ou comme étant de diverses identités et/ou expressions si leur sexe ne correspond pas à celui qui leur a été assigné à la naissance. L'identité de genre d'une personne peut être fille, femme, garçon, homme, transgenre, non binaire, de genre fluide, de genre queer, agenre ou autre. L'intention de ce document est d'utiliser un langage qui reflète toutes ces possibilités.

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.

B. Comment connaître ses valeurs

Les élèves définissent leurs valeurs et l'importance de vivre en les respectant.

1. Demandez aux élèves s'ils peuvent définir le terme « valeurs ».
2. Les valeurs sont une liste de ce qui est le plus important pour une personne. Être conscient(e) de ses valeurs personnelles peut être très utile au moment de faire des choix importants. Nos valeurs nous

Valeurs personnelles et prise de décisions CV

proviennent tout d'abord de nos parents ou d'autres éducateurs. Quand nous vieillissons, nous décidons nous-mêmes de nos valeurs personnelles. Les valeurs personnelles peuvent être influencées par divers facteurs, comme la famille, les pairs, la culture, la religion, les médias et notre expérience personnelle.

3. Affichez la diapositive **Comment connaître ses valeurs**.
4. Divisez les élèves en petits groupes.
5. Demandez à chaque groupe de dresser une liste de valeurs à respecter (un maximum de 10) en ordre d'importance, sur une grande feuille de tableau de papier. Il n'est pas nécessaire que le groupe parvienne à un consensus pour chaque point énuméré, mais les élèves doivent discuter et écouter le point de vue des autres.
6. Affichez les listes au tableau ou au mur. Demandez à un(e) élève de chaque groupe de présenter et d'expliquer la liste au reste de la classe.
7. Faites un compte rendu en demandant aux élèves si certaines valeurs sont communes à tous les groupes et soulignez les principales différences qui existent entre les groupes.

C. Identification des valeurs

Les élèves passent en revue leurs valeurs au cours d'une activité interactive en groupe. Si vous ne souhaitez pas utiliser toutes les affiches, vous pouvez choisir parmi les onze offertes. Vous pouvez utiliser des feutres colorés ou des surligneurs si vous n'avez pas d'autocollants rouges, verts et jaunes.

1. Imprimez les 11 **Énoncés de valeurs** et affichez-les dans la classe. Fixez un morceau de papier vierge à côté de chaque énoncé.
2. Expliquez que cette activité vise à explorer ses valeurs personnelles. Donnez les instructions suivantes :
 - Divers énoncés de valeurs sont disposés dans la classe. La plupart des énoncés concernent les relations, les relations amoureuses et le comportement sexuel.
 - Cette activité doit se faire en silence et sera strictement confidentielle. Cela signifie que vous devez respecter les règles de base et les autres personnes.
 - Cette activité concerne vos valeurs. Vous ne devez pas vous préoccuper de l'opinion de vos amis. Il s'agit de prendre des décisions pour vous, qui peuvent se révéler difficiles et parfois désagréables. Ensuite, nous aurons une discussion avec toute la classe.

Valeurs personnelles et prise de décisions CV

Les valeurs personnelles diffèrent d'un élève à l'autre. Veillez à ce que les élèves ne soient pas attaqués pour leurs valeurs personnelles. L'activité ne consiste pas à débattre des valeurs personnelles, mais d'encourager les élèves à y réfléchir. Les discussions à savoir pourquoi un(e) élève a placé un autocollant d'une couleur particulière sous un énoncé devraient avoir pour but d'échanger, et non de se défendre. Personne n'a besoin de révéler la couleur des autocollants utilisés pour répondre aux questions.

- Vous devez vous promener dans la classe et lire chaque affiche dans votre tête. Soyez respectueux des autres. Laissez suffisamment d'espace pour permettre aux autres personnes de lire l'énoncé.
 - Chaque personne a des autocollants de différentes couleurs. Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de chacune des affiches. Cela permet de garder confidentielles les réponses de chaque personne.
 - Si vous êtes D'ACCORD avec l'énoncé, apposez un autocollant vert. Si vous n'êtes PAS D'ACCORD, apposez un autocollant rouge. Si vous êtes INCERTAIN(E), apposez un autocollant jaune.
 - Lorsque vous avez terminé la lecture des énoncés et placé vos autocollants, remettez-moi les autocollants qui restent et assoyez-vous à votre place.
3. Lorsque l'activité est terminée, retournez toutes les feuilles blanches. Rappelez aux élèves qu'ils doivent respecter les règles de base et les opinions des autres.
 4. Lisez le premier énoncé et demandez aux élèves de prendre note de la vaste gamme de réponses. Demandez si quelqu'un veut faire part de ses commentaires ou de son point de vue. Demandez aux élèves de réfléchir et de se demander si leurs parents ou leurs amis seraient d'accord avec l'énoncé.
 5. Vous pouvez vous rappeler, ainsi qu'aux élèves, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'exercice vise à permettre aux élèves d'explorer leurs valeurs et non de juger les autres ou de trouver la bonne réponse.
 6. Lorsque vous avez discuté d'un énoncé de façon détaillée, répétez le processus pour les énoncés qui restent. Il est important de gérer votre temps afin d'aborder le plus d'énoncés possible, tout en veillant à recueillir le plus grand nombre de points de vue de la part des participants. Si vous manquez de temps et que vous n'avez pas eu la chance d'aborder tous les énoncés, ce n'est pas grave. Assurez-vous toutefois de réserver au moins 10 minutes à la fin de l'activité pour faire un compte rendu de l'activité.
 7. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
 - A-t-il été facile de faire votre choix?
 - Quels énoncés vous ont posé le plus de difficulté?
 - Si vos parents ou votre famille avaient à voter eux aussi, auraient-ils voté de la même façon ou différemment du groupe?
 - Qu'avez-vous appris au sujet des valeurs personnelles pendant cette activité?

D. Définir ses limites sexuelles

Les élèves mettent en pratique les diverses étapes de prise de décisions nécessaires pour définir les limites sexuelles.

1. Écrivez les questions suivantes au tableau :
 - Qu'entend-t-on par « limites sexuelles »?
 - Pourquoi est-ce important de définir ses limites sexuelles?
2. Demandez aux élèves de suggérer des réponses aux questions. Communiquez les renseignements suivants si le sujet n'est pas abordé pendant la discussion.
 - **Qu'entend-t-on par « limites sexuelles »?**
Les limites sexuelles sont les comportements et seuils sexuels qui sont acceptables ou inacceptables pour une personne. Ces limites sont personnelles et résultent d'une évaluation soigneuse de nos valeurs personnelles.
 - **Pourquoi est-ce important de définir ses limites sexuelles?**
Discuter de ses buts/souhaits et limites sexuels et en faire part à l'avance à un(e) partenaire sexuel(le) fera en sorte qu'aucun des deux partenaires n'est pris par surprise; vos actions concorderont avec vos valeurs; vous éviterez les malentendus.
3. Présentez la diapositive **Modèle de prise de décisions** et discutez des étapes du modèle. Insistez sur le fait que ce modèle est l'une des stratégies possibles, pas la seule, pour la prise de décisions difficiles.
4. Donnez à chaque élève un exemplaire du document de cours **Une décision importante**.
5. Divisez les élèves en petits groupes de trois à cinq personnes.
6. Demandez aux élèves de lire le récit de Mosi et Jaden, puis de remplir le document de cours sur les étapes qu'a suivies Mosi ou Jaden pour prendre sa décision.
7. Faites un compte rendu en demandant aux élèves de donner leur opinion sur le récit et sur la décision prise par Mosi et Jaden.
8. Si des groupes ayant étudié le récit de Mosi ou de Jaden parviennent à des décisions différentes, discutez de la façon dont ils pourraient résoudre leurs différences.
9. Discutez des questions suivantes :
 - En quoi un modèle de prise de décisions peut-il être utile?
 - Où d'autre pourriez-vous avoir besoin d'utiliser un modèle de prise de décisions?
 - Quelle étape prendrait plus de temps?

Valeurs personnelles et prise de décisions CV

- Où les adolescent(e)s peuvent-ils se renseigner pour les aider à définir leurs limites sexuelles?

E. Habilités de communication et décisions en matière de sexualité

Pour avoir une sexualité saine, il faut avoir une bonne santé émotionnelle, sociale et physique. Quand les personnes parlent des incidences physiques, émotionnelles et relationnelles de l'activité sexuelle, elles sont plus susceptibles d'avoir une sexualité saine. La présente activité passe en revue les habiletés de communication que les partenaires peuvent utiliser dans la prise de décisions en matière de sexualité. Des styles de communication particuliers sont abordés précédemment dans le [plan de leçon sur les relations](#). Cette activité approfondit ces renseignements en appliquant les habiletés de communication à des situations où il y a activité sexuelle.

1. Dirigez une discussion en classe au sujet de l'importance des habiletés de communication en posant les questions suivantes :
 - **Quelles sont certaines des considérations physiques dont une personne doit tenir compte et dont elle doit parler avec ses partenaires** (p. ex., prévenir les grossesses, prévenir les ITS, être à l'aise/arrêter si cela fait mal, utiliser un condom et avoir accès à des services de santé)?
 - **Quelles sont certaines des considérations relationnelles dont une personne doit tenir compte et dont elle doit parler avec ses partenaires** (p. ex., changements possibles à la relation avec les partenaires, changements à la relation avec les amis ou les membres de la famille, partage des pouvoirs et réciprocité du respect, des soins et de la confiance)?
 - **Quelles sont certaines des considérations émotionnelles dont une personne doit tenir compte et dont elle doit parler avec ses partenaires** (p. ex., raisons pour l'activité sexuelle, objectifs de l'activité sexuelle, valeurs et croyances personnelles)?
 - **Pourquoi est-il important de tenir compte de ces considérations et d'en parler avec ses partenaires** (p. ex., comprendre les objectifs et les désirs de chacun, établir et respecter les limites, obtenir le consentement, décider s'il s'agit du bon partenaire et du moment... afin de prendre une bonne décision)?
 - En repensant aux habiletés de communication que vous avez acquises dans la leçon sur les relations :
 - **Quelles sont certaines des aptitudes verbales qui peuvent être utilisées pour discuter efficacement de ces**

Valeurs personnelles et prise de décisions CV

considérations?

- **Quelles sont certaines des aptitudes non verbales qui peuvent être utilisées pour discuter efficacement de ces considérations?**
 - **Quelles sont certaines des techniques d'assertivité qui peuvent être utilisées pour discuter efficacement de ces considérations?**
2. Affichez les quatre diapositives **Parlons de sexualité** et discutez de chaque point en classe.
 3. Distribuez le document de cours **Savoir s'affirmer**. Expliquez que ce document de cours leur donne l'occasion de mettre en pratique leurs habiletés de communication assertive. Demandez aux élèves d'inscrire leurs réponses, puis recueillez les commentaires d'élèves volontaires.
 4. Si le temps le permet, les élèves peuvent faire par deux un jeu de rôle à partir des situations présentées dans le document (ou d'inventer leurs propres situations).
 5. Concluez en soulignant l'importance d'apprendre à communiquer de manière assertive, en s'exprimant au « je » et en trouvant un compromis. Comme pour tout nouvel apprentissage, savoir s'affirmer demande de l'entraînement et deviendra plus facile avec le temps. Cette aptitude favorisera des relations plus saines, la prise de décision et l'estime de soi, qui font toutes partie d'une saine sexualité.

F. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) depuis la dernière leçon. Demandez aux élèves de soumettre leurs nouvelles questions et abordez-les au cours suivant.

Discuter des questions au cours suivant vous donne le temps d'examiner les questions et de préparer vos réponses.

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 ce que sont les valeurs?
- déterminé et précisé leurs valeurs par rapport à la sexualité?
- souligné l'importance d'en apprendre davantage sur les valeurs?
- décrit les limites sexuelles?
- souligné l'importance d'en apprendre sur le processus de prise de décisions?

Compétences :

- démontré des aptitudes de prise de décisions concernant les valeurs personnelles?
- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?
- démontré comment utiliser la démarche pour prendre des décisions au sujet des limites sexuelles?
- démontré des aptitudes d'affirmation de soi?

Attitudes :

- convenu que les valeurs sont propres à chacun et qu'elles reposent sur notre développement social et culturel?
- compris l'importance de définir des limites sexuelles?
- compris l'importance de développer des aptitudes d'affirmation de soi?



Il est inacceptable d'avoir des relations sexuelles avant le mariage ou un engagement de vie à long terme.

Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Il est important pour les adolescent(e)s de savoir comment se servir de contraceptifs et de se protéger contre les ITS.

Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Ma religion devrait jouer un rôle important dans mes décisions concernant mes relations sexuelles.

Appelez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Ce qui importe le plus pendant les relations sexuelles est d'avoir du plaisir physique.

Appelez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.

- | | | |
|---|-------------------------|-------------------|
|  | Je suis d'accord | Autocollant vert |
|  | Je ne suis pas d'accord | Autocollant rouge |
|  | Je suis incertain(e) | Autocollant jaune |



Il importe d'être amoureux(se) de son ou sa partenaire avant d'avoir des relations sexuelles avec lui ou elle.

Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



L'attirance sexuelle est tout ce qu'il faut pour vivre une bonne relation.

Appelez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Il est acceptable que les adolescent(e)s aient des relations sexuelles.

Appelez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Les adolescent(e)s NE devraient PAS avoir de relations sexuelles.

Appelez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.

- | | | |
|---|-------------------------|-------------------|
|  | Je suis d'accord | Autocollant vert |
|  | Je ne suis pas d'accord | Autocollant rouge |
|  | Je suis incertain(e) | Autocollant jaune |



La plupart des adolescent(e)s préfèrent attendre être plus âgé(e)s avant d'avoir des relations sexuelles.

Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Il est acceptable pour les adolescent(e)s de se masturber.

Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune



Il est acceptable un(e) adolescent(e) de se faire avorter.

Apposez un autocollant au verso de la feuille à côté de celle-ci.



Je suis d'accord

Autocollant vert



Je ne suis pas d'accord

Autocollant rouge



Je suis incertain(e)

Autocollant jaune

Une décision importante

Mosi et Jaden se fréquentent depuis environ trois mois. Mosi est heureux(se) d'être avec Jaden. Ils rient et ils ont du plaisir ensemble. Mosi sait que Jaden tient à lui(elle) par la façon dont il(elle) lui sourit et l'écoute quand il(elle) parle. Au cours du dernier mois, la relation de Mosi et Jaden est devenue sérieuse. Ils ont été seuls plus souvent et se sont embrassés beaucoup. Ils se sont touchés et la relation s'est enflammée. Jaden a dit à Mosi qu'il(elle) l'aime et souhaite vivre tous les aspects d'une relation avec lui(elle).

Mosi aimerait avoir des relations sexuelles avec Jaden. Mais Mosi a peur de contracter une infection. Jaden dit qu'ils peuvent utiliser des condoms, mais Mosi sait que les condoms ne sont pas efficaces à 100 %. Mosi serait stressé(e). L'autre chose qui préoccupe Mosi est que les relations sexuelles pourraient changer sa relation avec Jaden. Certains des couples que Mosi connaît ont rompu après une relation sexuelle. Les choses étaient devenues trop compliquées.

Jaden aimerait avoir des relations sexuelles avec Mosi. Jaden a déjà eu des relations sexuelles auparavant et a aimé cela. Jaden avait l'impression que cela l'avait rapproché de son(sa) dernier(ère) partenaire et aimerait avoir cette même intimité avec Mosi. Jaden sait que Mosi n'est pas certain(e) de vouloir passer à la prochaine étape de leur relation. Jaden ne veut pas mettre de la pression sur Mosi s'il (si elle) ne veut pas, mais Jaden croit qu'ils sont tous deux prêts.

À la prochaine page, choisissez Mosi ou Jaden et suivez les étapes du modèle pour montrer quelle décision ils ont prise.

Nom : _____

Notre groupe a choisi (encerclez un nom) : Mosi Jaden

1. Définir le problème à résoudre.
2. Donnez au moins trois possibilités dans le tableau ci-dessous.
3. Énumérez les avantages et les inconvénients de chaque possibilité dans le tableau ci-dessous.

	Option 1	Option 2	Option 3
Choix			
Avantages			
Inconvénients			

4. Après avoir évalué les options, choisissez celle qui convient le mieux. Écrivez vos choix ici.
5. Comment vous sentez-vous au sujet de la décision?

Savoir s'affirmer

Rédigez comment réagir de manière assertive aux situations suivantes : Essayez la phrase suivante :

« *Je me sens _____ quand _____ et je veux _____.* »

Exemple:

Je me sens blessé(e) quand tu me dis de me taire et je veux que nous soyons capables de ne pas être d'accord sans utiliser des mots blessants.

1. Votre ami(e) vous dit de vous taire durant une discussion.
2. Vous commencez à vous inquiéter qu'un(e) ami(e) éprouve des sentiments amoureux envers vous, mais vous ne partagez pas ses sentiments.
3. Vos parents se disputent beaucoup ces derniers temps et la situation vous bouleverse.
4. Votre partenaire veut avoir des relations sexuelles avec vous, mais vous ne le voulez pas.
5. Vous devez annoncer à votre partenaire que vous avez contracté la chlamydia.
6. Votre partenaire refuse d'utiliser des condoms.
7. Vous avez décidé de rompre avec votre partenaire parce que vous aimez quelqu'un d'autre.