teaching sexual health.ca

CV

Activité d'apprentissage

Communiquer les limites dans les relations

Résultats d'apprentissage

Résultat général 1 : Choix personnels

Les élèves se serviront de leur connaissance des différentes dimensions de la santé – affective/psychologique, intellectuelle, sociale, spirituelle et physique – et de leur compréhension des liens qui existent entre ces dimensions pour gérer leur bien-être personnel.

Résultat d'apprentissage particulier P12 :

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

© 2025

Primary Care Alberta

S’exercer à fixer des limites

En groupes de deux, lisez le scénario et, à tour de rôle, dites à haute voix comment vous pourriez réagir, en fixant des limites claires.

Le scénario
Votre partenaire veut échanger des textos toute la journée, même pendant les heures de cours et les moments passés en famille. Vous aimez ça, mais vous avez l’impression que c’est trop.
Votre camarade veut sortir tous les jours après l’école, mais vous souhaitez passer du temps avec d’autres personnes.
Votre partenaire vous dit : « Si nous nous aimions vraiment, nous aurions déjà eu des relations sexuelles ». Vous n’en êtes pas là et vous ressentez de la pression.
Vous passez du temps avec quelqu’un qui veut sortir officiellement avec vous. Vous voulez que la relation reste occasionnelle et ne souhaitez pas y donner une étiquette.
Votre partenaire essaie toujours de vous tenir la main ou de vous embrasser dans les couloirs de l’école. Vous préférez que les choses restent privées.
Votre partenaire vous demande de lui envoyer une photo nue de vous et vous dit : « C’est juste pour moi. Si tu me fais confiance, tu le ferais ». La protection de votre vie privée vous préoccupe.
Vous avez découvert que votre camarade a montré une capture d’écran d’un texto privé à quelqu’un d’autre, en pensant que c’était drôle. Cela a brisé votre confiance.

© 2025

Discussion en groupes

Discutez de ces questions de réflexion au sein de votre groupe :

- Qu'avez-vous ressenti quand vous avez parlé tout haut d'une limite?
- Qu'est-ce qui a facilité ou compliqué les choses?
- Quels types de réponses vous ont donné le sentiment que l'on vous respectait?
- Comment savoir si une limite est franchie?

© 2025

© 2025, Primary Care Alberta, Student and Adult Health Promotion and Oral Health

Ce matériel est couvert par une licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, voir https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr. Vous pouvez librement copier et distribuer le matériel dans d'autres médias et selon d'autres formats à des fins non commerciales tant que vous mentionnez Primary Care Alberta comme source, que vous n'adaptez pas le matériel et que vous respecter les autres conditions de la licence. Dans le cas où vous modifiez ou transformez le matériel ou créez à partir de celui-ci, vous pouvez distribuer le matériel modifié uniquement en vertu de la même licence ou d'une licence similaire ou compatible. La licence ne s'applique pas aux marques de commerce, logos ou contenu de Primary Care Alberta pour lesquels Primary Care Alberta n'est pas titulaire du droit d'auteur.

Ce matériel est fourni à titre d'information générale uniquement et est mis à disposition « tel quel » et « dans l'état ». Bien que tous les efforts raisonnables aient été déployés pour confirmer l'exactitude des renseignements, Primary Care Alberta ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, à la fiabilité, à l'intégralité, à l'applicabilité ou à la pertinence à un but particulier de ces renseignements. Ce matériel ne remplace aucunement les conseils d'une personne professionnelle qualifiée de la santé. Primary Care Alberta se décharge expressément de toute responsabilité quant à l'usage de ce document et relativement à toute réclamation, action, demande ou poursuite qui pourrait découler de cet usage.