



Résultats d'apprentissage

B-7.14 Examiner l'abstinence et les décisions de retarder l'activité sexuelle comme des choix sains

Méthode d'utilisation

Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir les résultats 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, B et E.

Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Abstinence et activité sexuelle (20 à 30 minutes)
- C. Projet de groupe sur la promotion de l'abstinence (60 à 90 minutes)
- D. Entrevue consulter un adulte
- E. Boîte de questions (5 à 10 minutes)

Matériel nécessaire

DOCUMENT DE COURS : Promouvoir l'abstinence

DOCUMENT DE COURS : Consulter un adulte

Renseignements généraux pour les enseignants

Quand on parle de l'activité sexuelle, il est important de reconnaître qu'elle comprend toute une gamme de comportements sur un continuum allant d'un simple contact physique avec une autre personne à des relations sexuelles. Différentes personnes placent les diverses activités à des endroits différents sur ce continuum. Par exemple, une personne pourrait considérer le fait de toucher à la poitrine d'une autre personne comme la participation à une activité sexuelle, tandis qu'une autre personne ne le considérerait peut-être pas comme tel. De la même façon, certaines personnes ne considèrent pas les relations sexuelles anales ou orales comme une activité sexuelle, si elles croient que seules les relations sexuelles vaginales constituent une activité sexuelle.

Quand on parle de consentement à l'activité sexuelle, les divers gestes sexuels (du toucher sexuel et des baisers et caresses aux relations sexuelles) sont considérés comme la participation à une activité sexuelle.

Même si les gens peuvent prendre leurs propres décisions de participer aux différentes activités ou de pratiquer l'abstinence, dans la présente leçon, « activité sexuelle » signifie de toucher directement les organes génitaux de son ou de sa partenaire ou d'avoir des relations sexuelles vaginales, orales ou anales.

La seule manière fiable d'éviter une grossesse est de s'abstenir de toute activité au cours de laquelle le pénis ou le sperme est proche de la région vaginale (ce qui comprend les relations sexuelles vaginales ou anales et le toucher du pénis/vagin). La seule manière fiable d'éviter les ITSVS (infections transmissibles sexuellement et véhiculées par le sang) est de s'abstenir de toute activité qui comprend un contact sexuel entre le corps d'une personne et les organes génitaux, le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang.

Pour les élèves qui choisissent d'avoir des relations sexuelles, les stratégies suivantes peuvent contribuer à réduire le risque de grossesse :

- Choisir des activités sexuelles qui ne peuvent pas conduire à une grossesse (par exemple, la masturbation mutuelle, le sexe oral).
- Utiliser correctement et systématiquement la double protection. Utiliser le condom et une autre méthode de contraception augmente l'efficacité de la contraception et réduit aussi le risque d'attraper des ITSVS.

- Communiquer clairement avec ses partenaires au sujet de ses intentions, de ses limites et des pratiques sexuelles plus sécuritaires

Pour les élèves qui choisissent d'avoir des relations sexuelles, les stratégies suivantes peuvent contribuer à réduire le risque d'ITSVS :

- Limiter le nombre de partenaires sexuels.
- Utiliser correctement et systématiquement les barrières (condoms internes et externes, digues dentaires) pour réduire la transmission.
- Se faire vacciner contre l'hépatite B et le virus du papillome humain (VPH).
- Se faire examiner régulièrement et se faire traiter par la suite, au besoin.

Les programmes éducatifs qui produisent les meilleurs résultats en matière de santé sexuelle (p. ex., retarder les premières relations sexuelles, user de pratiques sexuelles plus sécuritaires, avoir de saines relations) et qui réduisent davantage les conséquences négatives sur la santé sexuelle (p. ex., grossesse non désirée, ITSVS) sont des programmes complets offrant notamment des renseignements sur la contraception, les relations, la prise de décisions en matière d'activité sexuelle et la prévention des ITSVS.

L'abstinence est l'un des choix possibles pour les jeunes en ce qui concerne l'activité sexuelle. Il s'agit souvent d'un choix sain puisque l'abstinence permet d'éviter les risques associés à l'activité sexuelle. Toutefois, il est important que l'enseignant n'insiste pas trop sur le fait que l'abstinence est le « bon choix » en raison de ses préjugés conscients ou inconscients.

Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans ces plans de leçons, on utilise un langage inclusif (en anglais) pour inclure tou.te.s les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Cela comprend l'usage du pronom « iel » comme pronom neutre singulier.

À la naissance, le sexe d'une personne peut lui être assigné comme « mâle » ou « femelle ». Certaines personnes sont intersexuées (la biologie reproductive, sexuelle ou génétique d'une personne n'est pas claire, n'est pas exclusivement masculine ou féminine ou ne correspond pas aux définitions traditionnelles de l'homme ou de la femme). Le sexe assigné est indépendant du genre.

L'identité de genre repose sur le sentiment intime de la personne d'être une fille ou une femme, un garçon ou un homme, fluide entre les genres ou d'aucun genre en particulier (sans égard au sexe assigné à la naissance).

Pour de nombreuses personnes, leur genre est le même que le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). Pour certaines, leur genre est différent que le sexe qui leur a été assigné à la naissance. Elles peuvent utiliser des termes comme transgenre, trans, non binaire, de genre fluide, queer, agenre ou autre, pour décrire leur identité de genre. On utilisera principalement le terme générique « trans » dans le présent document pour décrire les personnes dont l'identité de genre diffère du sexe qui leur a été assigné à la naissance. Bien que ce terme générique ne s'applique pas nécessairement à tout le monde, on tentera d'utiliser un langage aussi inclusif que possible.

Se préparer pour la divulgation et la détresse

Pour assurer la sécurité et la participation des élèves, il peut être utile pour l'enseignant de se familiariser avec la [pratique tenant compte des traumatismes](#), d'utiliser un langage inclusif et de reconnaître les sentiments et les récits. Il est aussi important de mettre fortement l'accent sur le respect de la confidentialité des membres de la classe.

- Respectez la confidentialité dans la classe.
- Anticipez où les conversations mèneront afin d'empêcher les élèves de révéler des renseignements personnels inappropriés.
- Avant de commencer ces cours, il est recommandé de parler aux conseillers de l'école afin qu'ils soient au courant de possibles divulgations de mauvais traitements.
- Soulignez les aspects de confidentialité et de sensibilité quand vous discutez de ce sujet.
- Assurez-vous que vos élèves comprennent que les divulgations de mauvais traitements ne peuvent pas rester confidentielles. Une divulgation entraînera de l'aide immédiate à l'élève qui vit ou a vécu de mauvais traitements.
- Faites part aux élèves de ce à quoi ils peuvent s'attendre s'ils divulguent de mauvais traitements, p. ex., reconnaissance et respect de leur divulgation, suggestion de discuter davantage en dehors des heures de classe et assurance qu'on les mettra en contact avec du soutien.
- Selon la Child, Youth and Family Enhancement Act (Loi sur l'amélioration de la condition des enfants, des jeunes et de la famille), vous devez signaler tout mauvais traitement d'une jeune personne aux Services à l'enfance et à la famille ou aux agences déléguées des Premières nations. Vous trouverez le bureau de votre région en consultant le site <https://www.alberta.ca/childrens-services-offices.aspx>

Pour obtenir de plus amples renseignements, passez en revue le guide [Responding to Child Abuse: A Handbook](#) (en anglais seulement), publié par le gouvernement de l'Alberta ou consultez le

Pour en savoir davantage sur le signalement et la divulgation de mauvais traitements, consultez la vidéo et le matériel connexe sur le [Recognizing, Reporting and Responding to Abuse in Schools](#). (en anglais).

site [How to Help and Report Child Abuse, Neglect and Sexual Exploitation](#) (en anglais).

Consultez les lignes directrices de la division de votre école pour prendre connaissance de la politique relative à la divulgation et à la signalisation de mauvais traitements.

A. Règles de base

Assurez-vous d'établir des *règles de base* (en anglais) 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. Abstinence et activité sexuelle

Les questions à discuter aideront les élèves à clarifier le sens de plusieurs termes et à commencer à se pencher sur l'abstinence et le report de l'activité sexuelle.

1. Qu'est-ce que l'activité sexuelle / Que sont les relations sexuelles?

- Ces termes peuvent signifier des choses différentes pour différentes personnes. Certaines personnes pensent que l'activité sexuelle représente tout contact sexuel comme les baisers ou encore les touchers par-dessus ou en dessous des vêtements, au-dessus ou en dessous de la taille. D'autres pensent que l'activité sexuelle représente seulement les relations sexuelles ou certains types de contact des organes génitaux.
- Expliquez comment vous vous servirez de ces termes en classe. Par exemple : « Dans cette classe, quand nous parlons de relation sexuelle, cela signifie tout contact entre les organes génitaux d'une personne et le corps d'une autre personne ».
- Il y a différents types de relations sexuelles (anales, orales et vaginales).

2. Qu'est-ce que l'abstinence?

- Choisir l'abstinence est choisir de ne pas faire quelque chose. Dans ces leçons, choisir l'abstinence signifie choisir de ne pas avoir de relations sexuelles. Cela comprend de ne pas participer aux activités suivantes :

- Toucher directement les parties génitales de son partenaire
 - Avoir des relations sexuelles vaginales (pénis dans le vagin)
 - Avoir des relations sexuelles anales (pénis dans l'anus)
 - Avoir des relations sexuelles orales (bouche sur le pénis, sur l'anus ou sur la vulve / le vagin)
- L'abstinence est souvent décrite comme une méthode totalement sécuritaire, ce qui signifie qu'elle ne pose pas de risques de grossesse et peu ou pas de risques d'infections transmises sexuellement (ITS). Cela est vrai seulement si l'on évite toutes les activités susmentionnées dans la définition de l'abstinence.
 - La plupart des ado choisissent l'abstinence. Selon l'étude canadienne [Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire](#) (2020), 13 % des élèves de 9^e année et 26 % des élèves de 10^e année affirment avoir eu des relations sexuelles.

3. Qu'est-ce que la virginité?

- La virginité peut signifier des choses différentes pour différentes personnes. La virginité est un concept culturel, et non un fait biologique, donc sa signification peut changer d'une personne à l'autre et évoluer au fil du temps.
- Plusieurs personnes définissent la virginité comme le fait d'avoir choisi de ne pas encore être sexuellement actif avec une autre personne. D'autres diront qu'il s'agit de ne pas avoir eu de rapports sexuels vaginaux.

4. Si vous avez déjà eu des relations sexuelles, pouvez-vous quand même choisir l'abstinence?

- Oui. Une personne qui a déjà eu des relations sexuelles peut décider de ne plus être sexuellement active et de faire preuve d'abstinence. Peu importe son passé, il est possible de choisir de s'abstenir en tout temps.
- Certaines personnes réfèrent à l'histoire sexuelle de quelqu'un pour exercer des pressions et l'inciter à avoir des relations sexuelles de nouveau. Cela n'est pas juste et peut être considéré comme de la coercition ou de l'intimidation.

5. Divisez les élèves en petits groupes de trois à cinq élèves. Demandez aux élèves de faire une séance de remue-méninges pour trouver autant de réponses que possible aux questions suivantes et de travailler en groupe pour rédiger une liste.

Quelles sont les activités que les jeunes peuvent faire ensemble sans être sexuellement actifs?

- Se tenir par la main
- S'embrasser
- Participer à des loisirs ensemble (jouer à des sports, etc.)
- Passer du temps ensemble avec vos amis
- Regarder des films ou la télé/jouer à des jeux vidéo
- Poursuivre des intérêts communs (arts, musique, informatique, etc.)

Quelles sont les raisons qui poussent les jeunes à choisir l'abstinence et le report de l'activité sexuelle?

Raisons personnelles

- Les valeurs personnelles ou les croyances religieuses/principes moraux
- Ils ne sont pas encore prêts
- Ils veulent éviter la peur ou la déception

Raisons médicales

- La peur d'une grossesse
- La peur des ITS
- La santé et la protection contre les maladies. Par exemple, au nombre des facteurs de risque du cancer du col de l'utérus, on trouve la précocité des premiers rapports sexuels, un nombre élevé de partenaires sexuels et une première grossesse à un jeune âge.

Raisons d'ordre relationnel

- Ils n'ont pas encore rencontré la bonne personne
- Pour renforcer une relation. En pratiquant l'abstinence ou en retardant l'activité sexuelle, les jeunes auront assez de temps pour développer une amitié beaucoup plus profonde et créer une intimité de nature non sexuelle. Un couple peut passer plus de temps à se parler, à développer des intérêts communs et à partager de bons moments avec des amis.

Quelles sont certaines raisons pour lesquelles une personne ayant choisi de pratiquer l'abstinence ou de retarder l'activité sexuelle pourrait décider de participer à l'activité sexuelle?

- La peur de dire non
- Les pressions du ou de la partenaire
- La pression exercée par leurs pairs : « tout le monde le fait »
- Désir d'être aimé
- La consommation d'alcool ou de drogues
- Prendre la décision que vous ne souhaitez plus pratiquer l'abstinence

6. Rassemblez tous les élèves de la classe et demandez à chaque groupe de faire part de certaines des réponses qu'il a trouvées pour chaque question.

C. Projet de groupe sur la promotion de l'abstinence

Les élèves travaillent ensemble à la création de matériel promotionnel (affiches, dépliants, messages publicitaires) qui souligne l'importance de l'abstinence ou du report de l'activité sexuelle, explore les solutions de rechange à l'activité sexuelle et détermine les façons de dire non à l'activité sexuelle.

1. Divisez les élèves en groupes de trois à cinq élèves.
2. Remettez à chaque groupe le document de cours **Promouvoir l'abstinence**.
3. Expliquez que les groupes doivent planifier et présenter le matériel promotionnel tel qu'il est indiqué dans le document de cours.
4. Accordez suffisamment de temps aux groupes pour planifier et créer leur matériel promotionnel comme l'indique le document de cours.
5. Invitez les groupes à présenter leur matériel promotionnel à la classe.
6. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
 - Parmi les motifs qui justifient l'abstinence ou le report de l'activité sexuelle, lesquels sont les plus convaincants?
 - À quel point les idées présentées par chaque groupe sont-elles réalistes?
 - Avez-vous d'autres suggestions?
 - Si vous choisissez l'abstinence, comment pouvez-vous vous assurer que cela fonctionnera toujours pour vous?
 - À quelle fréquence devez-vous revoir votre décision de rester abstinent et les raisons qui motivent votre choix? Pourquoi?
 - Si vous choisissez l'abstinence, quand et dans quelles circonstances pouvez-vous cesser d'utiliser cette méthode?
 - Si vous décidez que l'abstinence ne vous convient plus, comment vous y prendrez-vous pour choisir une autre méthode afin de vous protéger contre une grossesse non désirée ou une ITS?

D. Entrevue Consulter un adulte

Même si les adolescents remettent souvent en question les idées de leurs parents, ils veulent connaître leur opinion et leurs valeurs. Les recherches révèlent que les adolescents voient leurs parents, et non les vedettes de cinéma, de la télévision, du sport ou de la musique, comme des modèles en matière de santé sexuelle. Nombreuses valeurs personnelles sont acquises ou sont développées à la maison. Encouragez les élèves à avoir un dialogue ouvert à la maison.

Les élèves commencent le dialogue avec un parent, un tuteur ou un adulte de confiance au sujet des relations et de la sexualité.

Rappelez-vous que les élèves n'ont pas tous les mêmes chances en ce qui a trait à des discussions franches avec leur famille ou les autres adultes dans leur vie. Bien qu'il soit préférable que les élèves fassent ce devoir en compagnie d'un parent ou d'un tuteur en qui ils ont confiance, cela pourrait ne pas être possible. Soyez attentifs aux besoins de vos élèves.

En raison de la nature délicate des sujets liés à la sexualité humaine, on recommande de réviser ce devoir ou d'en discuter, mais de ne pas y attribuer de note.

1. Distribuez aux élèves le document de cours **Consulter un adulte** qui sera à remplir à la maison.
2. Expliquez aux élèves qu'ils peuvent remplir le document en posant les questions à un parent, un tuteur ou un adulte en qui ils ont confiance.
3. Précisez qu'il ne s'agit pas d'un devoir noté et qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
4. Prévoyez du temps pour discuter de cette activité au prochain cours. Les questions à poser peuvent comprendre :
 - Comment le fait de discuter de relations et de sexualité avec un parent ou un adulte aidant vous a aidé à façonner vos propres valeurs?
 - Quelle a été votre meilleure expérience pendant l'entretien?

E. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans [la boîte aux questions](#) (en anglais) 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 l'abstinence et le report de l'activité sexuelle?
- indiqué la valeur de l'abstinence et du report de l'activité sexuelle?
- exploré des solutions de rechange à l'activité sexuelle?
- indiqué les façons de dire non à l'activité sexuelle?

Compétences :

- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?
- démontré qu'ils comprennent les techniques de refus?

Attitudes :

- décidé de la ligne de conduite personnelle qu'ils suivront?

Promouvoir l'abstinence

Avec votre groupe, préparez du matériel qui fait la promotion de l'abstinence et du report de l'activité sexuelle destiné à un public adolescent ou pré-adolescent.

1. Optez pour **un** des types suivants de matériel promotionnel que devra créer votre groupe :
 - Affiche/infographie : une affiche/infographie illustrée d'un seul côté avec des couleurs et des images ou éléments graphiques
 - Message publicitaire : un message publicitaire complet avec un scénario écrit et une présentation en direct ou une présentation vidéo
 - Série de trois billets de blogue qui comprennent des images/graphiques ou trois vidéoblogues
 - Baladodiffusion : une diffusion audio complète avec un scénario écrit et une présentation en direct ou une présentation enregistrée
2. Optez pour un des sujets suivants sur lequel se concentrera votre équipe :
 - Raisons motivant l'abstinence ou le report de l'activité sexuelle
 - Les choses que vous pouvez faire sans « le » faire
 - Les façons de dire non aux relations sexuelles
3. Faites un remue-méninges. Votre groupe doit présenter au moins 10 points directement liés au sujet. Écrivez les points dans les cases à la page suivante.
4. Planifiez la mise en page / conception / scénario de votre matériel promotionnel.
5. Travaillez ensemble à l'élaboration d'un produit fini.
6. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour vous assurer de créer un matériel promotionnel de grande qualité :
 - Le sujet est évident
 - La conception et le format sont attrayants pour un public de 7^e année
 - La conception et le format sont créatifs
 - La conception et le format mettent en relief l'information la plus importante
 - L'information est facile à comprendre
 - L'information est précise
 - L'information est appropriée
 - L'information est complète (au moins 10 points sont inclus)

Nom : _____

7^e année – Choisir l'abstinence

Information à inclure dans le projet final	

Consulter un adulte

La décision de rester abstinent ou de retarder l'activité sexuelle est une décision personnelle. Elle est basée sur plusieurs choses, notamment nos valeurs personnelles. Une discussion avec un parent, un tuteur ou un adulte en qui vous avez confiance peut vous aider à revoir vos décisions relativement à l'abstinence.

1. Apportez ce document à la maison. Montrez-le à un parent, un tuteur ou un adulte en qui vous avez confiance, et demandez-lui si vous pouvez le remplir ensemble.
2. Prévoyez au moins une demi-heure pour l'entretien. Donnez ce document à l'adulte pour qu'il puisse réfléchir aux questions avant l'entretien.
3. Posez les questions fournies à l'adulte.

Questions

De quelles valeurs souhaites-tu me faire part concernant la sexualité?

D'après toi, quelles sont les principales raisons qui expliquent le choix d'un jeune de demeurer abstinent ou de retarder l'activité sexuelle?

Comment pouvons-nous gérer nos conversations sur ce sujet si j'ai des questions ou des préoccupations?