



Relations et fréquentations

Résultats d'apprentissage

B-9.12 Déterminer des pratiques de « sexualité à risques réduits »; ex. : communiquer avec son partenaire

R-9.4 Analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle

R-9.5 Décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations

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

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, 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)

Consulter aussi les plans de leçons « [Des aptitudes différentes](#) » sur les fréquentations et les relations saines.

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Facteurs qui influencent les relations (15 à 25 minutes)
- C. Relations saines, malsaines et qui comportent de mauvais traitements (10 à 20 minutes)

- D. Paroles de chanson : Saine ou malsaine? (30 à 45 minutes)
- E. Renforcement des compétences en communication assertive (20 à 40 minutes)
- F. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Matériel nécessaire

FICHES : Relations saines/malsaines/qui comportent de mauvais traitements

DOCUMENT DE COURS : Paroles de chanson : Saine ou malsaine?

DOCUMENT DE COURS ou [DIAPOSITIVES](#) : Types de communication

DOCUMENTS DE COURS : Scénarios de communication 1 à 5

On peut aussi trouver les schémas ou les diapositives sous forme de PDF dans les [schémas pour la 9^e année](#).

Renseignements généraux pour les enseignants

La présente leçon explore les comportements sains, malsains et abusifs au sein des relations et explique où obtenir de l'aide.

Se préparer pour la divulgation et la détresse

Parler de relations de mauvais traitements pourrait entraîner de la détresse chez certains élèves. D'autres pourraient montrer des signes qui laisseraient croire qu'ils sont ou ont déjà été impliqués dans une situation de mauvais traitements ou qu'ils en ont été témoins. Le fait d'aborder des questions controversées encourage les élèves à examiner leurs propres croyances et expériences. Les professeurs doivent faire preuve de sensibilité et de discrétion lorsqu'ils manipulent de l'information délicate ou qui pourrait causer de la détresse pour l'élève ou pour sa famille.

Pour assurer la sécurité et la participation des élèves, il peut être utile 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 et renforcez la confidentialité et la délicatesse dans la classe.
- Anticipez aussi où les conversations mèneront afin d'empêcher les élèves de révéler des renseignements personnels inappropriés.

Pour en savoir davantage sur le signalement et la divulgation de mauvais traitements, consultez la vidéo et le matériel connexe sur le [rôle des écoles dans le maintien de la sécurité des enfants](#) (en anglais).

- Avant de commencer ces cours, parlez aux conseillers de l'école afin qu'ils soient au courant de possibles divulgations de mauvais traitements.
- Assurez-vous que vos élèves comprennent que les divulgations de mauvais traitements ne peuvent pas rester confidentielles. Les divulgations sont la première étape pour qu'un élève qui est victime de mauvais traitements puisse obtenir de l'aide.
- 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/fr-CA/childrens-services-offices.aspx>
- On peut également faire des signalements à la **Child Abuse Hotline (ligne téléphonique pour enfants victimes de mauvais traitements)** au 1-800-387-5437. Les mauvais traitements comprennent toutes les formes de violence physique et d'agression sexuelle.

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 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.

Relations

Les relations saines et épanouissantes sont nécessaires au bien-être émotionnel et physique de tout le monde. Comprendre les différences entre les relations saines, malsaines et celles qui comportent de mauvais traitements aide les élèves à déterminer les caractéristiques saines et malsaines de leurs relations passées, présentes et futures. Nous devons tous apprendre à exprimer nos émotions de façon saine et cet apprentissage commence dès la petite enfance. Faire part de ses sentiments peut permettre d'établir des relations avec autrui, de renforcer les liens émotionnels et de résoudre les conflits. Pour communiquer ses émotions, il est préférable d'entamer la conversation avec « Je me sens... » puis de nommer l'émotion plutôt que de dire « Tu me fais sentir... » ou « J'ai l'impression que tu... ».

On trouve ci-dessous les caractéristiques de relations saines, malsaines et qui comportent de mauvais traitements. La plupart de ces caractéristiques s'appliquent à tous les types de relations, mais certaines d'entre elles sont particulièrement liées aux relations romantiques ou intimes.

	Relation saine	Relation malsaine	Relation qui comporte de mauvais traitements
Exprimer ses sentiments	Les deux personnes sont à l'aise et assez fortes pour dire à l'autre ce qu'elles ressentent vraiment.	L'une des personnes ne se sent pas à l'aise de dire à l'autre ce qu'elle ressent vraiment.	L'une des personnes a peur de dire à l'autre ce qu'elle ressent vraiment. Elle a peur de se faire rejeter, abandonner, critiquer ou menacer.
Communiquer	Les deux personnes écoutent et respectent le point de vue de l'autre. Elles prennent des décisions ensemble.	L'une des personnes ignore l'autre et ne respecte pas ses opinions.	L'une des personnes manque de respect envers l'autre. L'une des personnes ignore les idées et sentiments de l'autre ou les ridiculise.
Différends	Les deux personnes ont leur mot à dire au sein de la relation. Elles font preuve de respect l'une envers l'autre même quand elles ont des différends. Elles règlent leurs problèmes ensemble pour satisfaire à leurs besoins.	Les différends se transforment souvent en disputes, qui comprennent des cris, des critiques ou des mots durs.	L'une des personnes a peur d'exprimer son désaccord parce qu'elle ne veut pas que l'autre se mette en colère ou devienne violente. Les différends sont utilisés comme une excuse pour faire subir de mauvais traitements.
Intimité et relations sexuelles	Les deux personnes sont honnêtes sur ce qu'elles ressentent au sujet de l'intimité et des relations sexuelles. Ni l'une ni l'autre ne se sent obligée de faire quelque chose dont elle n'a pas envie.	L'une des personnes est gênée d'exprimer ses sentiments ou ses besoins. L'une des personnes peut faire des choses avec lesquelles elle n'est pas vraiment à l'aise.	L'une des personnes ignore les besoins et les désirs de l'autre. L'une des personnes peut se sentir obligée de faire des choses avec lesquelles elle n'est pas à l'aise, qui lui font peur ou dont elle a honte.

Passer du temps seul(e)	Les deux personnes peuvent passer du temps seules et pensent qu'il s'agit d'un aspect sain de leur relation.	L'une des personnes pense qu'il y a quelque chose qui cloche si l'autre veut faire des activités sans elle. L'une des personnes essaie de garder l'autre pour elle seule.	L'une des personnes ne laisse pas l'autre passer du temps seule, car elle perçoit cela comme une menace pour la relation. L'une des personnes peut surveiller les activités de l'autre et l'isoler de sa famille et de ses amis.
Communication verbale	Les deux personnes valorisent les différences entre elles et s'efforcent de ne pas porter de jugement. Les deux personnes s'efforcent de ne pas utiliser de mots durs en parlant avec l'autre ou à son sujet.	Des mots durs sont utilisés à l'occasion et l'une des personnes peut avoir senti que cela représentait un risque pour elle. La relation ne semble pas vivre un cycle de violence.	Il semble y avoir un cycle croissant ou continu de mauvais traitements verbaux ou psychologiques. Cela peut comprendre l'endommagement de biens, les injures et les menaces de blesser ou de tuer l'autre personne, un membre de sa famille ou un animal de compagnie.
Violence	Il n'y a pas de violence physique ni de menace de violence dans la relation. Personne n'a peur de se faire blesser ou léser. Les deux personnes agissent pour que l'autre se sente en sécurité (p. ex., pratiques sexuelles sécuritaires).	Il est arrivé quelques fois que l'une des personnes ait peur de se faire blesser. Il ne semble pas y avoir un cycle clair de mauvais traitement ou de violence.	Il semble y avoir un cycle croissant ou continu de poussées, de gifles, de secousses, d'étranglements, de coups de poing ou de contacts sexuels forcés.

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 tous 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 d'autres, 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, agendre 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.

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. Facteurs qui influencent les relations

Les élèves réfléchissent aux types fréquents de problèmes qui peuvent survenir au sein des relations.

1. Présentez l'activité en soulignant que toute sorte de gens vivent des problèmes de toutes sortes dans leurs relations. Dans les relations amoureuses, il y a de nombreux facteurs prévisibles qui entraînent des conflits et qui, s'ils restent non résolus, peuvent mener à une rupture.
2. Demandez aux élèves de donner un exemple de conflit dans une relation de fréquentations. Afin de respecter la vie privée de leur famille et de leurs amis, demandez-leur de donner des exemples tirés de la télévision / de films / de livres, et non de leur expérience personnelle.
3. Sur des feuilles séparées du tableau de papier, écrivez les quatre titres suivants :
 - **Problèmes pratiques/logistiques**
 - **Problèmes de compatibilité**
 - **Problèmes d'engagements**
 - **Problèmes d'affection/d'intimité**

4. Affichez les grandes feuilles de papier autour de la salle.
5. Divisez les élèves en quatre groupes. Donnez une grande feuille de papier à chacun des groupes.
6. Donnez aux élèves quelques minutes pour faire un remue-méninges et écrire leurs idées de problèmes qui peuvent survenir au sein des relations amoureuses dans la bonne catégorie sur les feuilles de papier.
7. Demandez à chaque groupe d'effectuer une rotation et de se rendre à la prochaine feuille de papier, puis d'inscrire au moins une idée sur la feuille.
8. Répétez les étapes 6 et 7 jusqu'à ce que tous les groupes aient écrit sur chacune des quatre feuilles de papier.

Exemples de réponses :

Problèmes pratiques/logistiques	Problèmes de compatibilité	Problèmes d'engagements	Problèmes d'affection /d'intimité
Partenaire déménage dans une autre ville Partenaire ne fréquente pas la même école Partenaire n'a pas son propre téléphone ou ordinateur Partenaire a peu de temps libres en raison de son travail/école ou de ses activités parascolaires Un(e) des partenaires n'a pas le droit d'avoir des relations amoureuses	Famille n'approuve pas du ou de la partenaire Importante différence d'âge Valeurs ou croyances différentes Religion ou origine ethnique différente Objectifs de vie différents	Trop occupé(e) par d'autres activités ou avec d'autres personnes Un(e) des partenaires n'est pas intéressé(e) par une relation exclusive Un(e) des partenaires n'est pas fidèle	Piètre communication entre les partenaires Un(e) des partenaires n'est pas à l'aise avec les manifestations publiques d'affection Jalousie Violence émotionnelle ou physique

9. Concluez l'activité en posant les questions suivantes à la classe :
 - **Pour quelles catégories a-t-il été le plus facile/difficile de trouver des exemples?**
 - **Un des problèmes a-t-il semblé facile à résoudre? Lequel a-t-il semblé le plus difficile à résoudre?**
 - **Une catégorie semble-t-elle avoir plus d'exemples de problèmes?**
 - **Quel rôle les valeurs d'une personne peuvent-elles jouer dans ses problèmes de relations?**

C. Relations saines/malsaines/qui comportent de mauvais traitements

Il est important que tous connaissent la différence entre les relations saines, malsaines et celles qui comportent de mauvais traitements.

La distinction entre les relations saines, malsaines et celles qui comportent de mauvais traitements s'applique à toutes sortes de relations, et pas seulement aux relations amoureuses.

1. Écrivez les trois titres suivants au tableau, au haut de trois colonnes :
 - **Relation saine**
 - **Relation malsaine**
 - **Relation qui comporte de mauvais traitements**
2. Expliquez aux élèves que de nombreuses personnes ont de la difficulté à déterminer si une relation est bonne pour elles ou non. Il peut être difficile de faire la différence entre une relation saine et une relation malsaine ainsi qu'entre une relation malsaine et une relation qui comporte de mauvais traitements. Au cours de cette activité, les élèves définiront les caractéristiques de relations saines, malsaines et qui comportent des mauvais traitements.
3. Divisez la classe en petits groupes.
4. Donnez à chaque groupe au moins une des fiches **Relations saines/malsaines/qui comportent de mauvais traitements** jusqu'à ce que toutes les fiches aient été distribuées. Demandez au groupe de discuter de chaque fiche et de déterminer s'il s'agit d'une relation saine, malsaine ou qui comporte de mauvais traitements.
5. Quand les membres du groupe ont pris une décision, demandez-leur de placer la fiche dans la colonne appropriée à l'avant de la classe.
6. Quand tous les groupes ont fini de placer leurs fiches, discutez-en ensemble et déplacez les fiches dans la catégorie appropriée, au besoin.

Réponses

Relation saine	Relation malsaine	Relation qui comporte de mauvais traitements
<p>Parler de ses sentiments</p> <p>Respecter les amis et les activités de l'autre</p> <p>Tenir compte des opinions et des sentiments de l'autre</p> <p>Respecter les différences chez les autres</p> <p>Exposer les différences d'opinions</p> <p>Avoir une voix égale au sein de la relation</p> <p>Trouver des solutions qui sont bonnes pour les deux partenaires</p>	<p>Croire qu'un membre du couple bénéficie de plus de droits que l'autre.</p> <p>Avoir tendance à crier lorsque l'on se fâche contre son ou sa partenaire.</p> <p>Avoir recours au silence comme tactique.</p> <p>Avoir tendance à harceler son ou sa partenaire jusqu'à obtenir ce que l'on désire.</p> <p>Bouder pour obtenir ce que l'on veut.</p>	<p>Contrôler les relations/amitiés/activités de l'autre</p> <p>Dire des injures (dénigrement)</p> <p>Proférer des menaces.</p> <p>Intimider en menaçant ou détruisant des biens</p> <p>Être extrêmement jaloux ou possessif de l'autre personne</p> <p>Pousser, frapper ou retenir l'autre personne contre son gré</p>

7. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
- Comment croyez-vous que les personnes se sentent quand elles sont dans une relation saine? Dans une relation malsaine? Dans une relation qui comporte de mauvais traitements?
 - Est-ce possible qu'une personne juge un comportement approprié alors qu'il est en fait inapproprié ou abusif?
 - Qui décide de ce qui est respectueux et de ce qui est abusif?
8. Concluez l'activité en fournissant aux élèves les renseignements plus bas sur la façon dont les personnes dans une relation malsaine ou comportant de mauvais traitements peuvent obtenir de l'aide. Encouragez-les à envisager comment ils pourraient avoir besoin de cette information un jour ou pour un ami, même s'ils ne se trouvent pas eux-mêmes dans une relation comportant de mauvais traitements.

On trouve de plus amples renseignements sur l'agression sexuelle, y compris comment aider un(e) ami(e), dans les leçons sur le consentement.

Où demander de l'aide?

Pour les élèves :

Si vous courez un danger immédiat, composez le 911.

Si vous subissez une forme ou une autre de mauvais traitements ou croyez qu'une personne est victime de mauvais traitements, vous pouvez parler à un adulte en qui vous avez confiance comme un parent, un enseignant ou un conseiller d'orientation professionnelle.

Les ressources suivantes sont aussi offertes :

- La ligne **Alberta One Line for Sexual Violence** offre un soutien dans plus de 200 langues, 7 jours sur 7
 - Envoyez un texto ou appelez : 1-866-403-8000
- **Association of Alberta Sexual Assault Services (Association des services aux victimes d'agression sexuelle de l'Alberta)** Si vous êtes victime de violence sexuelle, communiquez avec le centre d'aide le plus près de chez vous pour obtenir de l'aide et des renseignements.
 - Consultez le site Web (en anglais seulement) : <https://aasas.ca/get-help/>
- **Bullying Helpline (ligne d'aide aux victimes d'intimidation)** Si vous êtes victime d'intimidation ou de mauvais traitements, vous pouvez communiquer anonymement avec la ligne d'aide par téléphone ou par clavardage.
 - Numéro sans frais de la ligne d'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1-888-456-2323 On y offre de l'aide dans plus de 170 langues.
 - Clavardage (midi à 20 h, 7 jours sur 7), en anglais seulement.
- **Jeunesse, J'écoute** Des conseillers sont disponibles pour des conversations confidentielles tous les jours, 24 heures sur 24.
 - Consultez le site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>
 - Composez le : 1-800-668-6868
- Ligne d'assistance jour et nuit **Connect family & sexual abuse network**.
 - Consultez le site Web : <http://www.connectnetwork.ca/>
 - Composez le : 1-877-237-5888
- **Health Link (lien pour la santé)** Du personnel infirmier autorisé fournit des conseils en matière de santé tous les jours, 24 heures sur 24.
 - Composez le : 811

Pour les enseignants :

Veillez consulter la section **Renseignements généraux pour les enseignants** plus haut, pour obtenir des renseignements sur la divulgation et le signalement de mauvais traitements.

D. Paroles de chanson : Saine ou malsaine?

Les élèves analysent les messages de la culture populaire en ce qui concerne les relations saines et malsaines.

1. Présentez l'activité en précisant que nous passons beaucoup de temps à écouter de la musique, mais que nous ne portons pas toujours attention aux paroles ou ne réfléchissons pas à leur signification. De nombreuses chansons populaires portent sur les relations. Demandez aux élèves de donner des exemples récents pour vous assurer qu'ils comprennent bien le lien avec la présente leçon.
2. Divisez les élèves en paires ou en petits groupes.
3. Distribuez à chaque groupe le document de cours **Paroles de chanson**.
4. Donnez à chaque groupe le temps de choisir une chanson à analyser. Les membres du groupe devront trouver les paroles de la chanson et les remettre avec le document de cours rempli.
5. Demandez à chaque groupe de répondre aux questions qui se trouvent sur le document de cours.
6. Aux fins de l'évaluation, vous pouvez recueillir les documents de cours ou demander à chaque groupe de présenter au reste de la classe leur chanson et leurs réponses aux questions.

E. Renforcement des compétences en communication assertive

Les élèves font la différence entre la communication passive, agressive, passive-agressive et assertive, puis s'exercent à communiquer de manière assertive.

Les gens communiquent différemment selon leur race et leur culture. Il y a des gens qui parlent naturellement fort, sans avoir l'intention d'être impolis, irrespectueux ou agressifs. De nombreuses personnes autochtones, noires et de couleur ont malheureusement été accusées d'être agressives lorsqu'elles parlent avec passion ou assurance. Le contenu de ce plan de cours ne vise pas à renforcer ce modèle négatif de fausses accusations ou de stéréotypes fondés sur la race et la culture. Le présent contenu vise à éduquer les élèves au sujet des différents types de communication et de leur donner l'occasion de s'exercer à communiquer efficacement.

Il est important de peser d'autres facteurs avant d'affirmer qu'une personne communique de manière agressive. Par exemple : « Est-ce ainsi qu'elle parle

Bien que la communication assertive soit considérée comme l'une des formes de communication les plus saines et les plus directes, elle pourrait mettre une personne en danger dans certaines situations (p. ex., dans une culture où l'on enseigne aux femmes de se soumettre sans condition à l'autorité d'un homme ou d'un parent). Les élèves doivent comprendre qu'elles, ils et iels doivent choisir le style de communication qui leur convient le mieux dans une situation donnée.

régulièrement? » « Que dit son langage corporel mis à part le ton de sa voix? » « Que se passe-t-il d'autre au cours de cette interaction? » Tenez compte du lieu, de l'heure et des interactions précédentes.

Une éducation complète sur la santé sexuelle devrait également être antiraciste. Créez un espace sûr et positif dans la classe pour un dialogue ouvert sur le racisme, ses impacts sur la santé sexuelle et reproductive et la manière de promouvoir le respect et l'équité entre toutes et tous les élèves.

1. Affichez les diapositives sur les **types de communications** ou distribuez le document de cours **Types de communication** à chaque élève.
2. Discutez des quatre styles de communication avec les élèves et demandez-leur de donner des exemples de communication passive, passive-agressive, assertive et agressive.
3. Précisez que les personnes ne se limitent pas à un seul style de communication. Elles peuvent combiner ou changer les styles en fonction de la situation ou de leur interlocuteur. Par exemple, une personne peut être assertive avec sa meilleure amie, avec qui elle se sent très à l'aise, mais agressive avec quelqu'un qu'elle n'aime ou ne respecte pas.
4. Divisez les élèves en groupe de deux ou trois élèves.
5. Distribuez une fiche **Scénario de communication (1 à 5)** à chacun des groupes.
6. Demandez aux groupes de lire le scénario et de répondre par écrit aux questions posées. Les élèves pourraient trouver l'amorce de phrase suivante utile pour rédiger leurs réponses assertives : « Je me sens _____ quand _____ et je veux _____ . »
7. Demandez à chaque groupe de se jumeler à un autre.
8. Demandez à chaque groupe de présenter ses scénarios et réponses au groupe à qui il a été jumelé.
9. Donnez aux groupes le temps d'exercer leur communication assertive. Ils peuvent utiliser les réponses qui ont été rédigées pour faire des jeux de rôles en entamant des conversations avec les autres groupes.
10. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
 - **Quel type de communication est le plus efficace pour régler les problèmes liés aux relations?**
 - **Pourquoi les autres types de communication ne sont-ils pas aussi efficaces?**
 - **Quels sont les meilleurs exemples de communication assertive de chaque groupe combiné? (Demandez aux élèves de lire le scénario et la réponse.)**

Encouragez les élèves à réfléchir au type de communication qui les représente le mieux et à penser à des façons d'utiliser la communication assertive dans leurs relations.

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 :

- reconnu les communications passive, agressive et assertive?

Compétences :

- mis en pratique les aptitudes de communication assertive pour composer avec des difficultés dans des relations?

Attitudes :

- accepté les avantages de l'usage de la communication assertive?



Parler de ses sentiments

**Respecter les amis et les
activités de l'autre**

**Tenir compte des
opinions et des
sentiments de l'autre**



**Respecter les différences
chez les autres**

**Exposer les différences
d'opinions**

**Avoir une voix égale au
sein de la relation**



**Trouver des solutions qui
sont bonnes pour les
deux partenaires**

**Croire qu'un membre du
couple bénéfice de plus
de droits que l'autre**

**Avoir tendance à crier
lorsque l'on se fâche contre
son ou sa partenaire**



**Avoir recours au silence
comme tactique**

**Avoir tendance à harceler
son ou sa partenaire jusqu'à
obtenir ce que l'on désire**

**Bouder pour obtenir ce
que l'on veut**



**Contrôler les
relations/amitiés/activités
de l'autre**

**Dire des injures
(dénigrements)**

Proférer des menaces

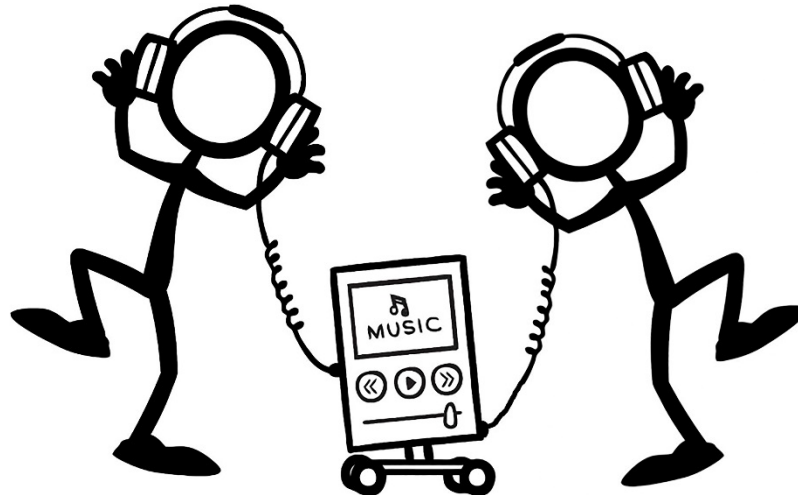


**Intimider en menaçant
ou détruisant des biens**

**Être extrêmement jaloux
ou possessif de l'autre
personne**

**Pousser, frapper ou retenir
l'autre personne contre son
gré**

Paroles de chanson : Saine ou malsaine?



1. En groupe, choisissez une chanson qui parle d'une relation entre deux personnes. Imprimez les paroles et joignez-les à la présente page.

Titre de la chanson :

Artiste :

2. De quoi traite la chanson?

3. Décrivez la relation entre les deux personnes dans la chanson.

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

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

Agressive :

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

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)

Scénario de communication 1

Leslie aimerait passer une soirée tranquille à regarder des films avec Claude. Claude a décidé de passer la soirée avec des amies et des amis. Leslie est très déçu(e) à l'idée de passer ce samedi soir sans Claude.

Comment est-ce que Leslie exprimera sa déception à Claude en utilisant la :

communication passive?

communication agressive?

communication assertive?

Scénario de communication 2

Camille est secrètement en amour avec Chris depuis plusieurs semaines. Camille trouve que Chris a très belle apparence, est sympathique et est sociable. Ils se rendent tous les jours ensemble à l'école. Camille aimerait demander à Chris s'ils peuvent sortir ensemble.

Comment y procédera Camille en utilisant la :

communication passive?

communication agressive?

communication assertive?

Scénario de communication 3

Alex et Lou se fréquentent. Par une chaude journée d'été, Alex choisit de porter des shorts. Lou pense que les shorts sont un peu trop courts et dit à Alex de porter autre chose.

Comment est-ce qu'Alex répondra à Lou en utilisant la :

communication passive?

communication agressive?

communication assertive?

Scénario de communication 4

Morgan et Charlie se fréquentent depuis plusieurs mois. Ils discutent du moment où ils décideront d'avoir leur première relation sexuelle. Morgan explique qu'ils devront utiliser un condom. Charlie insiste sur le fait qu'il n'y a aucun danger de contracter une infection transmise sexuellement (ITS), et donc que le condom n'est pas nécessaire.

Comment est-ce que Morgan doit réagir à la situation en utilisant la :

communication passive?

communication agressive?

communication assertive?

Scénario de communication 5

Sacha et Dany sortent ensemble depuis longtemps. Dany tente constamment d'embrasser Sacha et d'y toucher en public. Sacha n'est pas à l'aise et souhaite que Dany arrête.

Comment est-ce que Sacha parlera à Dany au sujet de ses sentiments en utilisant la :

communication passive?

communication agressive?

communication assertive?

© 2023 Alberta Health Services, Healthy Children & Families, Sexual & Reproductive Health Promotion



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). To view a copy of this license, see <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. You are free to copy, distribute and adapt the work for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services and abide by the other license terms. If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same, similar, or compatible license. The license does not apply to AHS trademarks, logos or content for which Alberta Health Services is not the copyright owner.

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.