

CHOISIR L'ABSTINENCE

Leçon 1

7^e

ANNÉE

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ¹ W-7.14 :

Envisager l'abstinence et le report de l'activité sexuelle comme des choix sains.



MATÉRIEL :

1. **DOCUMENT DE COURS** : Promouvoir l'abstinence
2. **DIAPOSITIVE** : Techniques de refus
3. **FICHES** : Jeux de rôles
4. **DOCUMENT DE COURS** : Entretien avec un parent



INTRODUCTION :

S'abstenir de toute activité sexuelle impliquant l'échange de fluides corporels ainsi que le contact des organes génitaux ou le contact de la peau avec les organes génitaux est la seule manière d'éviter totalement le risque d'une grossesse non désirée ou d'une infection transmissible sexuellement (ITS). Remettre à plus tard la première activité sexuelle, s'en tenir à un seul partenaire sexuel et avoir des relations sexuelles protégées sont les autres alternatives offertes à suivre dans l'ordre². Les programmes les plus efficaces lorsqu'il s'agit d'aider les jeunes gens à s'abstenir discutent de l'abstinence, des méthodes contraceptives et de la prévention des maladies³.



APPROCHES/STRATÉGIES :

A. RÈGLES DE BASE (5 à 10 minutes)

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. QUESTIONS DE DISCUSSION (20 à 40 minutes)

Les questions à discuter aideront les élèves à commencer à se pencher sur l'abstinence et le report de l'activité sexuelle. Encouragez les élèves à prendre des notes pendant les discussions. Cela les aidera à faire les devoirs qui sont présentés plus tard au cours de la leçon.

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

- L'abstinence a différentes significations. Pour certaines personnes, l'abstinence consiste à ne pas avoir de contact physique avec les autres. Pour d'autres, elle consiste à avoir des contacts limités, y compris certaines activités, mais pas de relations sexuelles.
- On présente souvent l'abstinence comme un choix sûr; ce qui signifie qu'elle élimine complètement les risques d'ITS ou de grossesses non désirées. Cela n'est vrai que si la définition comprend l'élimination de toute intimité sexuelle impliquant le contact entre la peau et les organes génitaux, les contacts génitaux ou l'échange de fluides corporels. La grossesse peut survenir même en l'absence de rapports sexuels si le sperme est éjaculé près de l'entrée du vagin ou à un endroit qui peut entrer en contact avec le vagin. Les ITS comme l'herpès et les verrues génitales peuvent se transmettre par le contact peau à peau des organes génitaux.
- Au Canada, la majorité des adolescents n'a jamais eu de relations sexuelles. Selon le Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada, parmi les élèves de 9^e année de tout le Canada, 23 % des garçons et 19 % des filles ont indiqué avoir déjà eu des relations sexuelles⁴.

2. Qu'est-ce que la virginité?

- Le Taber's Cyclopedic Medical Dictionary (2009) définit la virginité comme le fait de n'avoir jamais eu de rapports sexuels⁵. Rappelez-vous que la virginité a un lien avec les valeurs et les opinions personnelles et culturelles et peut varier d'une personne à l'autre.

3. Faut-il être vierge pour être abstinent?

- Non. Une personne abstinente n'est pas nécessairement vierge. Une personne vierge n'a jamais eu de rapports sexuels. Une personne abstinente peut avoir eu des relations sexuelles antérieurement, mais elle n'en a pas actuellement. Peu importe son passé, il est possible de choisir de s'abstenir en tout temps. Ce n'est pas parce qu'une personne a déjà eu des relations sexuelles dans le passé qu'elle doit se sentir obligée d'en avoir d'autres.



Vous pouvez choisir de vous servir d'une leçon sur les limites personnelles pour les élèves ayant des capacités différentes. <http://teachers.teachingsexualhealth.ca/lesson-plans/differing-abilities/>

Les personnes ayant des aptitudes différentes peuvent faire l'objet de pression sexuelle et peuvent nécessiter des exercices supplémentaires avec les jeux de rôles et les techniques de refus. Montrez aux élèves comment rapporter des faits et appeler la police et indiquez-leur les ressources locales qui sont à leur disposition.

- Retarder l'activité sexuelle : attendre avant d'avoir des relations sexuelles.

4. Quelles sont les raisons qui poussent les jeunes à choisir l'abstinence et le report de l'activité sexuelle⁶?

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 de contracter le VIH et le SIDA ou d'autres 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.

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

- Se tenir par la main
- S'embrasser
- S'écrire des lettres d'amour
- Consacrer du temps à d'autres loisirs (p. ex., jouer au tennis)

6. Quelles sont les qualités qui aident à rester abstinentes ou à retarder l'activité sexuelle?

- La capacité à résister à la pression
- Le respect des sentiments de l'autre
- Une très grande maîtrise de soi

7. Pour quelles raisons les jeunes ne respectent-ils pas leur engagement à faire preuve d'abstinence ou à retarder l'activité sexuelle?

- La peur de dire non
- La pression de votre partenaire
- La pression exercée par leurs pairs : « tout le monde le fait »
- Le désir d'être aimé
- La consommation d'alcool ou de drogues

C. TRAVAIL EN GROUPE : MATÉRIEL PROMOTIONNEL (50 à 60 minutes)

Les élèves travaillent ensemble à la création de matériel promotionnel 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. Affichez tous les devoirs qui font la promotion de l'abstinence.
7. 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?
8. Si vous choisissez l'abstinence, comment pouvez-vous vous assurer que cela fonctionnera toujours pour vous?
9. À quelle fréquence devez-vous revoir votre décision de rester abstinent et les raisons qui motivent votre choix? Pourquoi?
10. Si vous choisissez l'abstinence, quand et dans quelles circonstances pouvez-vous cesser d'utiliser cette méthode?
11. 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. JEU DE RÔLES (45 à 50 minutes)

Les jeux de rôles suivants aideront les élèves à développer des habiletés qui favorisent l'abstinence et qui les aideront à retarder l'activité sexuelle.

1. Expliquez que les jeux de rôles suivants permettront aux élèves de mettre en pratique les habiletés requises pour pratiquer l'abstinence et retarder l'activité sexuelle. L'objectif de tous les jeux de rôles est que les personnages demeurent abstinentes ou retardent l'activité sexuelle.
2. Présentez la diapositive **Techniques de refus** et discutez-en.
3. Divisez les élèves en groupes de deux ou trois élèves.
4. Distribuez une fiche **Jeu de rôles** à chacun des groupes.

5. Expliquez que les groupes doivent planifier et présenter un jeu de rôles comme l'indique la fiche qu'ils ont reçue. Le jeu de rôles doit inclure des exemples de pression et de techniques de refus appropriés. Les jeux de rôles doivent durer de 1 à 3 minutes. Aucun langage inapproprié ne sera permis.
6. Donnez aux groupes de 5 à 10 minutes pour planifier et répéter leur jeu de rôles.
7. Demandez au public d'écouter avec attention chaque présentation et indiquez qu'il y aura une discussion après chaque présentation.
8. Demandez à chaque groupe de commencer par lire le scénario et de présenter les acteurs et leurs rôles. Les groupes présenteront ensuite leur jeu de rôles.
9. Après chaque présentation, servez-vous des questions suivantes afin d'orienter la discussion :
 - Quelles sont les pressions que vous avez déterminées dans le jeu de rôles?
 - Quelles techniques de refus ont été utilisées?
 - Quelles solutions de rechange ont été suggérées?
 - Qu'avez-vous ressenti en regardant ces jeux de rôles?

E. DISCUSSION DE CONCLUSION⁷ (10 à 15 minutes)

Les questions à discuter aideront les élèves à prendre des décisions personnelles sur l'abstinence ou le report de l'activité sexuelle.

1. Si vous choisissez l'abstinence, comment pouvez-vous vous assurer que cela fonctionnera toujours pour vous?
2. À quelle fréquence devez-vous revoir votre décision de rester abstinent et les raisons qui motivent votre choix? Pourquoi?
3. Si vous choisissez l'abstinence, quand et dans quelles circonstances pouvez-vous cesser d'utiliser cette méthode?
4. 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?



Lorsque vous utilisez des jeux de rôles qui mettent l'accent sur des questions relationnelles, il est important de connaître les élèves de votre classe qui entretiennent une relation avec une personne du même sexe ou qui se posent des questions sur leur sexualité. Les élèves gais, lesbiennes, bisexuels et transgenres vivent souvent des pressions dans leurs relations et voudront peut-être parler de ces problèmes avec un adulte.



Même si les adolescents remettent souvent en question les idées de leurs parents, ils veulent connaître leur opinion et leurs valeurs. Un sondage mené auprès d'adolescents canadiens a révélé que ces derniers voyaient leurs parents, et non les vedettes de cinéma, de la télévision, du sport ou de la musique, comme des modèles en matière de sexualité et de santé sexuelle. Nombreuses valeurs personnelles sont acquises ou sont développées à la maison. Encouragez les élèves à avoir un dialogue ouvert à la maison⁸.

F. ENTRETIEN AVEC UN PARENT (5 minutes aujourd'hui, 30 minutes de devoirs, 5 minutes au prochain cours)

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

1. Distribuez aux élèves le document de cours **Entretien avec un parent** qui sera à remplir en devoir.
2. Expliquez aux élèves qu'ils peuvent remplir le document avec un parent ou un adulte en qui ils ont confiance. Servez-vous du document de cours **Entretien avec un parent** pour orienter la discussion.
3. Prévoyez du temps pour discuter de cette activité au prochain cours. Les questions à poser peuvent comprendre :
4. 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?
5. Quelle a été votre meilleure expérience pendant l'entretien?



BOÎTE AUX QUESTIONS (10 minutes)

Demandez aux élèves de répondre aux questions et abordez-les au cours suivant.



À FAIRE À LA MAISON

Les élèves remplissent le document de cours **Entretien avec un parent**.



Rappelez-vous que les élèves ne vivent pas tous dans une famille « traditionnelle » et qu'ils n'ont pas tous les mêmes chances en ce qui a trait à des discussions franches avec leur famille. 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.



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 l'importance 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?

-
1. Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9*. Extrait de <http://education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf> (en anglais seulement)
 2. Sexual Information and Education Council of the United States (SIECUS). (2008). *Community action kit: what the research tells us*. Extrait de <http://www.communityactionkit.org/index.cfm?pagelD=887> (en anglais seulement)
 3. Sex Information and Education Council of Canada. (2004). Adolescent Sexual and Reproductive Health in Canada: A Report Card in 2004. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, Vol. 13 (2). Retrieved July 2007 from <http://www.sieccan.org/pdf/mckay.pdf> (en anglais seulement)
 4. Boyce, W., Maryanne Doherty-Poirier, M., MacKinnon, D., Fortin, C., Saab, H., King, M., et coll. (2006). Sexual health of Canadian youth: findings from the Canadian youth sexual health and HIV/AIDS study. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, Vol. 15 (2). Extrait de http://www.sieccan.org/pdf/boyce_cjhs2006_sexualhealth.pdf (en anglais seulement)
 5. Donald Venes, M.D., M.S.J., ed. 2009. *Taber's® Cyclopedic Medical Dictionary*. Philadelphia, PA. F. A. Davis Company. STAT!Ref Online Electronic Medical Library. <http://online.statref.com/hinc.lib.ucalgary.ca/document.aspx?fxid=57&docid=67858> (en anglais seulement)
 6. Boyce, W., Maryanne Doherty-Poirier, M., MacKinnon, D., Fortin, C., Saab, H., King, M., et coll. (2006). Sexual health of Canadian youth: Findings from the Canadian youth sexual health and HIV/AIDS study. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, Vol. 15 (2). Extrait de http://www.sieccan.org/pdf/boyce_cjhs2006_sexualhealth.pdf (en anglais seulement)
 7. Advocates for Youth. (2008). *Teaching abstinence as a part of comprehensive sex education: What is abstinence?* Extrait de <http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/192?task=view> (en anglais seulement)
 8. Frappier, J.Y., Kaufmen, M., Baltzer, F., Elliott, A., Lane, M., Pinzon, J., et coll. (2008). Sex and sexual health: A survey of Canadian youth and mothers. *Paediatr Child Health*. 2008 13(1): 25-30. Extrait de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528827/pdf/pch13025.pdf> (en anglais seulement)

Nom des membres du groupe : _____

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. Suivez les étapes ci-dessous.

1. Optez pour **un** des types suivants de matériel promotionnel que devra créer votre groupe :
 - ❑ **Affiche** : une affiche illustrée d'un seul côté avec des couleurs et des éléments graphiques
 - ❑ **Dépliant** : un dépliant publicitaire avec des couleurs et des éléments graphiques
 - ❑ **Message publicitaire** : un message publicitaire complet avec un scénario écrit et une présentation en direct ou une présentation vidéo
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 **25** points directement liés au sujet.

TECHNIQUES DE REFUS

SERVEZ-VOUS DE TECHNIQUES VERBALES :

- Dites « non »
- Dites à votre partenaire que vous voulez rester abstinent ou que vous souhaitez retarder l'activité sexuelle

SERVEZ-VOUS DE LANGAGE CORPOREL :

- Servez-vous d'expressions faciales sérieuses
- Mettez de la distance entre votre partenaire et vous
- Croisez-vous les bras

SERVEZ-VOUS DE TACTIQUES DILATOIRES :

- Arrêtez d'embrasser ou de toucher votre partenaire
- Dites à votre partenaire que vous devez appeler à la maison

SUGGÉREZ DES SOLUTIONS DE RECHANGE :

- Invitez des amis à sortir avec vous
- Rendez-vous au centre commercial ou allez voir un film
- Suggérez la pratique d'un sport ou une autre activité

DÉVELOPPEZ LA RELATION :

- Expliquez vos sentiments
- Assurez-vous que votre partenaire sait que vous avez pris la décision de rester abstinent avant ce moment

JEUX DE RÔLES SUR L'ABSTINENCE

Scénario un

Lise et Martin sortent ensemble depuis longtemps. Ils n'ont jamais eu de relations sexuelles, mais dernièrement, il y a eu plusieurs occasions où ils ont ressenti une certaine pression afin « d'aller plus loin » sur le plan sexuel. Chaque fois que cela se produit, l'un ou l'autre suggère qu'il est peut-être mieux de ralentir. En fin de semaine, les parents de Lise ne sont pas à la maison et Martin est venu aider à garder le petit frère de Lise. Dès que le petit frère de Lise s'endort, ils commencent à perdre le contrôle. Servez-vous du scénario pour vous aider dans votre jeu de rôles.

Refus : Euh, attends...Je pense que nous devrions arrêter.

Pression : Oh, allons. Juste un peu, ça ne fera pas mal...

Refus :

Pression :

Refus :

Pression :

Refus :

Entente :

Conclusion :

Conclusion :

Scénario deux

Taylor et Mandeep flirtent ensemble depuis longtemps. Ils sont à une fête chez un ami. Aucun parent n'est présent, et l'alcool coule à flot. Ils ont chacun pris quelques verres et se trouvent maintenant dans l'une des chambres. Ils sont en train de batifoler et les choses commencent à aller plus loin qu'ils l'auraient souhaité.

Refus : Hé, je pense que nous devrions arrêter.

Pression : Pourquoi? Nous ne faisons que nous amuser. Je t'aime vraiment...

Refus :

Pression :

Refus :

Pression :

Refus :

Entente :

Conclusion :

Conclusion :

Scénario trois

Avery et Kelly ont commencé à se voir après que cette dernière a rompu avec un partenaire qu'elle a fréquenté pendant longtemps. Kelly a déjà eu des relations sexuelles, mais elle n'est pas à l'aise avec l'idée d'avoir un autre partenaire aussi vite. Elle veut rester abstinente pendant cette nouvelle relation. Avery ne comprend pas. Les deux sont allés souper après la soirée dansante de l'école, et Avery s'attendait à ce que cette sortie débouche sur bien plus qu'un baiser pour se souhaiter bonne nuit.

Refus : Peut-on ralentir un peu, s'il te plaît?

Pression : Pourquoi en faire tout un plat? Tu l'as déjà fait. Même si la personne n'était pas aussi exceptionnelle que moi...

Refus :

Pression :

Refus :

Pression :

Refus :

Entente :

Conclusion :

Conclusion :

Scénario quatre

Grégoire et Andrée sont amis depuis qu'ils sont bébés. Leurs parents sont bons amis, et d'aussi loin qu'ils s'en souviennent, ils vont tous les étés au même terrain de camping ensemble. Dernièrement, ils se sont mis à discuter de sexe et ils se demandent comment cela se passe. Ils sont tous les deux curieux et ils ont décidé que lorsqu'ils seront prêts, ils veulent l'essayer ensemble pour voir à quoi cela ressemble. Un jour, ils essaient de batifoler, et sans s'en rendre compte, les choses commencent à devenir sérieuses.

Refus : Attends. Je ne peux pas faire ça.

Pression : Mais nous en avons parlé. Tu étais d'accord il y a une heure...

Refus :

Pression :

Refus :

Pression :

Refus :

Entente :

Conclusion :

Conclusion :

Scénario cinq

Luc et Anaïs sortent ensemble depuis trois mois, et cela fait deux mois qu'ils sont sexuellement actifs. Ils ont recours aux préservatifs, mais l'un d'entre eux s'est déchiré récemment, et depuis lors, Luc réfléchit aux conséquences de cet accident. Luc prend la décision de revenir à l'abstinence et d'arrêter d'avoir des relations sexuelles avec Anaïs. Ils en ont parlé, et Anaïs est d'accord. Un jour après l'école, tandis qu'ils faisaient leurs devoirs dans la chambre de Luc, une chose en a amené une autre. Ils étaient sur le point d'avoir des relations sexuelles lorsque Luc a décidé d'arrêter.

Refus : Anaïs, arrête. Nous en avons parlé avant. C'est trop risqué.

Pression : C'est seulement une fois. Nous allons être prudents. Allons...

Refus :

Pression :

Refus :

Pression :

Refus :

Entente :

Conclusion :

Conclusion :

Nom de l'élève : _____

Parent/adulte participant : _____

ENTRETIEN AVEC UN PARENT

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 ou un adulte important dans votre vie peut vous aider à revoir vos décisions relativement à l'abstinence.

Étape

Apportez ce document à la maison. Montrez-le à un parent ou un adulte en qui vous avez confiance, et demandez-lui si vous pouvez le remplir ensemble.

Étape

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.

Étape

Posez les questions fournies à l'adulte.

Étape

Vous et l'adulte devez signer la partie détachable au bas de la page lorsque l'entretien est terminé. Cette partie détachable peut être remise à l'enseignant pour montrer que vous avez fait l'activité.

1. Lorsque tu avais mon âge, que savais-tu sur la sexualité?
2. D'après toi, quelles sont les principales raisons qui expliquent le choix d'un jeune de demeurer abstinent ou de retarder l'activité sexuelle?
3. De quelles valeurs souhaites-tu me faire part concernant la sexualité?
4. Comment pouvons-nous gérer nos conversations sur ce sujet si j'ai des questions ou des préoccupations?

(Détachez et remettez cette partie seulement)

Nous avons réalisé l'activité « Entretien avec un parent ».

Élève

Adulte