



### 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, D et F.

#### 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. Jeu de rôles (45 à 50 minutes)
- E. Entrevue Consulter un adulte
- F. Boîte de questions (5 à 10 minutes)

#### Matériel nécessaire

---

DOCUMENT DE COURS : Promouvoir l'abstinence

DOCUMENT DE COURS : Techniques de refus

DOCUMENTS DE COURS : Scénarios de jeu de rôle sur 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 ITSS (infections transmissibles sexuellement et 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 ou les sécrétions vaginales d'une autre personne ou encore un contact avec du lait maternel, du sang ou de la literie / des serviettes infectés.

Pour les élèves qui ne choisissent pas l'abstinence, les stratégies suivantes peuvent contribuer à réduire le risque de grossesse :

- Retarder les relations sexuelles
- Toujours se servir correctement d'une protection double (le condom et une autre méthode de contraception pour accroître l'efficacité de la contraception et réduire le risque d'attraper des ITSS)
- Communiquer clairement avec ses partenaires au sujet de ses intentions, de ses limites et des pratiques sexuelles plus sécuritaires

## 7<sup>e</sup> année – Choisir l’abstinence

Pour les élèves qui ne choisissent pas l’abstinence, en plus des trois stratégies susmentionnées, les stratégies supplémentaires suivantes peuvent contribuer à réduire le risque d’ITSS :

- Limiter le nombre de partenaires sexuels
- Se faire vacciner contre l’hépatite B et le VPH
- Se faire examiner régulièrement et se faire traiter, au besoin
- Communiquer clairement avec ses partenaires au sujet de l’historique sexuel, des examens subis et des traitements reçus

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, ITSS) 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 ITSS.

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 les plans de leçons, on utilise [un langage neutre en ce qui concerne les sexes](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux 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 »).

À la naissance, un sexe est assigné à chaque enfant en fonction de son anatomie reproductive. Le sexe assigné à la naissance 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 biologique 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 si leur sexe ne

## 7<sup>e</sup> année – Choisir l'abstinence

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, de genre fluide, de genre queer, agenre ou autre. L'intention de ce document est d'utiliser un langage qui reflète toutes ces possibilités.

### 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 et 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 [http://www.child.alberta.ca/home/local\\_offices.cfm](http://www.child.alberta.ca/home/local_offices.cfm).

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 <http://www.child.alberta.ca/home/593.cfm> (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.

*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).*

## 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)

## 7<sup>e</sup> année – Choisir l'abstinence

- 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 adolescents choisissent l'abstinence. Selon l'étude canadienne *Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire* (2016), parmi les élèves de 9<sup>e</sup> année, 18 % des mâles et 14 % des femelles affirment avoir eu des relations sexuelles. Chez les élèves de 10<sup>e</sup> année, 28 % des mâles et 29 % des femelles 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.

### 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

## 7<sup>e</sup> année – Choisir l'abstinence

- 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. Les affiches et les dépliants peuvent être présentés comme si leurs auteurs concourent pour le prix de la « meilleure affiche » ou du « meilleur dépliant » à votre clinique locale de santé sexuelle et de reproduction sexuée. Les membres du groupe joueront le rôle « d'experts » en visite dans la classe afin de promouvoir un message. Les messages publicitaires peuvent être présentés en direct, ou vous pouvez faire jouer un enregistrement pour la classe. Encouragez les élèves à être créatifs dans leur présentation.
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. Jeux de rôle

Quand les élèves participent à des jeux de rôle qui soulignent les questions de relations, il est important d'être conscient de l'hétérosexisme. Les élèves de votre classe peuvent se poser des questions quant à leur orientation sexuelle ou peuvent être impliqués dans une relation homosexuelle. Les élèves qui s'identifient comme appartenant à la communauté LGBTQ+ subissent également des pressions dans leurs relations. Les scénarios ont été rédigés en grande partie avec un genre neutre pour inclure tous les élèves.

Les activités suivantes de jeux de rôle permettent aux élèves d'exercer leurs compétences de communication et de refus, ce qui pourrait les aider à retarder ou à réduire leur activité sexuelle. Il est important d'être conscient de la nature potentiellement bouleversante de cette activité pour certains élèves ayant vécu des traumatismes par le passé. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez la page intitulée [Qu'est-ce que la pratique tenant compte des traumatismes?](#)

1. Expliquez que les jeux de rôles suivants permettront aux élèves de mettre en pratique les habiletés de bonne communication et de refus. Pour cette activité, l'objectif de tous les jeux de rôles est que les personnages demeurent abstinentes ou retardent l'activité sexuelle.
2. Affichez ou distribuez le document de cours **Techniques de refus** et discutez-en dans la classe. Rappelez aux élèves que les victimes d'agression sexuelle ne sont jamais à blâmer, peu importe s'ils ou elles ont utilisé les techniques de refus ou non.
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 (p. ex., « si tu m'aimais, tu ferais l'amour avec moi ») et donner des exemples de techniques de refus appropriées. 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. Vous pourriez demander à chaque groupe de présenter son jeu de rôle au reste de la classe ou tout simplement de vous le présenter pendant que les autres groupes répètent le leur. Vous pourriez aussi permettre aux élèves d'écrire un scénario individuel ou en groupe plutôt que de présenter un jeu de rôle.
8. Si vous avez choisi de faire présenter chaque groupe devant le reste de la classe, demandez à chacun de commencer par lire la mise en scène 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 avec le groupe ou la classe, le cas échéant :
- 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. 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?

## F. 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. Suivez les étapes ci-dessous.

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
  - 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
  - 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 15 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<sup>e</sup> année
  - La conception et le format sont créatifs
  - La conception et le format sont faciles à comprendre
  - La conception et le format mettent en relief l'information la plus importante

Nom : \_\_\_\_\_

- L'information est précise
- L'information est appropriée
- L'information est complète (au moins 15 points sont inclus)

Information à inclure dans le projet final				

# 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

## Scénario un

Baran et Jamie sortent ensemble depuis longtemps. Ils ne sont jamais allés plus loin que quelques baisers. En fin de semaine, les parents de Jamie ne sont pas à la maison et Baran est venu aider à garder le petit frère de Jamie. Dès que le petit frère de Jamie s'endort, ils commencent à s'envoyer en l'air. 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 Asul 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

Maxime et Camille 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

Clarence et Ping 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, Clarence réfléchit aux conséquences de cet accident. Clarence prend la décision de revenir à l'abstinence et d'arrêter d'avoir des relations sexuelles avec Ping. Ils en ont parlé, et Ping est d'accord. Un jour après l'école, tandis qu'ils faisaient leurs devoirs dans la chambre de Clarence, une chose en a amené une autre et ils se sont retrouvés à moitié vêtus. Ils étaient sur le point d'avoir des relations sexuelles lorsque Clarence a décidé d'arrêter.

**Refus :** Ping, 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 :**

# 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

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

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

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