

# PRISE DE DÉCISION

## Cours 1

NIVEAU

# 7

### RÉSULTATS POUR L'APPRENANT<sup>1</sup> W-7.13 :

Examinez l'influence des prises de décision personnelles dans l'adoption de comportements sexuels responsables.



#### FOURNITURES :

1. DOCUMENT À DISTRIBUER : Ma ligne de vie personnelle
2. DOCUMENT À DISTRIBUER : Valeurs familiales



#### PRÉSENTATION :

La prise de décisions sur le comportement sexuel est un exercice basé sur les valeurs. Afin de pouvoir prendre leurs propres décisions, les élèves doivent examiner différents aspects de la sexualité. Les exercices de ce cours encouragent les élèves à explorer leurs propres idées et valeurs concernant le fait de devenir actif sexuellement.



#### APPROCHES/STRATÉGIES :

##### A. RÈGLES DE BASE (5 min)

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les passer en revue afin de faciliter la réussite de ce cours.

##### B. REMUE-MÉNINGS SUR LA PRESSION (20 à 40 min)

*Les élèves examinent les motifs qui incitent les ados à être actifs sexuellement en explorant différentes sources de pressions.*

1. Écrivez cette question au tableau : Quelles pressions subissent les ados pour devenir actifs sexuellement?
2. Laissez aux élèves le temps d'écrire leur réponse. Mettez l'accent sur le fait que la question fait référence à tous les ados et que les réponses n'ont pas à être personnelles.

3. Permettez aux élèves de garder l'anonymat en n'écrivant pas leur nom sur la feuille.
4. Ramassez les réponses.
5. Sans révéler le nom de « l'auteur » à la classe, utilisez les réponses des élèves pour orienter la discussion. Utilisez le cadre de discussion suivant :
  - Écrivez cette pression au tableau : (Cette étape peut exiger de résumer les réponses des élèves. Par exemple, les énoncés « Les amis me donnent l'impression d'être un perdant si je ne le fais pas » et « Certains de mes amis ont déjà des relations sexuelles » pourraient être placés sous le même titre « Pression des camarades ».)
  - Pour chaque type de pression identifié par les élèves, posez les questions suivantes :
    - Pourquoi ceci pourrait-il mettre de la pression pour qu'un ado ait des relations sexuelles?
    - Si un ado ressent ce genre de pression, que peut-il faire pour réduire ou éliminer la pression?

### **PRESSION : POINTS DE DISCUSSION**

#### **Pression des camarades :**

- Comme dans n'importe quelle situation, il n'est pas recommandé de faire quelque chose à cause de la pression de ses amis plutôt que parce que c'est notre propre décision.
- On peut avoir des relations sexuelles en dehors d'une relation amoureuse traditionnelle, juste pour le plaisir ou pour obtenir des faveurs. Il est important de rappeler aux élèves qu'ils doivent faire ce qui est bon et sans danger pour eux et prendre en considération les valeurs et les croyances de leur famille et de leur communauté. Considèrent-ils les relations sexuelles en dehors d'une relation amoureuse traditionnelle comme quelque chose de positif?

#### **Consommation d'alcool et de drogue**

- Consommer de l'alcool ou de la drogue réduit notre capacité de prendre des décisions éclairées. Cela peut nous amener à poser des gestes qui ne reflètent pas nos valeurs ou nos convictions.
- Lorsque vous êtes dans un groupe, il est important de surveiller votre boisson pour éviter que quelqu'un n'y verse quelque chose.

#### **Pression exercée par le partenaire et consentement du partenaire**

- Les décisions concernant les relations sexuelles devraient être prises par les deux partenaires. Ces décisions doivent refléter les valeurs et des désirs des deux partenaires.
- Il est important de respecter la décision de votre partenaire qui décide de ne pas devenir actif sexuellement et de comprendre que vous devez être traité avec respect si vous décidez de ne pas devenir actif sexuellement.
- Si les deux partenaires veulent devenir actifs sexuellement, cette décision s'accompagne de responsabilités et de conséquences possibles. Il est essentiel de s'assurer que l'activité sexuelle est aussi sécuritaire que possible.

#### **Médias (télé, films, musique, Internet, médias sociaux, etc.)**

- Les médias présentent souvent une vision irréaliste de la sexualité. Les relations sexuelles sont souvent présentées comme n'ayant aucune conséquence négative. De plus, les médias tendent à présenter les relations sexuelles comme étant beaucoup plus fréquentes qu'elles ne le sont en réalité.

### **Pornographie**

- Si les élèves identifient la pornographie comme une source d'influence, les enseignants peuvent leur demander de clarifier le message. Être exposé à la pornographie pourrait être un signe d'abus par un adulte.
- Certains élèves exposés à la pornographie disent qu'ils veulent tenter de reproduire ce qu'ils ont vu. Assurez-vous que les élèves comprennent que la pornographie montre une version irréaliste ou malsaine de la sexualité.

### **Vêtements et apparence**

- Même si les vêtements envoient des messages, il est important d'insister sur le fait d'interpréter ces messages comme un consentement à des activités sexuelles est mal. Le consentement n'est pas donné avec les vêtements ou l'apparence. Il ne peut être donné que verbalement, dans un esprit de coopération. L'absence d'un « oui » signifie non.
- Les vêtements permettent d'exprimer sa culture ou ses croyances. Il est important de respecter les valeurs et les croyances des autres concernant les vêtements.

### **Les hormones et l'attirance**

- Des réactions naturelles et normales aux hormones et à l'attirance ne donnent pas nécessairement des actions naturelles et normales. Par exemple, il est normal d'être attiré par quelqu'un, mais il n'est pas normal de harceler cette personne.
- Avoir des sentiments d'ordre sexuel peut être normal, cependant personne n'est tenu d'agir sur ces sentiments avant d'être prêt, si ce n'est pas approprié ou sans le consentement de l'autre personne.

### **La curiosité**

- Devenir actif sexuellement doit se produire lorsque la personne est prête. Pas lorsque quelqu'un est curieux. Si vous avez des questions sur la sexualité, vous pouvez les poser à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui vous donnera des réponses honnêtes et ouvertes.

### **Avant l'activité sexuelle**

- L'abstinence est un choix. Avoir été actif sexuellement une fois ou même plusieurs fois ne signifie pas qu'une personne ne peut pas choisir l'abstinence.

### **Rechercher l'acceptation, l'amour et le réconfort**

- Souvent, des situations troublantes et une faible estime de soi peuvent amener une personne à rechercher l'acceptation, l'amour ou le réconfort de manières qui normalement ne seraient pas confortables. Devenir actif sexuellement n'est pas une manière saine de résoudre ses problèmes ou de se faire accepter; en fait, ce geste risque même de diminuer l'estime de soi.
6. Récapitulez cette activité à l'aide des questions suivantes<sup>2</sup> :
- En quoi ne pas prendre de décision sur le fait de devenir actif sexuellement est-il une décision?
  - Pourquoi l'égalité est-elle si importante entre les partenaires amoureux?
  - Quelles habilités doivent acquérir les personnes qui font partie d'un couple pour prendre des décisions sur les relations sexuelles?

### C. LIGNE DE VIE (40 min)

*Les élèves examinent les objectifs et les décisions de leur vie personnelle et explorent l'impact que le fait de devenir actif sexuellement pourrait avoir sur ces plans.*

1. Distribuez une copie du document **Ma ligne de vie personnelle**.
2. Demandez aux élèves d'écrire l'année en cours au bas de la ligne et l'année où ils auront 30 ans en haut.
3. Demandez aux élèves d'écrire leur âge à côté, au bas de la ligne.
4. Demandez ensuite aux élèves de faire des marques le long de la ligne de vie pour indiquer :
  - a) L'âge qu'ils auront quand ils commenceront leur premier « vrai » travail. Demandez-leur d'écrire le type de travail qu'ils aimeraient faire.
  - b) L'âge le plus jeune où ils aimeraient avoir une relation amoureuse à long terme. Demandez-leur d'écrire les mots « relation stable » ou « mariage » à cet endroit.
  - c) L'âge auquel ils aimeraient devenir parents pour la première fois. Après cette marque, ils doivent écrire le nombre d'enfants qu'ils aimeraient avoir et à quel âge. Si des élèves ne veulent pas avoir d'enfant, demandez-leur d'écrire « aucun enfant » à un âge où il serait possible d'avoir un enfant.
  - d) Les accomplissements qu'ils aimeraient faire (comme des études, des voyages, etc.) entre maintenant et la première marque de la ligne de vie.
  - e) Tous les autres événements importants qui n'auraient pas été fournis dans ces instructions
5. Faites un sondage en classe pour déterminer l'âge moyen pour avoir un emploi, commencer une relation stable, se marier ou avoir des enfants.
6. Discutez des différents plans des élèves qui pourraient se produire entre maintenant et quand la « vraie vie » commence, comme il est indiqué par les marques « travail », « relation stable ou mariage » et « enfants ».
7. Demandez aux élèves de placer deux autres marques sur la ligne de vie, une marque dans l'espace entre maintenant et relation stable ou mariage et une autre marque n'importe où ailleurs. Numérotez ces marques 1 et 2.
8. Demandez aux élèves de nommer ces deux marques supplémentaires comme suit : 1 = Grossesse. 2 = ITS. Certains élèves pourraient refuser d'écrire ces deux descriptifs. C'est un bon signe, car cela indique une prise de décision responsable à propos de la sexualité.



N'oubliez pas que plusieurs élèves ont des attentes religieuses ou culturelles différentes concernant les relations et le mariage. Dans certaines cultures, il n'est pas approprié qu'une femme soit seule avec un homme, même s'ils ne sont que des amis. Dans d'autres cultures ou religions, les femmes doivent se marier à un très jeune âge. Si les enseignants sont ouverts à ces différences, ils peuvent devenir un bon soutien pour les élèves qui veulent comprendre leurs croyances personnelles.

9. Récapitulez cette activité à l'aide des questions suivantes :

- Comment ces événements s'insèrent-ils dans votre ligne de vie planifiée?
- En cas de grossesse précoce, quels autres objectifs devraient être annulés, modifiés ou retardés?
- Quels points devraient être retardés?
- Quels autres impacts cela pourrait-il avoir?
- Et qu'en est-il des ITS? Quelles implications cela pourrait-il avoir sur votre avenir?
- Si vous êtes en désaccord avec ces « ajouts » à votre vie, quelles sont les implications pour les décisions et les choix de style de vie que vous faites maintenant ou ferez bientôt?
- Que faites-vous maintenant pour accomplir les objectifs que vous avez indiqués?

#### D. CONCLUSION DE LA DISCUSSION (10 à 15 min)

*Encouragez les élèves à prendre des décisions personnelles sur l'abstinence et le fait de remettre l'activité sexuelle à plus tard<sup>3</sup>.*

5. Si vous choisissez l'abstinence, comment pouvez-vous vous assurer que ça fonctionne pour vous de façon constante?
6. À quelle fréquence devez-vous revoir votre décision sur l'abstinence et vos motifs pour faire ce choix? Pourquoi?
7. Si vous choisissez l'abstinence, quand et dans quelles circonstances pourriez-vous cesser d'utiliser cette méthode?
8. Si vous décidez que l'abstinence n'est plus ce qui vous convient, comment pouvez-vous choisir une autre méthode pour vous protéger?

#### E. VALEURS FAMILIALES

*Demandez aux élèves de faire une entrevue sur les valeurs familiales avec un membre de leur famille. Utilisez le document **Valeurs familiales** comme guide.*



Même si les ados peuvent adopter des valeurs différentes de celles de leurs parents, ils veulent tout de même entendre les opinions et les valeurs de leurs parents. En 2005, un sondage effectué auprès d'adolescents canadiens a montré que ces derniers voient leurs parents comme leur modèle de comportement pour la sexualité et la santé sexuelle, plutôt que les célébrités des films, de la télévision, de la musique ou du sport<sup>4</sup>. De nombreuses valeurs personnelles sont apprises et renforcées à la maison. Invitez les élèves à discuter de ce sujet avec les membres de leur famille afin d'encourager un dialogue ouvert.



#### BOÎTE À QUESTIONS (10 min)

Demandez aux élèves d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



## POUR LA MAISON

Les élèves doivent remplir le document **Valeurs familiales**



Gardez à l'esprit que les élèves ne vivent pas tous dans une « famille traditionnelle » et qu'ils n'ont pas tous l'occasion de discuter ouvertement avec les « membres de leur famille ». Même s'il est préférable que les élèves fassent ce devoir avec l'aide d'un parent ou d'un tuteur compréhensif, ce n'est pas toujours possible. Soyez à l'écoute des besoins de vos élèves.



## AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours :

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?



## ÉVALUATION DES ÉTUDIANTS

Pendant le cours, les élèves ont-ils acquis :

### Les connaissances :

- Peut identifier les sources de pression sociale qui pourraient influencer ses décisions sur le comportement sexuel.
- Peut clarifier ses valeurs familiales sur la sexualité.

### Les habiletés :

- Utilise un cadre de prise de décision pour apprendre à établir ses objectifs et à prendre des décisions.
- Prend des décisions personnelles sur l'abstinence et la remise à plus tard de l'activité sexuelle.
- Établit certains objectifs de vie et discute des impacts que pourrait avoir sur ces plans le fait de devenir actif sexuellement.

### Les attitudes :

- Reconnaît que chaque personne doit faire des choix conscients sur le fait de devenir actif sexuellement ou non.

1. Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9 (Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3<sup>e</sup> secondaire)*. Tiré du site <http://education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf>
2. Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9 (Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3<sup>e</sup> secondaire)*. Tiré du site <http://education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf>
3. Advocates for Youth. (2008). *Teaching Abstinence as a Part of Comprehensive Sex Education: What Is Abstinence? (Enseigner l'abstinence en tant que partie intégrante de l'éducation sexuelle complète : Qu'est-ce que l'abstinence?)* Tiré du site <http://www.advocatesforyouth.org/professionals/lesson-plans-professionals/192?task=view>
4. Frappier, J.Y., Kaufmen, M., Baltzer, F., Elliott, A., Lane, M., Pinzon, J., et al. (2008). Sex and sexual health: A survey of Canadian youth and mothers. (Le sexe et la santé sexuelle : un sondage chez des jeunes et des mères du Canada.) *Paediatr Child Health*. 2008 13(1): 25–30. Tiré du site : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528827/pdf/pch13025.pdf>

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

# MA LIGNE DE VIE PERSONNELLE

La ligne ci-dessous représente votre ligne de vie personnelle. Le bas de la ligne représente cette année. Le haut de la ligne représente l'année où vous aurez 30 ans. Votre enseignant(e) vous donnera des instructions pour faire cette activité.

A vertical line representing a personal timeline. The bottom of the line is connected to a horizontal line that spans across the page, indicating the current year. The line extends upwards, representing the year when the student will be 30 years old.

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

## VALEURS FAMILIALES

Les décisions que vous prenez sur votre sexualité sont basées, du moins en partie, sur vos valeurs familiales. Une discussion de ces valeurs avec les membres de votre famille peut vous aider à prendre des décisions sur votre sexualité. Utilisez ce document comme guide pour faire une entrevue avec les membres de votre famille sur les valeurs qu'ils aimeraient vous transmettre.

### Étape 1

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

### Étape 2

Planifiez un moment pour faire l'entrevue. Donnez ce document à la personne qui passera l'entrevue, afin qu'elle puisse réfléchir à ses réponses avant l'entrevue.

### Étape 3

Faites l'entrevue à l'aide des questions fournies. Prévoyez entre une demi-heure et une heure pour l'entrevue.

### Étape 4

Vous et la personne questionnée devez signer la partie détachable au bas de la feuille lorsque l'entrevue sera terminée. La partie détachable doit être remise pour confirmer que vous avez fait cette activité.

1. Quelles sont les trois valeurs personnelles ou familiales que tu aimerais me transmettre?
  
2. Au cours des cinq prochaines années, comment pourrais-je utiliser ces valeurs pour prendre de bonnes décisions sur le comportement sexuel?

---

(Détacher cette partie et remettre uniquement la partie du haut)

**Nous avons fait l'entrevue « Valeurs familiales ».**

\_\_\_\_\_  
Élève

\_\_\_\_\_  
Parent/Membre de la famille/adulte de confiance