



teaching
sexual
health.ca

7^e année

Activité d'apprentissage

Suis-je prêt ou prête? :

Prise de décision en matière de sexualité

Résultat d'apprentissage

B – 7.13 Examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable.



Suis-je prêt ou prête? :Prise de décision en matière de sexualité

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

Êtes-vous prêt ou prête à vous adonner à des activités sexuelles?

Vous êtes la seule personne à pouvoir décider si vous êtes prêt ou prête à vous adonner à des activités sexuelles. Cela comprend les relations sexuelles (orales, vaginales ou anales) et tout autre genre de touchers sexuels.

- La réponse à cette question est différente pour chaque personne.
- Il n'y a pas d'âge « magique » pour être automatiquement prêt ou prête.
- Au cours d'une relation, il n'y a pas de moment naturel auquel vous devriez commencer à vous adonner à des activités sexuelles.
- Il n'y a aucune règle qui dit que vous devez vous adonner à des activités sexuelles avec quelqu'un, même si vous vous fréquentez depuis longtemps.

Lisez chaque question et entourez la réponse qui vous convient le mieux. Vous n'aurez pas à remettre ni à montrer la présente feuille à quiconque.

Est-ce que je ressens de la pression à m'adonner à des activités sexuelles de la part de mon ou de ma partenaire, de mes camarades, de la télévision, des films, des médias sociaux ou autre en ligne (comme de la pornographie)?	Oui	Non
Est-ce que le fait d'avoir des relations sexuelles concorde en ce moment avec mes croyances religieuses et principes de morale?	Oui	Non
Vais-je me sentir coupable si je m'adonne à des activités sexuelles?	Oui	Non
Est-ce que je veux m'adonner à des activités sexuelles pour que l'on m'aime, me porte de l'affection ou me donne de l'attention?	Oui	Non
Est-ce que je veux m'adonner à des activités sexuelles pour prouver que je suis une personne sexuellement attirante?	Oui	Non
Est-ce que je ressens de l'inquiétude à savoir ce que les autres penseront de moi si j'ai des relations sexuelles ou si je n'en ai pas?	Oui	Non



Suis-je prêt ou prête? :Prise de décision en matière de sexualité

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

Est-ce que la seule raison pour laquelle je veux m'adonner à des activités sexuelles est parce que j'espère que cela me rapprochera de mon ou de ma partenaire?	Oui	Non
Est-ce que mon ou ma partenaire et moi avons les mêmes objectifs quant à l'activité sexuelle?	Oui	Non
Puis-je parler ouvertement d'infections transmissibles sexuellement (ITS) avec mon ou ma partenaire et de la façon dont nous pouvons nous protéger?	Oui	Non
Le cas échéant : Puis-je parler avec mon ou ma partenaire de contraception et pouvons-nous partager cette responsabilité?	Oui	Non
Le cas échéant : Si les méthodes contraceptives ne fonctionnent pas, sommes-nous en mesure de composer avec une grossesse non planifiée?	Oui	Non



Suis-je prêt ou prête? :Prise de décision en matière de sexualité

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

Ce que vos réponses peuvent signifier

Si vos réponses correspondent aux cases ombrées, vous devriez peut-être vous demander si vous êtes prête ou prêt en ce moment à vous adonner à des activités sexuelles.

Il peut aussi être utile de parler à une personne en qui vous avez confiance comme un parent, une conseillère ou un conseiller à l'école ou encore une ou un prestataire de soins de santé au sujet de votre décision.

Est-ce que je ressens de la pression à m'adonner à des activités sexuelles de la part de mon ou de ma partenaire, de mes camarades, de la télévision, des films, des médias sociaux ou autre en ligne (comme de la pornographie)?	Oui	Non
Est-ce que le fait d'avoir des relations sexuelles concorde en ce moment avec mes croyances religieuses et principes de morale?	Oui	Non
Vais-je me sentir coupable si je m'adonne à des activités sexuelles?	Oui	Non
Est-ce que je veux m'adonner à des activités sexuelles pour que l'on m'aime, me porte de l'affection ou me donne de l'attention?	Oui	Non
Est-ce que je veux m'adonner à des activités sexuelles pour prouver que je suis une personne sexuellement attirante?	Oui	Non
Est-ce que je ressens de l'inquiétude à savoir ce que les autres penseront de moi si j'ai des relations sexuelles ou si je n'en ai pas?	Oui	Non
Est-ce que la seule raison pour laquelle je veux m'adonner à des activités sexuelles est parce que j'espère que cela me rapprochera de mon ou de ma partenaire?	Oui	Non
Est-ce que mon ou ma partenaire et moi avons les mêmes objectifs quant à l'activité sexuelle?	Oui	Non
Puis-je parler ouvertement d'infections transmissibles sexuellement (ITS) avec mon ou ma partenaire et de la façon dont nous pouvons nous protéger?	Oui	Non
Le cas échéant : Puis-je parler avec mon ou ma partenaire de contraception et pouvons-nous partager cette responsabilité?	Oui	Non
Le cas échéant : Si les méthodes contraceptives ne fonctionnent pas, sommes-nous en mesure de composer avec une grossesse non planifiée?	Oui	Non



Suis-je prêt ou prête? :Prise de décision en matière de sexualité

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

© 2025, Primary Care Alberta, Student and Adult Health Promotion and Oral Health



Ce matériel est couvert par une licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, voir <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>. Vous pouvez librement copier et distribuer le matériel dans d'autres médias et selon d'autres formats à des fins non commerciales tant que vous mentionnez Primary Care Alberta comme source, que vous n'adaptez pas le matériel et que vous respecter les autres conditions de la licence. Dans le cas où vous modifiez ou transformez le matériel ou créez à partir de celui-ci, vous pouvez distribuer le matériel modifié uniquement en vertu de la même licence ou d'une licence similaire ou compatible. La licence ne s'applique pas aux marques de commerce, logos ou contenu de Primary Care Alberta pour lesquels Primary Care Alberta n'est pas titulaire du droit d'auteur.

Ce matériel est fourni à titre d'information générale uniquement et est mis à disposition « tel quel » et « dans l'état ». Bien que tous les efforts raisonnables aient été déployés pour confirmer l'exactitude des renseignements, Primary Care Alberta ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, à la fiabilité, à l'intégralité, à l'applicabilité ou à la pertinence à un but particulier de ces renseignements. Ce matériel ne remplace aucunement les conseils d'une personne professionnelle qualifiée de la santé. Primary Care Alberta se décharge expressément de toute responsabilité quant à l'usage de ce document et relativement à toute réclamation, action, demande ou poursuite qui pourrait découler de cet usage.

