



teaching
sexual
health.ca

8^e année

Activité d'apprentissage

Relations saines, malsaines et abusives

Résultat d'apprentissage

B-8.7 Déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation;
ex. : la négligence, l'exploitation physique, émotionnelle ou sexuelle.

Relations saines, malsaines et abusives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Partie Un : Fiches à trier

Au cours de cette activité, vous examinerez différentes situations relationnelles et les placerez sur un continuum allant de relations saines à des relations abusives en passant par les relations malsaines. Certaines situations peuvent ne pas être évidentes – discutez-en en groupe pour décider où vous pensez qu’il faudrait classer chacune d’elle et pourquoi.

Placez les fiches sur un continuum.

Relations saines

relation sûre • relation respectueuse
relation de soutien • relation honnête

Relations malsaines

relation étrange • relation irrespectueuse
relation unilatérale • relation qui crée de la confusion

Relations abusives

relation non sûre • relation contrôlante
relation dangereuse • relation violente





Vous acceptez que votre partenaire passe du temps avec ses camarades ou les membres de sa famille.

Votre partenaire se sert de son pouvoir pour vous démoraliser.

Votre partenaire vous a déjà intentionnellement infligé une blessure physique.



**Votre partenaire accepte
que vous passiez du temps
avec vos camarades ou les
membres de votre famille.**

**Votre partenaire vous
demande de vous livrer à des
actes sexuels contre votre
volonté.**

**Puisque vous avez peur de la
colère dont fait preuve votre
partenaire, vous évitez de
faire fâcher votre partenaire.**



**Votre partenaire aime votre
apparence et votre
comportement et ne manque
pas de vous le dire.**

**Lorsque vous refusez de vous
livrer à certains actes
sexuels, votre partenaire
vous rabaisse.**

**Vous avez arrêté de voir vos
camarades ou votre famille parce
que votre partenaire éprouve de la
jalousie à leur égard.**



**Vous décidez ensemble de
comment vous passez votre
temps ensemble.**

**Votre partenaire a menacé
de mettre fin à votre relation.**

**Vous avez accompli des
actes sexuels contre votre
volonté en cédant à la
pression de votre partenaire.**



**Vous ressentez
habituellement du bonheur
dans cette relation.**

**Votre partenaire croit que la
jalousie est un signe
d'amour.**

**Votre partenaire menace de
se faire du mal si vous
mettez fin à votre relation.**



**Vous avez ensemble accepté
de reconnaître que vous êtes
un couple qui s'engage à
rester fidèle à la relation.**

**Vous vous croyez capable de
faire disparaître les
problèmes de votre
partenaire.**

**Votre partenaire vous menace de
publier des photos privées/nues de
vous si vous mettez fin à votre
relation.**



**Vous pouvez parler
franchement et librement de
vos sentiments.**

**Vous vous inquiétez que la relation
prenne fin et votre partenaire ne
ménage aucun effort pour faire
durer la relation.**

**Votre partenaire affiche des
photos privées/nues de vous
sur ses comptes de médias
sociaux.**



**Vous et votre partenaire êtes
à l'abri des ITS et/ou d'une
grossesse non désirée.**

**Votre partenaire vous
demande sans cesse d'avoir
des relations sexuelles non
protégées.**

**Votre partenaire a enlevé un
condom pendant une relation
sexuelle sans que vous vous
en soyez rendu compte.**



Relation saine

Relation malsaine

Relation abusive

Relations saines, malsaines et abusives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Partie Deux : Réflexion

Travaillez avec votre groupe pour répondre aux questions ci-dessous.

Qu'est-ce qui fait que cette relation est saine?

Choisissez deux fiches de « relations saines » que votre groupe a triées dans la première partie et expliquez comment elles témoignent d'un respect mutuel et d'une prise de décision partagée.

Exemple 1 : _____

Pourquoi cette relation est-elle saine?

Exemple 2 : _____

Pourquoi cette relation est-elle saine?

Quel type d'engagement ces exemples démontrent-ils? Comment savez-vous que l'engagement est sûr et apporte du soutien?



Relations saines, malsaines et abusives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Quels sont les signes précurseurs d'une relation malsaine?

Choisissez deux fiches de « relations malsaines » et expliquez comment elles peuvent avoir l'air correct à première vue, mais ne le sont pas.

Exemple 1 : _____

Pourquoi cette relation n'est-elle pas acceptable?

Exemple 2 : _____

Pourquoi cette relation n'est-elle pas acceptable?

Qu'est-ce qui manque dans les relations malsaines? Que peut-il arriver au sentiment de sécurité émotionnelle ou d'engagement d'une personne en présence de menaces ou de jalousie?



Relations saines, malsaines et abusives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Qu'est-ce qui peut indiquer qu'une relation est abusive?

Choisissez deux fiches « relations abusives » et expliquez ce qui fait que ces relations sont dangereuses ou non sûres.

Exemple 1 : _____

Qu'en est-il de la confiance, du consentement et de la sécurité dans cette relation?

Exemple 2 : _____

Qu'en est-il de la confiance, du consentement et de la sécurité dans cette relation?

Comment la peur remplace-t-elle l'intimité dans une relation abusive et en quoi cela peut-il influencer la capacité d'une personne à faire ses propres choix?



Relations saines, malsaines et abusives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Pourquoi une personne pourrait-elle rester dans une relation malsaine ou abusive?

Citez 2 à 3 raisons possibles pour lesquelles une personne pourrait ne pas partir.

Pourquoi une personne pourrait-elle cacher une relation malsaine ou abusive?

Citez 2 à 3 sentiments ou peurs qui pourraient empêcher quelqu'un de dire quelque chose.

Si une personne se retrouve dans une relation malsaine, que peut-elle faire dans pareille situation?

Pensez à ce qu'elle pourrait dire, à qui elle pourrait parler ou à qui elle pourrait demander de l'aide.



Relations saines, malsaines et abusives

8^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.

