teaching sexual health.ca

9e année

Activité d'apprentissage

Faire des choix sains : Prise de décision en matière de sexualité

Résultat d'apprentissage

B–9.14 Élaborer des stratégies portant sur les facteurs permettant d'empêcher ou de réduire le risque sexuel; ex. : ne pas consommer de drogue ou d'alcool, sortir en groupe, faire preuve d'assertivité

© 2025

Primary Care Alberta

Faire des choix sains : Prise de décision en matière de sexualité

9e année

Enseigner la santé sexuelle

La prise de décision en matière de sexualité peut parfois sembler compliquée, en particulier lorsque des camarades, des béguins ou des substances comme l'alcool ou le cannabis sont impliqués. La présente activité vous aide à réfléchir aux risques possibles, aux stratégies de réduction des risques et à ce que quelqu'un pourrait dire ou faire pour affirmer ses limites ou ses valeurs.

La fête à la maison

Ali est à une fête avec quelques camarades de l'école. Il y a de la musique, des collations et des ados plus âgées et âgés ont apporté de l'alcool. Beren, camarade d'Ali, lui offre en lui disant : « Ça va t'aider à te détendre ». Ali sait que la personne qui lui plaît (son béguin) est aussi à la fête et qu'il est possible de se retrouver en tête-à-tête avec elle ce soir. Ali ne sait pas encore si elle ou il est prêt à avoir des relations sexuelles, mais souhaite vraiment mieux connaître la personne qui lui plaît.

Quels sont les risques dans cette situation (physiques, sociaux, émotionnels ou juridiques)?

À quelles stratégies est-ce qu'Ali pourrait avoir recours pour rester en sécurité ou réduire les risques?

Que pourrait dire ou faire Ali pour respecter ses limites ou ses valeurs personnelles?

© 2025

Juste nous deux

Rahat et Shai se fréquentent depuis quelques mois. Rahat et Shai s'apprécient beaucoup et décident de regarder un film chez Shai pendant que ses parents sont absents. Shai suggère d'essayer le cannabis pour se détendre. Les choses deviennent de plus en plus intimes au fur et à mesure que le film avance.

Quels sont les risques dans cette situation (physiques, sociaux, émotionnels ou juridiques)?

À quelles stratégies est-ce que Rahat ou Shai pourrait avoir recours pour rester en sécurité ou réduire les risques?

Que pourrait dire ou faire Rahat ou Shai pour respecter ses limites ou ses valeurs personnelles?

© 2025

Du temps en groupe se transforme en rendez-vous galant

Yan et Vic sortent ensemble depuis peu et devaient sortir avec un groupe de camarades après l'école, mais tout le monde a dû annuler. Vic suggère plutôt d'aller dans un parc ensemble et ensuite de se rendre chez Vic puisqu'il n'y a personne à la maison. Yan ressent de la nervosité. Yan aime bien Vic mais n'avait pas prévu de se retrouver en tête-à-tête avec Vic. Yan n'a encore jamais embrassé quelqu'un ni fait autre chose d'intime avec quelqu'un, mais sa curiosité est piquée.

Quels sont les risques dans cette situation (physiques, sociaux, émotionnels ou juridiques)?

À quelles stratégies est-ce que Yan pourrait avoir recours pour rester en sécurité ou réduire les risques?

Que pourrait dire ou faire Yan pour respecter ses limites ou ses valeurs personnelles?

© 2025

Seule ou seul à une fête

Zan se fait inviter à une fête par la personne qui lui plaît. Aucun de ses camarades proches ne peut y aller. Zan décide tout de même d'y aller. Quand Zan arrive à la fête, la maison est bondée et bruyante. Quelqu'un lui offre un verre. La personne qui plaît à Zan passe son bras autour de sa taille et lui dit : « Trouvons un endroit tranquille pour apprendre à nous connaître ».

Quels sont les risques dans cette situation (physiques, sociaux, émotionnels ou juridiques)?

À quelles stratégies est-ce que Zan pourrait avoir recours pour rester en sécurité ou réduire les risques?

Que pourrait dire ou faire Zan pour respecter ses limites ou ses valeurs personnelles?

© 2025

Une seule photo

Ellis et Chen échangent par textos. Un soir, Chen lui dit : « Si tu m'aimais vraiment, tu m'enverrais une photo nue ». Ellis se sent flattée ou flatté, mais ressent aussi de la nervosité. Ellis n'envoie généralement pas ce genre de choses et ressent de l'inquiétude. Ellis connaît des personnes qui ont envoyé des photos nues, et les photos ont été transmises à d'autres élèves de l'école. Chen continue de demander, et de rassurer Ellis, « c'est juste entre nous ».

Quels sont les risques dans cette situation (physiques, sociaux, émotionnels ou juridiques)?

À quelles stratégies est-ce qu'Ellis pourrait avoir recours pour rester en sécurité ou réduire les risques?

Que pourrait dire ou faire Ellis pour respecter ses limites ou ses valeurs personnelles?

© 2025

Rencontre

Mehr a ajouté Jo sur Snapchat, après avoir entendu dire que Jo était une personne vraiment géniale. Mehr et Jo discutent ensemble depuis quelques semaines et ont aussi échangé des photos, se sont parlé tard dans la nuit et semblent avoir beaucoup de choses en commun. Jo demande à Mehr de se rencontrer en personne dans un parc voisin, juste à deux. Jo dit : « Je veux qu'il n'y ait que nous ». Mehr est enthousiaste à l'idée d'enfin rencontrer Jo, mais ressent aussi un peu d'incertitude.

Quels sont les risques dans cette situation (physiques, sociaux, émotionnels ou juridiques)?

À quelles stratégies est-ce que Mehr pourrait avoir recours pour rester en sécurité ou réduire les risques?

Que pourrait dire ou faire Mehr pour respecter ses limites ou ses valeurs personnelles?

© 2025

Questions de réflexion

De quoi les gens tiennent-ils compte au moment de prendre des décisions sur l'activité sexuelle et sur les limites et paramètres de ce genre d'activité?

Quelles influences la consommation d'alcool et d'autres drogues pourrait-elle exercer sur les décisions que vous prenez en matière sexuelle?

Pourquoi croyez-vous que l'on a tendance à faire un lien entre l'alcool et l'activité sexuelle chez les jeunes?

Quelles sont certaines des répercussions pouvant survenir lorsque la consommation d'alcool ou d'autres drogues interagit avec l'activité sexuelle?

© 2025

© 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.