

# MES LIMITES: PAROLE ET CONFIANCE Cours 7

DES  
APTITUDES  
DIFFÉRENTES

## RÉSULTATS POUR L'APPRENANT

Identifier les sujets et les activités qui sont sûrs et appropriés dans divers contextes, avec des personnes et des groupes différents, comprendre comment les limites sociales et affectives influent sur la communication avec les autres.



### FOURNITURES :

1. **CARTES N° 1: Sujets appropriés**
2. **CARTES N° 2: Activités appropriées**
3. **DOCUMENT N° 1: Illustration des six cercles concentriques**
4. **DOCUMENT N° 2: Illustration des cercles concentriques - Exemple**
5. **DOCUMENT N° 3: Visite chez le médecin**



### PRÉSENTATION:

Apprendre aux enfants et aux adolescents quelles sont leurs limites personnelles leur permet de développer leur sens des responsabilités et la maîtrise de soi. Développer le sens de l'autonomie, du respect de soi et d'autrui permet d'avoir une meilleure estime de soi<sup>1</sup>. Dans ce cours, les élèves apprendront les limites sociales et affectives qui entourent la communication avec les autres. Ce cours suit le cours 6: MES LIMITES - MON ESPACE PERSONNEL ET LE TOUCHER. Il est fortement recommandé de donner le cours 6 en premier afin de fournir les bases pour permettre aux élèves de comprendre les différentes limites sociales et affectives abordées dans ce cours.



Certains élèves possédant des capacités différentes rencontrent des problèmes de socialisation. Il peut être difficile de savoir ce qu'il faut dire, à qui et quand. Les élèves peuvent se retrouver dans des situations d'insécurité en donnant trop d'information ou en abordant des sujets inappropriés. En accordant beaucoup de temps aux élèves pour pratiquer les compétences sociales nécessaires pour fixer des limites saines, ils pourront apprendre à un rythme qui leur convient. Utilisez des exemples de situations qui surviennent dans votre classe, par exemple, vous pouvez avoir des élèves qui partagent trop d'informations personnelles et auxquels il faut rappeler régulièrement de ne pas aborder ces sujets de conversation.



## APPROCHES/STRATÉGIES:

### A. RÈGLES DE BASE

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer vos 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. QUAND SE LEVER

1. Demandez à vos élèves de se lever (ou de lever la main s'ils ne peuvent pas se mettre debout) si :
  - a. Ils ont pris leur petit déjeuner ce matin.
  - b. Ils sont venus à l'école en autobus aujourd'hui.
  - c. Ils se sont brossé les dents ce matin.
  - d. Ils ont serré leur mère, leur père ou leur tuteur dans leurs bras aujourd'hui.
  - e. Ils ont fait de beaux rêves la nuit dernière.
  - f. Ils ont écouté leur musique préférée aujourd'hui.

La plupart de vos élèves se lèveront pour ces énoncés. Expliquez que ces sujets sont sûrs et appropriés. Avisez les élèves qu'il y a des choses qu'ils ont faites aujourd'hui dont ils ne devraient parler qu'à leurs proches. Ils en apprendront davantage sur les sujets qu'ils peuvent aborder et les activités qu'ils peuvent faire avec certaines personnes et sur les sujets et activités qui ne sont pas appropriés.



Les cours d'éducation sexuelle seront plus efficaces s'ils sont donnés dans une classe où règne un climat de confiance mutuelle, de sécurité et où les élèves sont à l'aise. Mettre en place des règles de base peut permettre de créer un climat positif dans la classe. Pour un complément d'information sur la manière d'établir des règles de base dans la classe, veuillez consulter [Fixer des règles de base](#).

## C. DISCUTER AVEC VOS CONNAISSANCES

1. Écrivez les en-têtes suivants au tableau, « **Sûre et appropriée** » et « **Risquée et inappropriée** ».
2. Distribuez la série de cartes n° 1: **Sujets appropriés**, à raison d'une par élève ou montrez-les à la classe pour en discuter. Il pourrait être utile de plastifier les cartes pour permettre leur utilisation ultérieure.
3. Demandez aux élèves de dire si la carte qu'ils ont représenté un sujet de conversation qu'il est sûr ou risqué d'aborder avec une connaissance.
4. Assurez-vous que vos élèves comprennent ce que signifie le terme « connaissance »; il ne s'agit pas d'un membre de leur famille ni d'amis proches, c'est généralement une personne qu'ils connaissent de nom et qui leur est familière.
5. Demandez aux élèves de placer leur carte sous le bon en-tête.
6. Discuter des dangers associés au partage de renseignements « privés » dans le cadre des réseaux sociaux. Si vos élèves se connectent à Internet, par exemple, utilisent des jeux, des salons de clavardage ou Facebook, quels sont les sujets dont ils peuvent discuter en toute sécurité et ceux qu'ils doivent éviter?



La technologie et l'utilisation des réseaux sociaux peuvent ouvrir un monde fascinant, mais présentent également des problèmes de limites pour les enfants et les adolescents. Ils peuvent avoir l'impression que les informations qu'ils partagent sont privées alors qu'en fait, les renseignements sont beaucoup plus accessibles et publics. Prenez le temps de rappeler à vos élèves les règles concernant la sécurité sur Internet. Comment savoir si la personne avec laquelle vous jouez un jeu multijoueurs en ligne est une personne avec laquelle vous pouvez avoir des échanges en toute sécurité? Pour plus d'information, consultez le site <http://www.thedoorthatsnotlocked.ca/app/fr/teacher>

### LISTE DES SUJETS DE CONVERSATION FOURNIS SUR LES CARTES

La météo	Les vêtements extérieurs	Tes sous-vêtements
La fermeture éclair de quelqu'un est ouverte	Vos disputes familiales	Ton enseignant
Les gens que tu n'aimes pas	Les gens que tu aimes	Les livres
Ton adresse	La nourriture	Ton numéro de téléphone
Les menstruations de quelqu'un	Les devoirs	Les animaux de compagnie
Ta religion	La musique	Les restaurants
Les parties génitales de quelqu'un	Le fait d'être malade	Les films
	Ton adresse courriel	

## D. ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOS CONNAISSANCES

1. Écrivez les en-têtes suivants au tableau, « **Sûre et appropriée** » et « **Risquée et inappropriée** ».
2. Distribuez la série de cartes n° 2: **Activités appropriées**, à raison d'une carte par élève. Il pourrait être utile de plastifier les cartes pour permettre leur utilisation ultérieure.
3. Demandez aux élèves si la carte qu'ils ont représenté une activité qu'il est sûr ou risqué de faire avec une connaissance.
4. Demandez aux élèves de placer leur carte sous le bon en-tête.
5. Discutez des réponses des élèves, en donnant des exemples, puis de la rétroaction. Vous devrez éventuellement réorienter vos élèves vers des réponses plus acceptables.

LISTE DES ACTIVITÉS		
Faire une promenade	T'asseoir près de l'autre	Se tenir par la main
Donner un petit baiser sur la bouche	Donner un petit baiser sur la joue	Te faire frotter le dos
Danser avec quelqu'un	Te faire chatouiller	S'habiller ou se déshabiller
Montrer tes sous-vêtements	Partager la salle de bains	Sourire à quelqu'un
Se serrer dans les bras	Commencer une conversation	Répondre à des questions
Déjeuner	Faire des blagues avec quelqu'un	Se serrer la main



On recommande fortement aux enseignants de donner le cours 6 : MES LIMITES - MON ESPACE PERSONNEL ET LE TOUCHER avant de passer aux activités suivantes.

L'acquisition de connaissances à propos de l'espace personnel et du toucher donne à vos élèves les compétences de base qui leur sont nécessaires avant d'aborder les concepts plus complexes des limites sociales et affectives.

## E. MES LIMITES PERSONNELLES<sup>1</sup>

Analysez les limites personnelles avec vos élèves au moyen de l'illustration des **six cercles concentriques**, du document distribué et discuté au cours 6.

1. Le **cercle mauve privé** est le cercle qui est tout au centre. Il correspond à une seule personne, c'est-à-dire à nous-mêmes. Il permet à l'élève de comprendre qu'il est la personne la plus importante de son univers. Personne ne peut toucher l'élève à moins qu'il ne veuille être touché. C'est un moyen d'illustrer le caractère unique de la personne.
2. Le **cercle bleu** est le suivant. Les personnes qui appartiennent au cercle bleu sont celles qui sont les plus proches de l'élève. Ils partagent des relations proches et affectueuses. Ce cercle comprend habituellement les membres de la famille immédiate, comme la mère, le père, les frères et les sœurs. Les sujets de conversation comprennent des pensées et des sentiments personnels. Les personnes dans le cercle bleu apportent une confiance et un soutien absolu.
3. Le **cercle vert** comprend généralement des membres de la famille plus large et des amis proches. Vous pouvez partager des renseignements personnels, par exemple, ce qui se passe à l'école, mais pas vraiment des sentiments personnels. Il existe un sentiment général de confiance avec les gens qui appartiennent à ce cercle.
4. Le **cercle jaune** comprend des amis et des adultes dont les élèves connaissent le nom. Il s'agit de personnes qui leur ont été présentées, mais qu'ils ne connaissent pas bien. Les enseignants et les camarades de classe appartiennent à ce cercle. Les informations partagées sont généralement des sujets courants et généraux.
5. Le **cercle orange** comprend les connaissances. Il ne faut pas partager des informations personnelles avec ces personnes, ni leur accorder votre confiance.
6. Enfin, le **cercle rouge** signifie qu'il n'y a aucun partage de sentiments et de renseignements personnels. La communication se restreint aux affaires, par exemple, donner son nom et son adresse au préposé de la poste pour cueillir un colis. Les professionnels de santé et les autres aidants communautaires font partie de ce cercle rouge et encore une fois, les informations partagées, bien qu'elles soient de nature personnelle, le sont purement à des fins commerciales, par exemple, donner son numéro de téléphone au dentiste pour prendre un rendez-vous. Pour aider à comprendre ce concept, lisez en groupe le document à distribuer intitulé **Visite chez le médecin**. Demandez aux élèves de donner des exemples d'autres aidants communautaires avec lesquels il faudra qu'ils échangent des informations, par exemple, pompier, policier.

## F. FAIRE CORRESPONDRE LES SUJETS ET LES SIX CERCLES CONCENTRIQUES<sup>1</sup>

1. Demandez à vos élèves de sortir l'illustration des **six cercles concentriques** qu'ils ont remplie lors de la discussion du cours 6 sur le toucher et l'espace. Ils en auront besoin pour cette activité.
2. Distribuez la série de cartes n° 1: **Sujets appropriés** à vos élèves.
3. Demandez aux élèves de venir à tour de rôle devant la classe avec leur carte de « sujet » et leur illustration des **six cercles concentriques**.
4. Demandez ensuite à l'élève d'identifier à quel cercle sur leur illustration correspond le sujet.
  - Par exemple, si un élève a la carte « Ton adresse », il peut choisir le cercle « Autres amis ». Cette réponse montre qu'il est acceptable pour lui de donner son adresse aux gens qui appartiennent au cercle « Autres amis » et à toutes les personnes appartenant aux cercles à l'intérieur de celui-ci.

5. Discutez des réponses des élèves, en donnant des exemples, puis de la rétroaction. Vous devrez éventuellement réorienter vos élèves vers des réponses plus acceptables.

LISTE DES SUJETS DE CONVERSATION		
La météo	Les vêtements	Tes sous-vêtements
La fermeture éclair de quelqu'un est ouverte	extérieurs	Ton enseignant
Les gens que tu n'aimes pas	Vos disputes familiales	Les livres
Ton adresse	Les gens que tu aimes	Ton numéro de téléphone
Les menstruations de quelqu'un	La nourriture	Les animaux de compagnie
Ta religion	Les devoirs	Les restaurants
Les parties génitales de quelqu'un	La musique	Les films
	Le fait d'être malade	
	Ton adresse courriel	

## G. FAIRE CORRESPONDRE LES ACTIVITÉS ET LES SIX CERCLES CONCENTRIQUES<sup>1</sup>

1. Demandez à vos élèves de sortir l'illustration des **six cercles concentriques** qu'ils ont remplie lors de la discussion du cours 6 sur le toucher et l'espace. Ils en auront besoin pour cette activité.
2. Distribuez la série de cartes n<sup>o</sup> 2: **Activités appropriées** à vos élèves.
3. Demandez aux élèves de venir à tour de rôle devant la classe avec leur carte « d'activité » et leur illustration des six cercles concentriques.
4. Demandez ensuite à l'élève d'identifier à quel cercle sur leur illustration correspond leur activité.
  - a. Par exemple, si un élève a la carte « T'asseoir près de quelqu'un », il peut choisir le cercle « Connaissances ». Cette réponse montre qu'il est acceptable pour lui de s'asseoir près des gens qu'il considère comme appartenant aux cercles des « connaissances », ainsi que d'autres personnes appartenant aux cercles à l'intérieur de celui-ci.
5. Discutez des réponses des élèves, en donnant des exemples, puis de la rétroaction. Vous devrez éventuellement réorienter vos élèves vers des réponses plus acceptables.

## LISTE DES ACTIVITÉS

Faire une promenade	T'asseoir près de l'autre	Se tenir par la main
Donner un petit baiser sur la bouche	Donner un petit baiser sur la joue	Te faire froter le dos
Danser avec quelqu'un	Te faire chatouiller	S'habiller ou se déshabiller
Montrer tes sous-vêtements	Partager la salle de bains	Sourire à quelqu'un
Se serrer dans les bras	Commencer une conversation	Répondre à des questions
Déjeuner	Faire des blagues avec quelqu'un	Se serrer la main



Prenez le temps d'utiliser le modèle des cercles sociaux pour pratiquer les limites de la parole et de la confiance avec vos élèves. Il est important de mettre en place des règles relatives aux limites au sein de votre classe. Les enseignants et les élèves appartiennent généralement au cercle jaune, où le toucher se limite à une poignée de main, un « high five » ou prendre la main ou le bras de quelqu'un pour lui montrer le chemin. Les élèves peuvent pratiquer les règles relatives à l'espace personnel quand ils se déplacent dans l'école, se trouvent dans un espace commun ou travaillent en petits groupes.



### BOÎTE À QUESTIONS

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



Poser des questions est une activité d'apprentissage importante qui permet aux élèves de clarifier et de valider les informations présentées. La Boîte à questions est une méthode d'instruction individualisée qui a démontré qu'elle permet d'approfondir les connaissances. Pour plus d'information sur l'utilisation de cette méthode pédagogique, consultez la [Boîte à questions](#).



## 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 ÉLÈVES

Pendant le cours, les élèves ont-ils:

### Les connaissances:

- Identifié les limites personnelles, sociales et affectives qui sont des sujets et des activités appropriés dans les relations avec des personnes ou des groupes?

### Les habiletés:

- Praticqué les compétences pour montrer la compréhension des limites affectives et sociales dans les échanges verbaux avec les autres?
- Fait preuve d'écoute et d'éloquence lors des discussions en classe?

### Les attitudes:

- Développé un sens de la maîtrise personnelle par rapport aux limites personnelles?
  - Développé un sens du respect de soi et d'autrui par rapport aux limites personnelles?
- 

<sup>1</sup> Champagne, M.P. et Walker-Hirsch, L. (1993). *Circles I: Intimacy & Relationships, Revised Edition* (*Cercles I : intimité et relations, édition révisée*). James Stanfield Company, Inc.

Attwood, T. (1998). *Le syndrome d'Asperger : un guide pour les parents et les professionnels*. Jessica Kingsley Publishers.

McAfee, J. (2002). *Navigating the Social World (Explorer la sphère sociale)*. Future Horizons Inc.

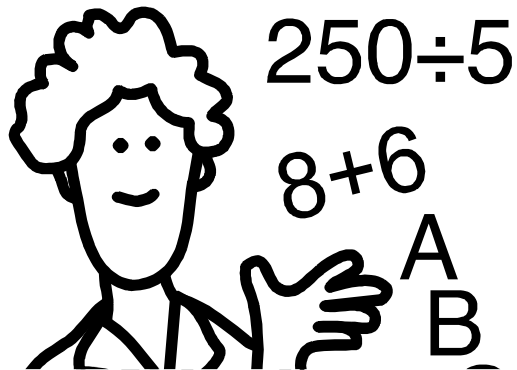


# CARTES DE SUJETS APPROPRIÉS

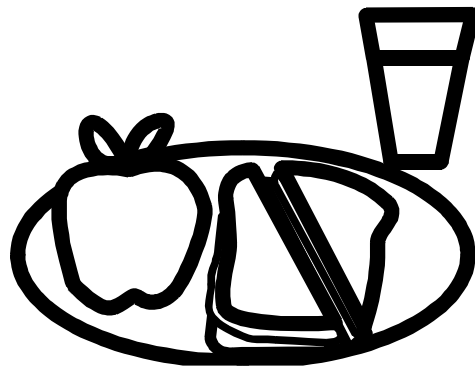
La météo



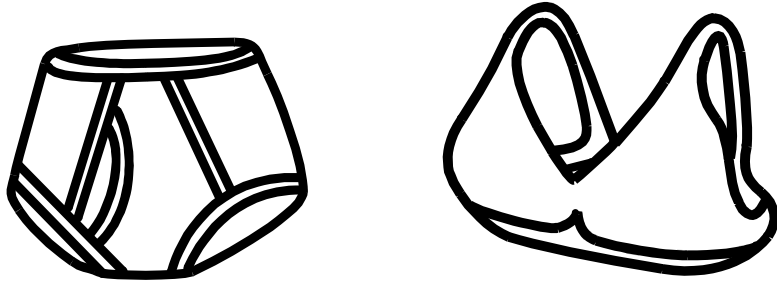
Ton enseignant



La nourriture



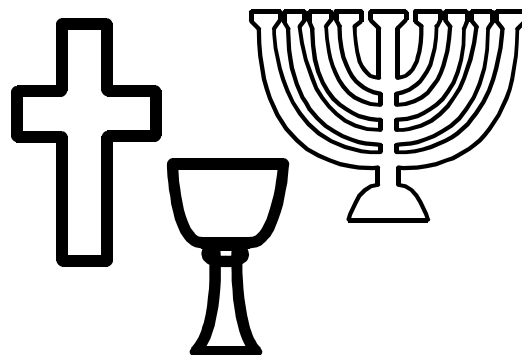
## Tes sous-vêtements



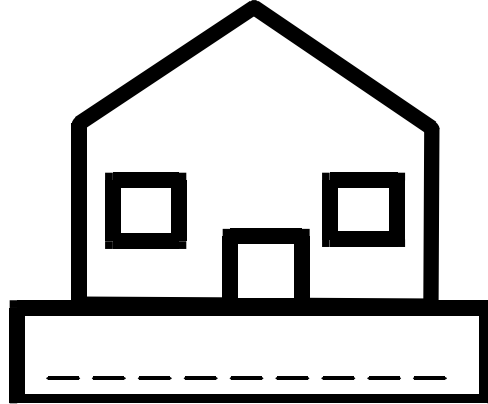
## La musique



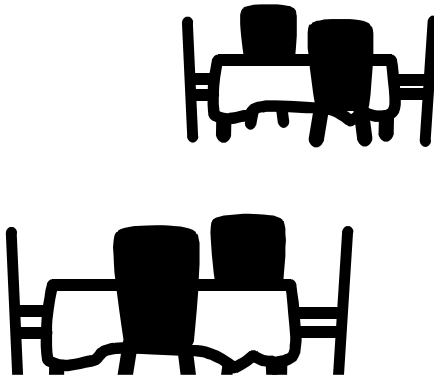
## Ta religion



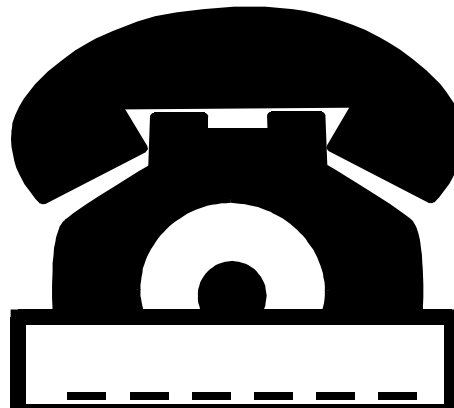
## Ton adresse



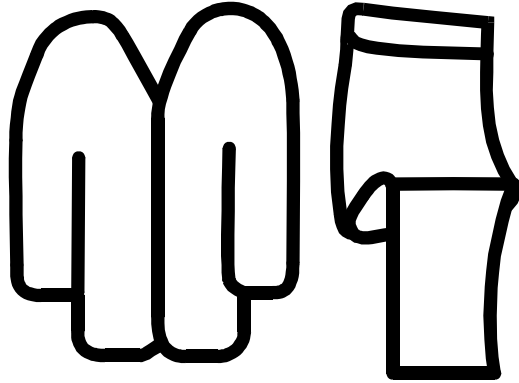
## Les restaurants



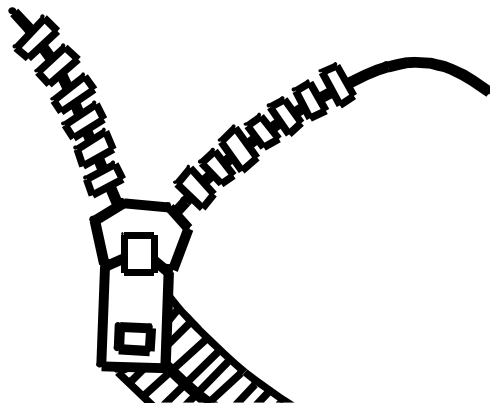
## Ton numéro de téléphone



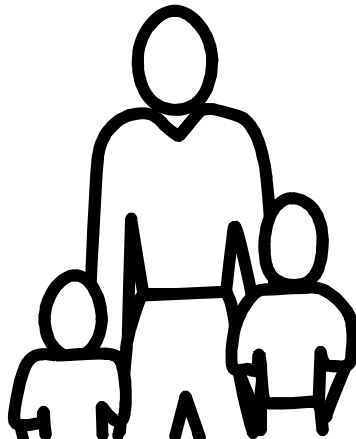
## Les vêtements extérieurs



## La fermeture éclair de quelqu'un est ouverte

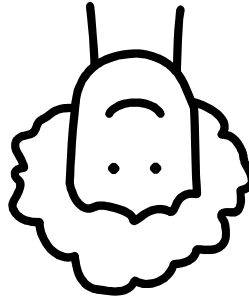
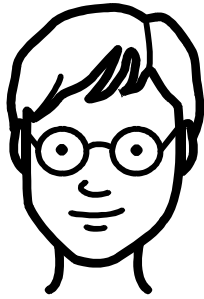


## Vos disputes familiales

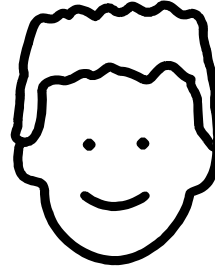
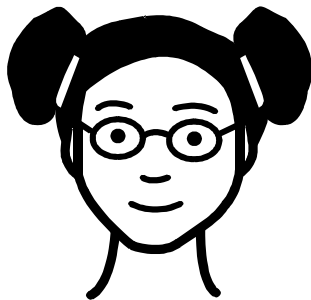


# CARTES DE SUJETS APPROPRIÉS

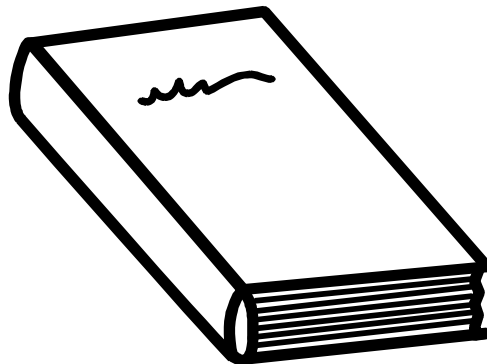
Les gens que tu n'aimes pas



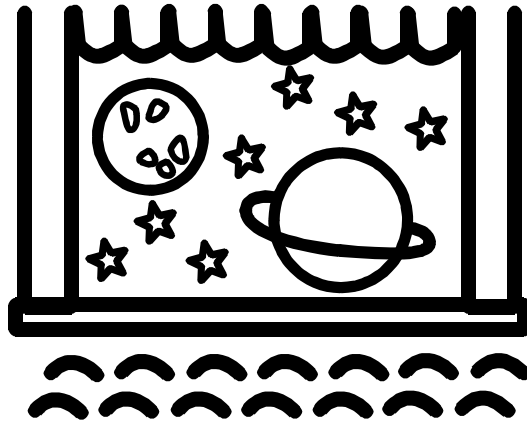
Les gens que tu aimes



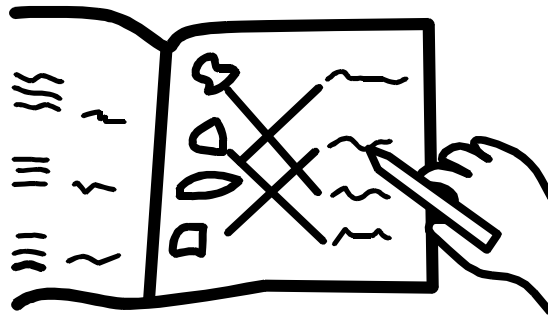
Les livres



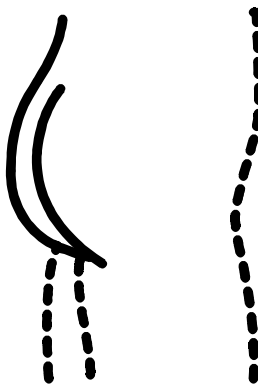
## Les films



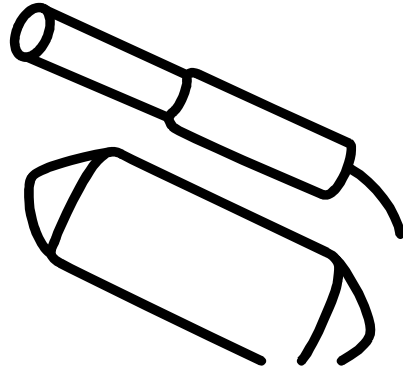
## Les devoirs



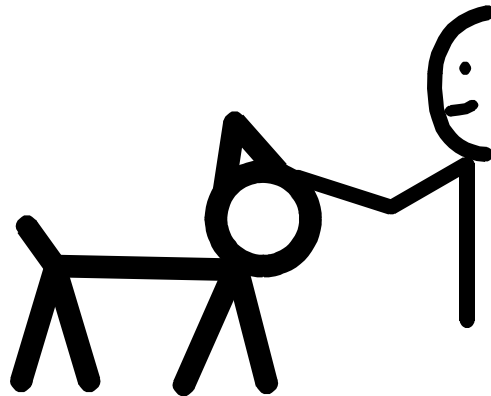
## Les parties génitales de quelqu'un



## Les menstruations de quelqu'un



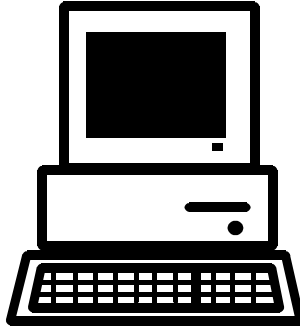
## Les animaux de compagnie



## Le fait d'être malade



## Ton adresse courriel



**mon.nom@moncourriel.ca**



# CARTES D'ACTIVITÉS APPROPRIÉES

**Faire une promenade**

A simple line drawing of a person walking towards the right. The person has long hair and is wearing a long-sleeved shirt and pants.

**T'asseoir près de l'autre**

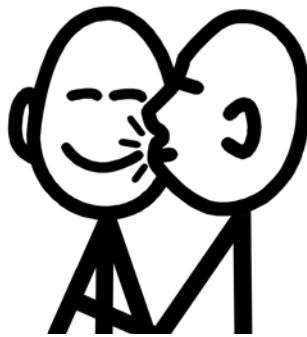
A simple line drawing of a person sitting on a chair, facing right. The person has long hair and is wearing a long-sleeved shirt and pants.

**Se tenir par la main**

A simple line drawing of two hands clasped together in a firm grip. The hands are shown from the side, with fingers interlaced.

# CARTES D'ACTIVITÉS APPROPRIÉES

**Donner un petit baiser sur la bouche**



**Donner un petit baiser sur la joue**



**Te faire frotter le dos**



# CARTES D'ACTIVITÉS APPROPRIÉES

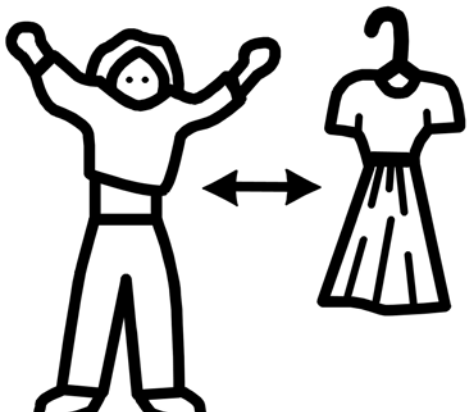
**Danser avec quelqu'un**

A simple line drawing of a man and a woman dancing. The man is on the left, wearing a long-sleeved shirt and pants, with his right arm around the woman's waist. The woman is on the right, wearing a dress, and they are both smiling.

**Te faire chatouiller**

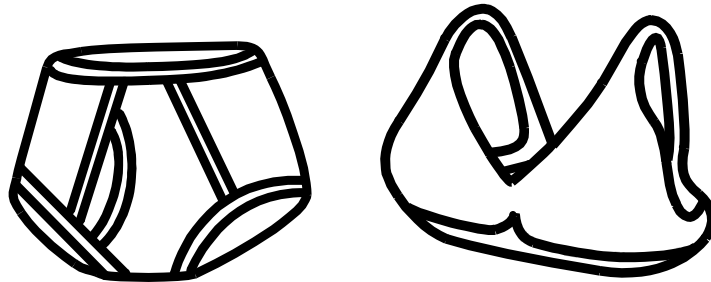
A line drawing showing a hand holding a feather and tickling a foot. The feather is positioned over the foot, and there are small curved lines around the foot to indicate tickling.

**S'habiller ou se déshabiller**

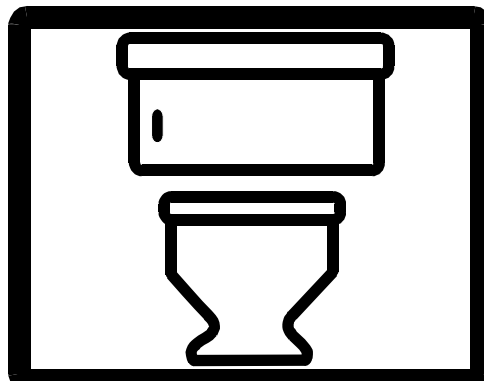
A line drawing of a person on the left and a dress on a hanger on the right. A double-headed arrow is positioned between them, indicating the action of getting dressed or undressed.

# CARTES D'ACTIVITÉS APPROPRIÉES

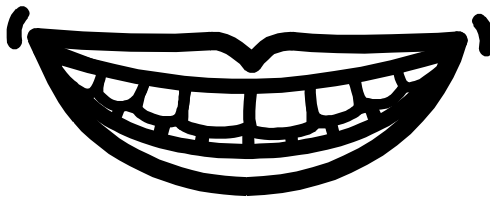
**Montrer tes sous-vêtements**



**Partager la salle de bains**

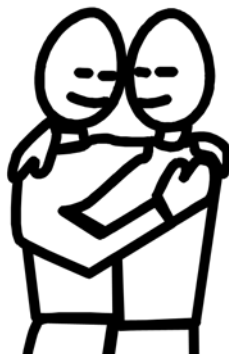


**Sourire à quelqu'un**

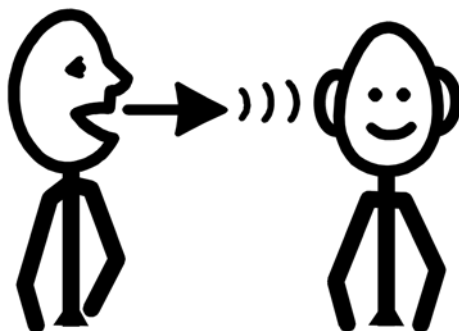


## CARTES D'ACTIVITÉS APPROPRIÉES

**Se serrer dans les bras**



**Commencer une conversation**

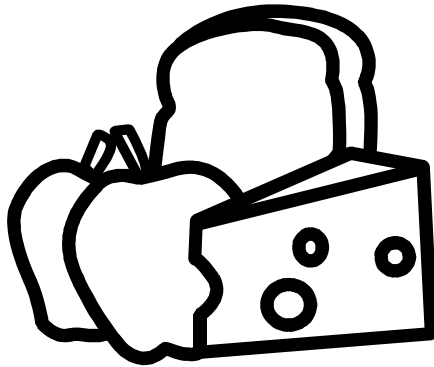


**Répondre à des questions**

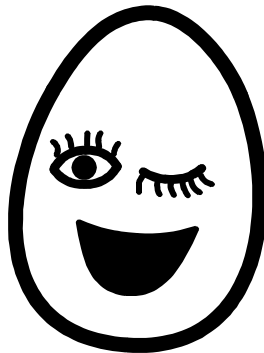


# CARTES D'ACTIVITÉS APPROPRIÉES

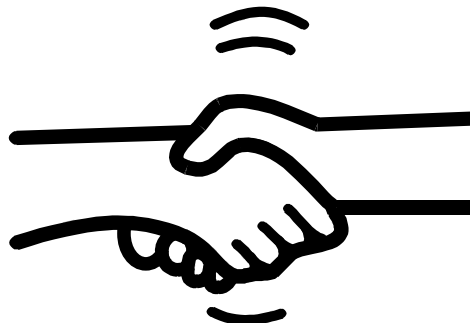
Déjeuner



Faire des blagues avec quelqu'un



Se serrer la main



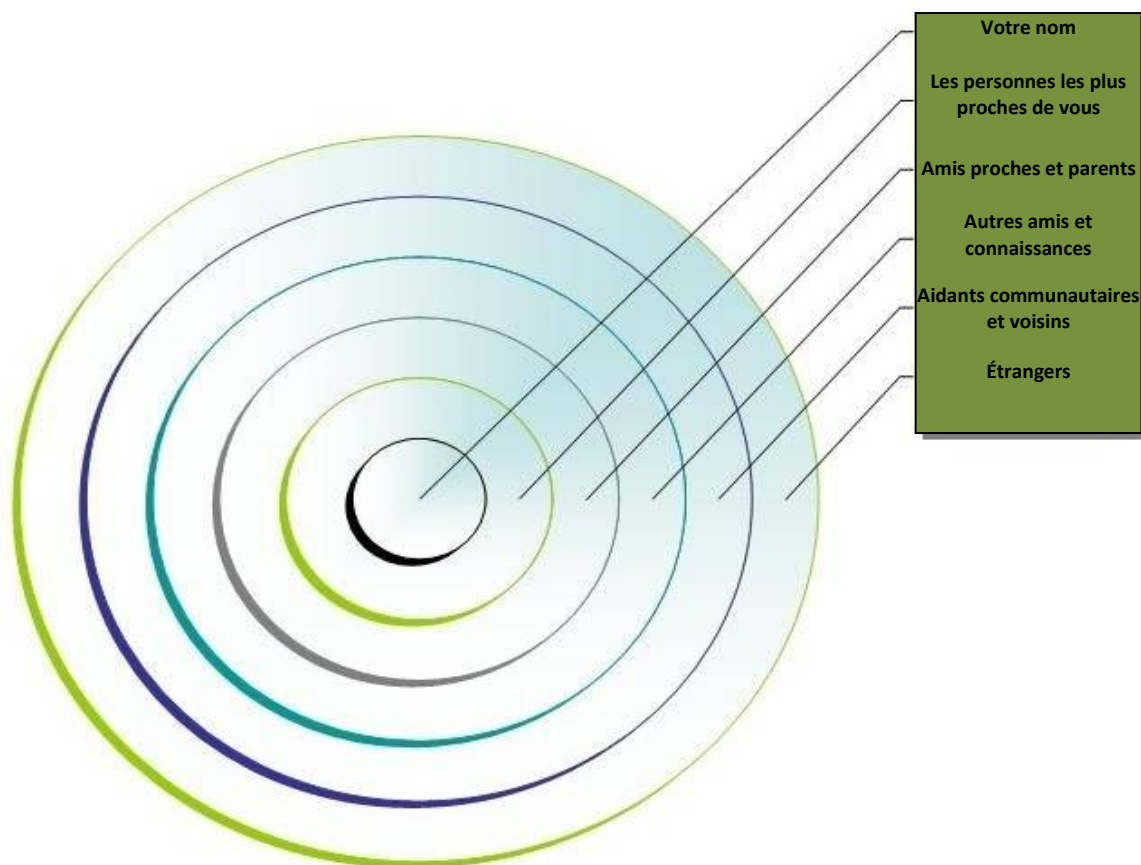
# VISITE CHEZ LE MÉDECIN

Maman ou papa me conduit chez le médecin pour différentes raisons. Parfois, je vais voir le médecin pour un examen de routine, pour m'assurer que mon corps grandit bien et que je suis en santé. Et parfois, je vois le médecin ou une infirmière pour recevoir une piqûre, ce qu'on appelle un vaccin. C'est pour me garder en santé. La majorité des gens n'aiment pas les piqûres. Mais, souvent, les piqûres font moins mal quand j'essaie de rester le plus immobile possible. Maman ou papa me conduit aussi chez le médecin quand je suis malade. Et le médecin nous dit ce que nous devons faire pour que je guérisse.

Parfois, mon médecin doit me parler de sujets privés. Habituellement, je ne parle de ces sujets qu'avec mes parents. Parfois, le médecin doit me poser des questions privées pour l'aider à me garder en santé ou à mieux me soigner. Par exemple, le médecin peut me demander si j'ai mal quand j'urine (quand je fais pipi) ou à quoi ressemblent mes selles (mon caca). Bien que ce soit des questions privées et que je ne répondrais pas en temps normal, sauf si c'était maman ou papa qui me les posait, je peux quand même en parler avec le médecin parce qu'il a besoin de ces renseignements pour me garder en santé.

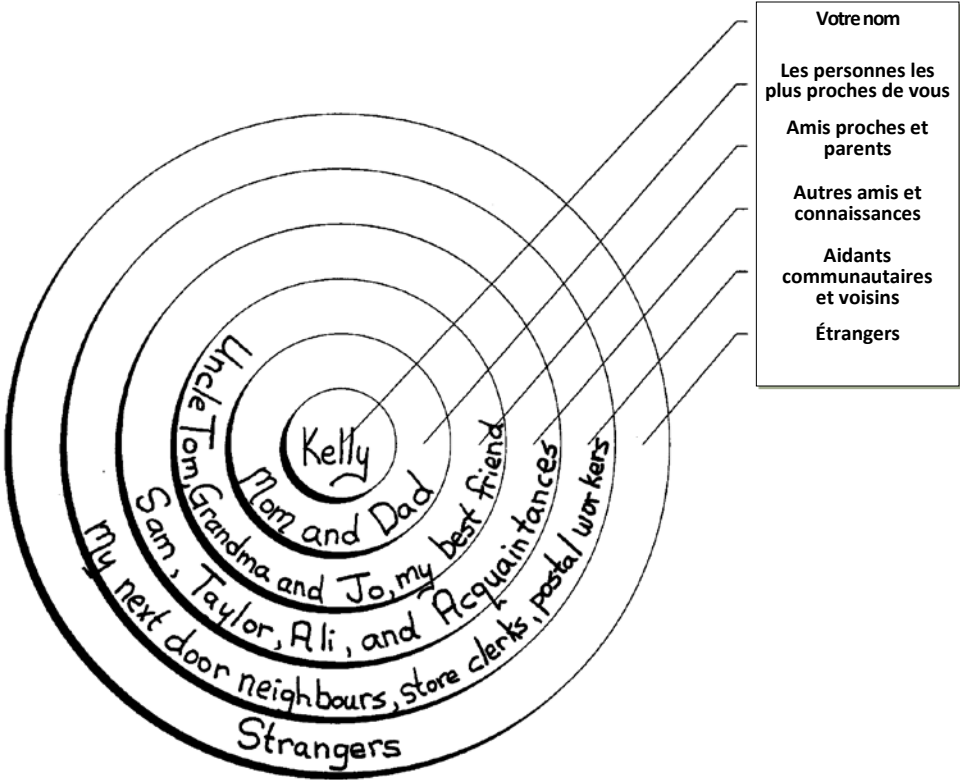
Il y a aussi des fois où le médecin doit voir ou toucher mes parties génitales. C'est correct parce que c'est un médecin et qu'il doit le faire pour s'assurer que je suis en bonne santé. Mais il est quand même très important de me rappeler que personne d'autre que le médecin ou l'infirmière ne peut me toucher à ces endroits ou de façon à me mettre mal à l'aise. Si ça se produit, la meilleure chose à faire, c'est de dire « Non » en parlant très fort, de m'éloigner tout de suite de cette personne et d'aller le dire à maman, à papa, à l'enseignant ou à un autre adulte en qui j'ai confiance.

# ILLUSTRATION DES SIX CERCLES CONCENTRIQUES





# ILLUSTRATION DES SIX CERCLES CONCENTRIQUES-EXEMPLE



Adapted from: Circles I: Intimacy & Relationships and Navigating the Social World.