

# Fiche personnel enseignant

9<sup>e</sup> année - Atelier 2 - 2022

## Mes relations saines

Toutes les sortes de relations peuvent être saines ou malsaines et il y a des indices assez concrets qui permettent de les identifier. Mais ce n'est pas toujours facile! À l'adolescence, s'entourer de relations positives peut aussi être un défi. Il y a des indices concrets, des attitudes ou des comportements précis qu'on peut rechercher, ou vouloir éviter. Il faut être à l'affût. Il importe également de se rappeler qu'à la base de toute relation se trouve la relation avec soi et que cultiver son estime de soi et sa confiance en soi aidera dans les relations et le choix de ces dernières.

### TEL QUE PRÉVU PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA C.-B.

#### Contenu

- Source d'information sur la santé
- Principes de base pour réagir lors d'une situation d'urgence (personnes de confiance qui sont disponibles, techniques pour s'aider à garder son calme)
- Stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes (parler à un adulte de confiance, éviter les situations potentiellement dangereuses)

#### Compétences disciplinaires

- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie saine et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain
- Proposer des stratégies pour développer et maintenir de relations saines
- Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels

### LES DYNAMIQUES DE POUVOIR DANS LES RELATIONS

Les dynamiques de pouvoir sont bien présentes dans les relations interpersonnelles. Lorsque nécessaire (dans certains types de relations), le pouvoir doit être appliqué pour le bien-être de tous. Dans certaines autres relations, le pouvoir est partagé ou inexistant. Il est important de bien comprendre cela pour être capable d'identifier les relations de pouvoir qui sont malsaines ou abusives.

### RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour approfondir vos connaissances par rapport à la réalité des relations saines au sein des jeunes, vous pouvez visionner ce webinaire qui a été diffusé au sein du projet « Courage pour agir ». Au cours du webinaire, iels discutent avec la sexologue Isabelle Acroître de divers sujets qui entourent les relations saines et égalitaires.





## Concepts importants vu dans l'atelier

- Le pouvoir : toute relation a une dynamique de pouvoir. Celle-ci peut être justifié (ex : parent-enfant) ou non (ex : couple). Même dans une relation où le pouvoir est justifié, il peut y avoir des abus de pouvoir (ex : brutalité policière). Toute relation où il y a présence de pouvoir non-justifié, ou dans laquelle le pouvoir justifié est abusé, est malsaine.
- La jalousie : la jalousie est un aspect bien compliqué des relations et amène souvent un débat à savoir si la situation est saine ou non. Parfois considérée comme mignonne, ou une preuve d'amour, et d'autres fois malsaine, possessive ou contrôlante. Il faut d'abord comprendre que la jalousie est quelque chose qu'on ressent : un sentiment. C'est l'envie d'être aimé.e, important.e ou meilleur.e, d'avoir ce qu'une autre personne a. Cela appartient aux insécurités personnelles. Mais surtout, cela appartient à la personne qui la vit, c'est SON émotion. Elle est normale chez l'humain ; même les bébés peuvent la ressentir (ex : quand leur parent donne de l'attention à un autre enfant). On peut juger le niveau de jalousie par la manière dont elle est exprimée, comme on le ferait avec la tristesse ou la colère. Est-ce que la personne fait une crise ou en parle calmement ? Tente-t-elle de contrôler l'autre ou de trouver des solutions pour diminuer son sentiment qui ne restreignent/contrôlent pas l'autre personne ?
- L'identification de comportements malsains : il n'est pas toujours facile de pouvoir identifier des comportements malsains. Dans l'atelier, nous avons identifié des comportements qui sonnent l'alerte ainsi que des comportements qui sont toujours malsains. À l'aide d'exercices, les jeunes ont la chance de discuter et échanger sur ce qu'ils voient comme des comportements qui sonnent l'alerte et sont donc outillés pour les identifier eux-mêmes dans leur vie de tous les jours.



## ACTIVITÉS CONNEXES QUI PEUVENT ÊTRE COMPLÉTÉES EN CLASSE

L'objectif est que les jeunes pratiquent les habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives. En groupe de 2-3, iels préparent et présentent le scénario reçu de manière à ce qu'ils présentent une relation malsaine et des comportements qui sonnent l'alerte (red flags). La classe identifie ensuite les éléments malsains et propose des alternatives saines. Optionnel : faire reprendre la scène par l'équipe.

**Scénario 1 :** Jean est un bon étudiant qui a toujours aimé l'école. Il a toujours eu de bonnes relations avec ses profs et sent qu'il peut demander de l'aide et des conseils pour ses pairs. Dernièrement, Jean trouve que son prof de maths est injuste avec lui pendant les cours, car il le remet constamment en question dans une série de tests. En fait, Jean a même l'impression que son prof se moque de lui. Comment pourrait-il aborder la situation ?

**Scénario 2 :** Maya et Leticia se considèrent comme les meilleures amies du monde. Récemment, Maya a noté que Leticia a perdu beaucoup de poids. Elle a remarqué que Leticia saute des repas et l'a entendu dire à d'autres amis qu'elle se trouvait « grosse ». Maya est très inquiète pour son amie et ne sait pas comment Leticia réagirait si elle abordait le sujet.

**Scénario 3 :** Il y a six semaines, Joël a prêté de l'argent à Charles. Il ne lui a pas encore demandé de lui remettre l'argent, mais il sait que Charles a commencé un nouvel emploi à temps partiel il y a trois semaines et il pense que son ami devrait pouvoir le rembourser.

**Scénario 4 :** Amanda connaît Jeanne depuis la 3e année. Elle a couvert Jeanne à plusieurs reprises en disant qu'elle passait la nuit chez elle alors qu'elle allait dormir chez son petit ami. Amanda ne veut plus mentir pour son amie et sent que Jeanne la manipule dans cette situation.

## QUESTIONS POUVANT SERVIR À L'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Où se trouve la ligne entre un comportement qui sonne l'alerte et un comportement inacceptable ?

### Ressources supplémentaires :

- Notre site internet : [www.jlrs.ca](http://www.jlrs.ca)
- [Ce que l'enseignant peut faire de la classe](#) (PrevNet)
- [Erase](#)
- [Quoi faire lorsqu'un jeune se confie](#) (Jeunesse, J'écoute)
- [Parler ouvertement avec les jeunes](#) (Jeunesse, J'écoute)
- [Divers webinaire de Courage to Act](#)

### Communiquez avec nous :



Questions générales : [info@jlrs.ca](mailto:info@jlrs.ca)  
Claudya Leclerc : [projets@jlrs.ca](mailto:projets@jlrs.ca)



[www.jlrs.ca](http://www.jlrs.ca)



[@jeunesleadersrs](https://www.instagram.com/jeunesleadersrs)



Agence de la santé  
publique du Canada