

# Fiche Conseiller.ère

Programme 9<sup>e</sup> année

2022 - 23

## C'EST QUOI JLRS ?

C'est un programme qui vise à promouvoir les relations saines et respectueuses auprès des jeunes d'expression française (de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année).

## COMME L'EXIGE LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION :

### Contenu

- Source d'information sur la santé
- Principes de base pour réagir en cas d'urgence (personnes de confiance disponibles, techniques pour aider à garder son calme)
- Stratégies pour se protéger et protéger les autres contre les abus, l'exploitation et les préjudices, dans divers contextes (parler à un adulte de confiance, éviter les situations potentiellement dangereuses)

### Compétences disciplinaires

- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- Proposer des stratégies pour éviter et réagir aux situations dangereuses, abusives ou d'exploitation
- Analyser les stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi et pour les autres

### MISE

**Nombre de sessions :** 8 ateliers  
**Durée par session :** 60 min

### EN

**Mise en place :** Un.e ou deux intervenant.es jeunesse et/ou accompagner des Jeunes Leaders

### OEUVRE

**Implantation :** au sein du cours de Choix de carrière et vie et/ou éducation physique et santé



## PROJET MONARQUE

À la requête des enseignant.e.s ayant fait partie du programme, le projet Monarque offre un moyen d'évaluer les élèves pendant l'année.

### Description :

En groupe de 4 à 5, les élèves ont à créer un projet de sensibilisation sur une des thématiques discutée lors des ateliers

### Objectif :

- Approfondir ses connaissances sur les thèmes discutés
- Sensibiliser les autres élèves de l'école et/ou de la communauté sur une thématique

[Fiches & critères du projet](#)

# Programme 9e année

## Objectifs & contenu

### Atelier 1 - Introduction au programme

#### Objectifs :

- Établir un entente de classe
- Explorer les cercles de relations
- Discuter de l'importance à maintenir une relation saine avec soi

#### Contenu :

- Présentation de l'équipe, du programme, brise-glace
- Activité des cercles de relations
- Ressources à l'école, à l'extérieur et celles du programme

### Atelier 2 - Mes relations saines

#### Objectifs :

- Établir les différences entre les relations saines et malsaines
- Identifier des comportements qui sonnent l'alerte
- Reconnaître les dynamiques de pouvoir dans les relations interpersonnelles

#### Contenu :

- Mots clés, définitions, comportements et attitudes saines, red flags
- Établir les différences entre les relations saines et malsaines
- Distinction entre les dynamiques de pouvoir saines et malsaines / abusives

### Atelier 3 - Amitiés, limites et pressions des pairs

#### Objectifs :

- Reconnaître, définir et respecter ses limites et les limites des autres
- Reconnaître les situations où la pression est exercée par les pairs
- Comprendre le rôle des limites et du consentement dans les relations saines

#### Contenu :

- Définition de limites, types de limites, exemples, tempête d'idées
- Définition de consentement, impacts du consentement
- Techniques, exemples, mises en situation

### Atelier 4 - Orientation sexuelle et identité de genre (OSIG)

#### Objectifs :

- Définir les concepts de bases reliés à l'orientation sexuelle et l'identité de genre
- Développer l'empathie des jeunes en vue de la discrimination à l'égard de la communauté 2SLGBTQIA+
- Prendre conscience de ses attitudes et comportements, notion de non-binarité, attitude et langage inclusif

#### Contenu :

- Genre, sexe, identité de genre, expression de genre et diverses orientations sexuelles
- Activité d'empathie afin de réfléchir aux barrières qui font passer les personnes 2SLGBTQIA+

### Atelier 5 - Devenir allié.e

#### Objectifs :

- Prendre conscience des impacts de ses mots et ses actions
- Définir une société cis-hétéronormative et reconnaître l'influence du manque de représentation dans les médias
- S'outiller pour mieux réagir quand on se retrouve dans une situation oppressive

#### Contenu :

- Réfléchir à l'hétéronormativité et des influences blessantes
- Discussion sur la normalisation de discrimination à travers l'humour et ses limites
- Apprendre comment interpeller quelqu'un qui dit un propos discriminant

### Atelier 6 - Sécurité en ligne

#### Objectifs :

- Comment maintenir des relations saines en ligne
- Se familiariser avec les dangers en ligne et les ressources disponibles, des stratégies pour quitter des situations dangereuses
- Développer un esprit critique face à l'utilisation des plateformes

#### Contenu :

- Faciliter une discussion sur les différentes formes de cyberintimidation
- Familiariser avec les ressources disponibles
- Reconnaître les signes qu'on a besoin d'aide

# Programme 9<sup>e</sup> année

## Objectifs & contenu

### Atelier 7 - Santé mentale

#### Objectifs :

- Déconstruire des mythes reliés à la santé mentale
- Améliorer la compréhension des effets de la stigmatisation
- Mener une discussion sur la consommation

#### Contenu :

- Outils pour réagir aux situations d'urgence
- Stratégies pour s'aider et aider les autres
- Discussion sur la santé mentale et les relations interpersonnelles

### Atelier 8 - Jeopardy

#### Objectifs :

- Faire une conclusion sur les thématiques étudiées ensemble
- Temps de préparation pour les présentations des projets Monarque

#### Contenu :

- Activité de révision des sujets discutés au courant de l'année (Jeopardy)
- Retour en groupe sur ce qui a été appris

## ÉVALUATION ET RECHERCHE

### Le processus de recherche

- Évaluation «Avant» et «Après» le programme pour chaque jeune, pour évaluer par comparaison, les connaissances et aptitudes acquises
- Évaluation du bien-être de l'élève durant les ateliers
- Groupe de discussions avec les élèves participants, les Jeunes Leaders, Reicherts & Associates et l'équipe JLRS
- Regroupement régional annuel pour permettre aux jeunes impliqués d'évaluer le programme et de l'adapter au mieux à leurs besoins spécifiques et la réalité de chaque école

### Quels sont les résultats attendus du programme ?

- acquièrent de nouvelles connaissances et compétences relatives aux relations saines
- démontrent des changements d'attitude et de comportement concernant les relations saines
- améliorent la qualité de leurs relations interpersonnelles, et des relations de celles et ceux qui les entourent

Le programme JLRS a pour objectif ultime de diminuer la prévalence de la violence dans les relations interpersonnelles dans les quatre écoles impliquées.

## COMMUNIQUEZ AVEC NOUS :



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



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



604-736-6912



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



Agence de la santé  
publique du Canada