

# Fiche personnel d'école

9<sup>e</sup> année - 2024-25

## AMITIÉS, LIMITES ET PRESSIONS DES PAIRS

### LES LIMITES PERSONELLES DANS LES RELATIONS SAINES

Il est important de reconnaître ses limites personnelles et le rôle des limites et du consentement dans les relations saines. Lors de l'atelier, nous avons appris au sujet des types de limites et des impacts du consentement. Les jeunes ont pu reconnaître les situations où de la pression est exercée par les pairs et appliquer des techniques de négociation dans leurs relations.

### RESSOURCES VIDÉOS

Une campagne a été lancée en novembre 2019 pour lutter contre le harcèlement à l'école. Voici une vidéo d'exemples de harcèlement trouvés dans les écoles, selon l'association Respect Zone.



En France, comme au Canada, la lutte contre le harcèlement est prise au sérieux. Une personne qui cause le harcèlement peut être emprisonnée pendant près de 7 ans. Les faits sont présentés ci-dessous.



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

#### Contenu

- 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, etc.).
- Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination.
- L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations.

#### Compétences disciplinaires

- 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 des relations saines.
- Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation.
- 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.



## Concepts importants vu dans l'atelier

- **Les limites** : Les limites sont des lignes que l'on trace personnellement entre ce qui nous rend à l'aise ou inconfortable, ce qu'on aime ou ce qu'on n'aime pas, où nous voulons être ou ne pas être, et ce que nous avons envie de faire ou ne pas faire. Comme dans l'activité en classe, il y a des élèves qui se sentent plus à l'aise et iels vont avancer, alors que les élèves qui se sentent moins à l'aise vont reculer. Les limites varient aussi selon les personnes avec qui nous sommes, par exemple nos familles ou notre entraîneur de sport.
- **La pression** : En tant qu'adolescent.e, la pression en amitié se présente par la jalousie, la menace d'être rejeté, le lancement d'une rumeur, la diffusion des informations personnels sur les médias sociaux et autres. Quand l'amî.e d'un jeune dépasse ses limites, nous pouvons encourager les jeunes à dire non, réitérer leurs limites ou prendre de la distance de cette relation si nécessaire.
- **Le consentement en amitié** : Le consentement est l'action de donner son accord. Alors que le consentement est souvent discuté dans le contexte de relations sexuelles, il est aussi important dans les relations amicales. Le consentement doit toujours être réversible, éclairé, enthousiaste, libre et spécifique. Ceci s'applique aux limites digitales, émotionnelles, physiques, matérielles et autres.



## ACTIVITÉS CONNEXES QUI PEUVENT ÊTRE COMPLÉTÉES EN CLASSE

L'intimidation, le harcèlement, et le cyber-harcèlement sont, à la base, engendrés en dépassant continuellement les limites de quelqu'un et lui/la mettant de la pression, et en abusant une dynamique de pouvoir. Voici des points de lecture et discussion avec les jeunes sur le harcèlement et le cyber-harcèlement :

- Qu'est-ce qui constitue « un comportement menaçant » ?
  - Un moyen d'intimidation visant à susciter un sentiment de crainte chez son destinataire.
    - Verbalement
    - Dans le comportement (poursuivre quelqu'un, lui bloquer le passage, etc.)
    - Indirectement par l'entremise d'une tierce personne ou via les réseaux sociaux.
- Qu'est-ce qui constitue du « cyber-harcèlement » ?
  - Le cyber-harcèlement peut se manifester de nombreuses manières, dont :
    - Envoyer des messages et/ou des images menaçants à une personne directement ou par l'entremise de ses ami.e.s via les réseaux sociaux.
    - Créer un groupe dans lequel une personne est prise pour cible.
    - Publier ou menacer de publier des images privées d'une personne sans son consentement.

Au Canada, il est interdit :

- De communiquer de façon répétée, même indirectement, avec une personne ou une de ses connaissances d'une manière qui a pour effet de lui faire raisonnablement craindre pour sa sécurité.
- De se comporter d'une manière menaçante à l'égard d'une personne ou d'un membre de sa famille d'une manière qui a pour effet de lui faire raisonnablement craindre pour sa sécurité ou celle d'une de ses connaissances.

## QUESTIONS POUVANT SERVIR À L'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Quel est le lien entre nos limites personnelles et le consentement ?

### Ressources supplémentaires :

- Notre site internet : [www.jlrs.ca/trousse-enseignants](http://www.jlrs.ca/trousse-enseignants)
- [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)

### 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



Agence de la santé  
publique du Canada