
Mes relations saines (avec moi-même et avec les autres)

Objectifs de l'atelier en accord avec les objectifs du Ministère de l'éducation de Colombie-Britannique

Contenu :

- Influence des changements **physiques, affectifs** et **sociaux** sur l'identité et les relations
 - o Évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l'adolescence
 - o Évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l'adolescence.

Compétences disciplinaires

- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels de mode de vie sain
- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- Proposer des stratégies pour **éviter** les situations relevant du danger, du manque de respect ou de l'exploitation, et pour y **réagir**
 - o Comment peut-on éviter de se retrouver dans une situation relevant du danger, du manque de respect ou de l'exploitation sur Internet, à l'école et dans la communauté?
- Développer des **compétences** pour maintenir de saines relations et pour réagir aux conflits interpersonnels
- Évaluer et expliquer les stratégies pour **favoriser le bien-être mental**
- Créer et évaluer des stratégies pour gérer les **changements** physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
 - o *Comment les divers changements qu'on est susceptible de vivre durant l'adolescence ont-ils une influence sur ses relations avec les autres?*
- Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'**identité personnelle**, y compris les facteurs sociaux et culturels
 - o *Quels sont des facteurs sociaux et culturels qui influencent son identité personnelle?*

Contenu de l'atelier

Introduction

Les types de relations : Amicale, familiale, amoureuse, professionnelle, connaissances, influenceurs et soi-même.

Identification par chaque jeune des personnes qui rentrent dans chaque cercle et constatation des limites différentes avec chaque personne selon la relation.

Activité 1

Connaissance de soi / expert de soi-même : L'importance de se connaître, les défauts et les qualités.

Les 7 enseignements sacrés autochtones : L'expression « sept enseignements sacrés » est utilisée par un grand nombre d'Autochtones, mais pas tous. Sur ces terres qui sont maintenant appelées le « Canada », elle renvoie aux concepts fondamentaux qui devraient orienter nos vies dans notre intérêt supérieur, celui de nos familles, de nos collectivités et de tous les êtres vivants. Il s'agit de : **l'amour, l'honnêteté, le courage, la sagesse, l'humilité, la vérité et le respect.**

(feuille annexée avec détails de chacun)

Activité 2

Post-it des compliments : chacun colle des post-it de compliment dans le dos des autres jeunes.

Activité 3

Identification de ce qu'ils recherchent chez un(e) partenaire : discussion et élaboration d'une liste des attributs aux relations saines et malsaines. Exemples :

- *Saine : honnête, sûre, respectueuse, juste, compréhensive...*
- *Malsaine : contrôle, humiliation, imprévisibilité, pression...*

Si cela n'a pas été fait durant l'intervention de l'animatrice du programme JLRS, invitez les jeunes à faire le test du partenaire dans leur cahier ou en ligne.

Activités connexes supplémentaire pour l'enseignante ou l'enseignant

Créer « MA LISTE DE QUALITÉS » (15 min)

Les jeunes se trouvent des qualités et les collent dans leur agenda pour servir de rappel au besoin.

(Fiches ci-après)

Jeux de rôle sur les relations (30 à 60 min)

Les jeunes pratiquent les habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives par le biais de jeux de rôle sur les relations saines.

(Fiches ci-après)

Explorer ce lien pour mettre en place des techniques quotidiennes renforçant l'estime de soi des jeunes: <https://www.teachspered.ca/fr/estime-de-soi>

CRÉER « MA LISTE DE QUALITÉ »

Durée : 15 minutes

Objectif : Que chaque jeune soit en mesure de se trouver des qualités et de se les rappeler au besoin.

Matériels : feuilles, feutres et décorations.

Instruction : Chaque jeune prend une feuille et y inscrit **au moins** 5 qualités. Il décore sa feuille et la colle dans son agenda. Elle sera un bon rappel en cas de temps dur.

Règle : il peut rajouter des qualités s'il-si elle s'en trouve des nouvelles mais ne peut rien effacer.

**Si les jeunes questionnent pourquoi : Car parfois, en période plus difficile, on a tendance à se trouver plus de défauts que de qualités et à se remettre en question ou se dénigrer sur certains aspects. On pourrait donc être tenté de vouloir se « supprimer » une qualité car elle devient plus difficile à mettre en avant durant une période difficile; mais au contraire! Il faut s'y rattacher et tenter de la faire ressortir d'avantage (rajouter : qu'il arrive que l'on ait besoin d'aide; ne pas hésiter à en demander!)*

JEUX DE RÔLES SUR LES RELATIONS

Durée: 30 à 60 min

Objectif : Que les jeunes pratiquent les habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives.

Matériels : Les scénarios de jeux de rôles découpés et prêt à distribuer.

Instructions:

1. Expliquez que la prochaine activité de jeu de rôles permettra aux étudiants de pratiquer des habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives.
2. Formez des groupes de 2 à 3 étudiants.
3. Donnez à chaque groupe une carte **Scénario** de jeu de rôles sur les relations.
4. Expliquez que les groupes doivent préparer et présenter le jeu de rôles décrit sur la carte qu'ils ont reçue. Les jeux de rôles doivent présenter des exemples appropriés de rapports de négociation.
5. Laissez 5 à 10 minutes aux groupes pour planifier et pratiquer leur jeu de rôles.

Règles: Les jeux de rôles doivent durer entre 1 et 3 minutes. Aucun langage inadéquat n'est permis.

Référence: teachingsexualhealth.ca

SCÉNARIOS

PREMIER SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

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 au besoin. 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.

Les scénarios de jeu de rôles doivent inclure une conversation entre : • Jean • Le prof de maths

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

DEUXIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

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.

Les scénarios de jeu de rôles doivent inclure une conversation entre : • Maya • Leticia

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

TROISIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

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.

Les scénarios de jeu de rôles peuvent présenter des conversations entre : • Joël • Charles

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

QUATRIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

Jordan aimerait prendre une année sabbatique pour voyager et travailler en Europe avant d'aller au collège. Il pense que ses parents vont considérer que c'est une perte de temps et d'argent, mais il a décidé de leur en parler.

Les scénarios de jeu de rôles peuvent présenter des conversations entre : Jordan - Un parent et Un frère ou une sœur

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.

CINQUIÈME SCÉNARIO DE JEU DE RÔLES

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.

Les scénarios de jeu de rôles doivent inclure une conversation entre : • Amanda • Jeanne

Les membres de votre groupe doivent travailler ensemble pour développer une conversation en faisant des suggestions appropriées en lien avec cette relation.