
Communication assertive et limites personnelles

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

Contenu :

- **Stratégies pour se protéger et protéger les autres** des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
 - faire preuve d'assertivité
- Influence des changements **physiques, affectifs** et **sociaux** sur l'identité et les relations
 - 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
- **Développer des compétences pour maintenir de saines relations et pour réagir aux conflits interpersonnels**
 - **compétences en communication**
 - **stratégies de négociation**
 - **méthodes de résolution de conflits**
- Créer et évaluer des stratégies pour gérer les **changements** physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
 - *Comment les divers changements qu'on est susceptible de vivre durant l'adolescence ont-ils une influence sur ses relations avec les autres?*

Contenu de l'atelier

Activité 1

Définitions : Que sont les limites ? Comment peut-on les identifier ?

Les limites personnelles : « C'est un guide, un ensemble de règles qu'une personne crée de façon à identifier les manières raisonnables, sans danger et permissives, et qui déterminent ce que la personne accepte lorsqu'on interagit avec elle ».

Par exemple : comment, quand et où nous voulons être touché(e) (ou pas), si on est prêt à être vu en public avec nos relations, si on est à l'aise avec des personnes qui empruntent nos affaires. Les limites peuvent changer avec le temps.

Quand on ne respecte pas les limites de quelqu'un, nous sommes irrespectueux envers cette personne.

- + Exercice face à face (tester nos limites).

Note : si un jeune n'est pas à l'aise avec l'activité, il/elle peut choisir de ne pas participer.

Activité 2

Les différents types et moyens de communiquer :

- Verbal, non-verbal, ton, regard, action, en ligne, en personne, etc.
- Agressive, passive, **assertive**
 - Agressive:
 - Je prends de la place avec mon corps – épaules en arrière, posture agressive
 - Regard dur
 - Je dis ce dont j'ai besoin sans me soucier du contenu ou de respecter l'autre
 - Je crie ou élève le ton
 - Passive :
 - Je prends peu de place, je suis replié sur moi-même, épaules rentrées
 - Regard fuyant
 - Je ne dis rien ou j'évite
 - Je marmonne, je parle à voix basse
 - **Assertive**
 - **Pieds ancrés dans le sol à distance de mes hanches, posture droite, épaules détendues mais droites**
 - **Regard soutenu et déterminé**
 - **Je dis ce dont j'ai besoin clairement sans insulte ou agressivité**
 - **Je parle d'une voix claire et posée**
 - Transformation des scénarios passif ou agressif en assertif.

Activité 3

Les limites saines et malsaines

Définitions et scénarios

- **Une limite saine** : sert à nous protéger et à se faire respecter.
- **Une limite malsaine** : sert à contrôler ou abuser de quelqu'un d'autre.

Exemples :

- **Saine** : J'ai besoin de passer du temps avec mes ami(e)s ou pour faire des choses que j'aime faire seul(e).
- **Malsaine** : Je veux que tu arrêtes de parler à cette personne car cela va me rendre jaloux/jalouse.

Activités connexes supplémentaire pour l'enseignante ou l'enseignant

1. Discuter et conscientiser sur le harcèlement et le cyber-harcèlement

Lecture et discussions avec les jeunes sur le harcèlement et le cyber-harcèlement. (fiche ci-après)

2. Limites

Si la question de fermeture n'a pas pu être vue durant l'atelier dû à un manque de temps, vous pouvez l'aborder dans un tour de cercle avec les jeunes : **Nomme la limite qui pour toi n'est pas dépassable !** Par exemple, " Moi, si jamais il/elle me touche, c'est fini ! "; " Moi, c'est s'il ou elle tente de m'éloigner de ma famille ", etc. Réfléchir et nommer une limite clairement permet un meilleur respect de celle-ci et une meilleure conscientisation et identification de la violence si cela leur arrive.

3. Moralité - " Qui reste sur le bateau ? "

Objectif : Communiquer de façon adéquate pour trouver un consensus de groupe tout en exprimant son point de vue et ses valeurs et en respectant le point de vue de l'autre.

Matériels : Chaque groupe doit avoir une feuille et un stylo + le scénario.

Instruction :

1. Séparez le groupe en sous-groupes de 6-7 jeunes au besoin.
2. Expliquez l'objectif de l'exercice d'aujourd'hui. Lisez le scénario à voix haute.
3. Distribuez le scénario à chaque groupe ou inscrivez-le au tableau.

Scénario : Des passagers sont en croisière et le navire coule. Ils se précipitent sur le canot de sauvetage et s'y retrouvent à 10 alors qu'il n'y a de la place que pour 6 personnes. Il est évident que 4 personnes devront quitter le canot de sauvetage sinon tout le monde périra. **Qui parmi les 10 personnages suivants devraient rester à bord du bateau et pourquoi ?**

Personnages:

1. Un prêtre de 60 ans
2. Une adolescente défavorisée de 17 ans, enceinte
3. Une femme médecin de 30 ans atteinte du VIH
4. Un policier de 35 ans
5. Un professeur d'astronomie de 40 ans, homosexuel
6. Une grand-mère de 70 ans
7. Le petit-fils de la grand-mère âgé de 10 ans
8. Une femme de 20 ans avec des problèmes de santé mentale
9. Une psychoéducatrice de 50 ans
10. Vous

Il faut que le groupe arrive à une solution unanime. Chacun défend son point de vue.

Qu'est-ce que le harcèlement / cyber-harcèlement : Code criminel

Qu'est-ce qui constitue « un comportement menaçant »?

« Un moyen d'intimidation visant à susciter un sentiment de crainte chez son destinataire ».

- Verbalement - ÉCOLE
- Dans le comportement (pourchasser quelqu'un, lui bloquer le passage, etc.) - ÉCOLE
- 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 menaçantes 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.

Exemples :

- Menacer de causer la mort ou des lésions corporelles à quelqu'un = De le battre.
- Menacer de brûler, détruire ou endommager les biens d'une personne.
- Tuer, empoisonner ou blesser un animal ou un oiseau, qui est la propriété de quelqu'un dans le but de lui faire du mal.

Qu'est-ce qui constitue une crainte raisonnable ?

- Nature et historique de la relation avec la personne
- Dynamique de genre/sexe
- Différence de taille et de force physique
- Différence d'âge

Vidéos montrant l'intimidation / le harcèlement à l'école :

Cyber-harcèlement : <https://www.youtube.com/watch?v=kTJoyhprYWc>

Violence physique : <https://www.youtube.com/watch?v=wvnotcnHiMo>

Ressources supplémentaires

- Activités sur la cyber-intimidation supplémentaires en français : <https://habilomedias.ca/>
- Site internet de ressources pour faire face à la cyber-intimidation : <AidezMoiSVP.ca>
- Volet Intimidation de <jeunessejecoute.ca/sujet/intimidation-abus/intimidation/>
- Cool, not cool quiz (en anglais) <http://www.coolnotcoolquiz.org/>