

### Atelier # 10 - Jéopardy

Objectifs	Cet atelier a pour objectif de faire un retour sur l'ensemble des ateliers. À travers ce jeu, les jeunes seront en mesure de se remémorer les points importants de façon « fun ».		
Compétences à développer	Dans tous les ateliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Écoute et partage.</li> <li>-Empathie</li> <li>-Respect des autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Travail en groupe</li> <li>-Confiance du groupe</li> </ul>
Notes			

<p><b>Matériels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ordinateur</li> <li>○ Projecteur</li> <li>○ Fiches d'évaluations</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir lu &amp; maîtriser le contenu et le déroulement de l'atelier;</li> <li>○ Avoir le matériel prêt;</li> <li>○ Avoir assez de locaux pour les groupes.</li> </ul>
--	---

#### Introduction

<p>Introduction (5 min)</p>	<p><i>Introduction du sujet du jour :</i>          Informer les jeunes que vous allez faire un jeu appelé Jeopardy dans lequel ils vont tester leurs connaissances.          À la clé : une récompense pour l'équipe gagnante.  <i>Créer une ambiance fun et motivante.</i></p> <p>Laisser un espace de question s'il y en a.</p>
---------------------------------	---

Activités

<p><b>Activité #1</b> Jeopardy!</p> <p>Engagement : %</p>	<p><b>Explication du jeu : Le groupe se sépare en équipe. Idéalement des équipes de 5 max.</b></p> <p>Chaque groupe choisit un nom d'équipe; que vous écrivez au tableau sous forme de colonnes (vous devrez garder le compte des points). Pour décider qui commence, vous pouvez soit: choisir un nombre entre 1 et 10 et celui qui se rapproche le plus de votre nombre commence; ou encore demander une action surprenante et le 1er à la faire commence. (Ex: Le 1er qui...saute sur lui-même; le 1er qui lève la main... etc.)</p> <p>Le jeu commence: Le 1er groupe choisit une catégorie et une case ou est inscrit un nombre de point; plus le groupe choisit un nombre de point élevé, plus la question sera difficile. (Il y a un temps limité pour répondre à chacune des questions. 10 sec pour celles a 10 points, 20 pour celles à 20 points, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le groupe arrive à répondre</b> à la question dans le délai demandé, il accumule les points (que vous inscrivez au tableau) et c'est au tour du groupe suivant.</li> <li>• <b>Si le groupe n'arrive pas à répondre</b> à la question dans le délai demandé ou donne une mauvaise réponse, un autre groupe peut alors tenter de répondre lui aussi à la question; s'ils réussissent, ils récupèrent les points.</li> </ul> <p><b>Comment déterminer quelle autre équipe répond à la question?</b> Lorsque la 1ère équipe sélectionne sa case, les autres équipes doivent aussi réfléchir (en silence) à la réponse posée; dès qu'ils pensent savoir, ils doivent lever la main (ou autre selon la règle que vous avez décidée). L'animateur doit rester vigilant à savoir qui a levé la main en 1<sup>er</sup>, au cas où, l'équipe qui joue ne soit pas en mesure de répondre à sa question. (Vous pouvez aussi demandé à l'enseignant.e de vous aider là-dessus).</p> <p>Et ainsi de suite jusqu'à avoir terminé le jeu ou jusqu'à 5 minutes min. avant la fin de l'atelier. (A vous de déterminer si vous pensez avoir besoin de plus de temps pour clôturer l'atelier)</p>
<p><b>Fermeture</b></p>	<p><b>Après avoir distribué les récompenses aux gagnants; Remercier tous les jeunes pour leur temps et leurs participations.</b></p> <p>Les informer qu'ils vont avoir à remplir un questionnaire final. (Le moment pour le remplir aura été préalablement vu avec l'enseignant, celui-ci pourra donc l'expliquer).</p> <p>Puis donner un espace pour les questions et les commentaires.</p>

Jeopardy

5 catégories-5 niveau

-Soi

## Atelier 10 – Jéopardy

### 100-Qu'est-ce que « avoir une relation saine avec soi-même »

R.: C'est avoir un comportement sain à l'égard de soi-même; ne pas aller à l'encontre de qui on est, de ce que l'on pense. De ne pas faire des choses que nous n'aimons pas pour l'image/ l'impression, de bien se traiter. Mais pour toutes ces choses-là, il faut se connaître.

### 200- Donnez un signe physique de la colère & un moyen de la calmer

Signes :

- Avoir chaud
- Excès fort d'énergie
- Martèlement dans la tête
- Envie de crier
- Difficulté à penser clairement
- Envie de pleurer
- Envie de faire du mal à quelqu'un (physiquement, verbalement)
- Nœud dans l'estomac
- Impossible de se concentrer sur autre chose

Moyens :

- Respiration consciente
- Serrer les poings et les relâcher
- Sentir son corps ancré dans la chaise ou les pieds ancrés au sol
- 5 - 4 - 3 - 2 - 1
- **Répéter dans sa tête**
  - *Je suis en colère mais je ne suis pas une personne violente*
  - *Je suis en colère mais j'ai la capacité de calmer mes émotions*
  - *Je suis en colère mais je ne veux pas blesser les autres*
- Ou encore: *Prend une distance*

### 300- Nommer deux ressources extérieures à contacter si on se retrouve dans une relation malsaine

Jeunesse J'écoute, tel jeune, victime link, youth against violence line, etc

### 400- Que faire suite à une rupture ? Donner 2 des recommandations

1. Être à l'écoute de ses émotions & se permettre de les vivre et de les comprendre.

## Atelier 10 – Jéopardy

2. Il faut « **se retrouver** » et **prendre soin de soi** par les activités que vous aimez, voir même celles que vous n'aviez pas faites jusque-là et pourriez commencer! (Permet de se changer les idées, de combler le « vide », tout en se réalisant (car l'estime de soi prend souvent un coup dans une rupture).
3. **Voir du monde, ne pas se terrer chez soi**, seule dans son lit.

### 500 - Stress : Nommer 1 signe physique, 1 psycho et 1 cognitif du stress

*PHYSIQUES: Palpitation cardiaque / cœur qui bat vite, mains moites, sang qui monte à la tête, sentiment de chaleur, maux de ventre, tension musculaire, fatigue, plus souvent malade, problème de sommeil, problème alimentaire. etc.*

*PSYCHOLOGIQUE: Sentiment de tension, Irritabilité, déprime, négativité, confiance en soi diminuée, isolement/ pas envie de faire grand-chose, etc.*

*COGNITIFS: Augmentation des erreurs et diminution du niveau de prestation/ performance, problème de concentration, problème de mémoire, tracas, indécision, etc.*

---

## Médias sociaux & stéréotypes

### 100- Donner un exemple d'un stéréotype de genre

Les filles sont faibles, les garçons aiment le sport etc.

### 200- Donnez un exemple de la façon dont les médias utilisent les stéréotypes

« La femmes objets », « la femme en cuisine », « les hommes forts », « les hommes pourvoyeurs », etc.

300- Quel est le mot convenant à cette définition : Supposer que certaines personnes ont certains comportements ou valeurs parce qu'elles appartiennent à une certaine religion, race, genre ou classe sociale.

Stéréotype

### 400-Que peux-tu dire ou faire lorsque tu entends un commentaire raciste/sexiste/homophobique ou encore transphobique?

R : Réagir ! « Je n'aime pas ce que tu dis, tu juges! » etc.

500- Comment aider à mettre fin à la violence autour de nous

- Ne pas utiliser de mots qui pourrait vexer
  - En réfléchissant à l'impact de nos actions sur les autres
  - Apprendre et écouter les gens différents de nous
  - Poser des actions concrètes, ex : en rejoignant un groupe d'action, de soutien; ou encore en informant/instruisant les gens autour de soi
- 

## Relations saines & sexualité

100- Quel est le nom de l'organe féminin qui sert uniquement au plaisir ?

Le clitoris

200- Donnez deux éléments pour avoir une relations sexuelle fun & sans danger

R : Avoir envie, consentement, assurer le plaisir des 2, prendre soin de l'autre, se protéger, communication, etc.

300- Nommer 4 aspects essentiels d'une relation saine

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ● <b>Égalitaire</b>              | Capacité de résolution de conflit |
| ● Communication ouverte et libre | Partage des décisions             |
| ● Confiance                      | Respect mutuel                    |
| ● Honnêteté                      | Intérêt commun                    |

400- Qu'est-ce qui N'EST PAS le consentement; donnez deux exemples de situation :

Alcool, âge, mensonge, pouvoir, intimidation, endormi, etc.

500- Donner les cinq éléments essentiels au consentement sexuel

- |                    |               |          |
|--------------------|---------------|----------|
| - Donner librement | -Enthousiaste | -Informé |
| - Rétractable      | -Spécifique   |          |
-

## Communication assertive & limites personnelles

### 100 - Que sont « les limites personnelles »

*R : Les limites personnelles* sont un guide, un ensemble de règles qu'une personne crée de façon à identifier les manières raisonnables, sans danger et permises qu'elle se permet et qui détermine ce qu'elle accepte des autres ».

### 200« Comment sait-on que notre limite personnelle a été dépassée ?”

Boule au ventre, on se sent envahie, mal à l'aise, on recule, etc.

### 300 « Comment peut-on identifier les limites personnelles des autres ? »

R : Par l'observation; si on voit des signes malsains; ou tout simplement en demandant. Et les respecter!  
Quand on ne respecte pas les limites de quelqu'un.e, nous sommes irrespectueux envers cette personne.

### 400-Quels sont les trois types de communication et un exemple pour chaque

- **Agressive:**
  - Je prends de la place avec mon corps - épaule 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, voix basse
- **Assertive**
  - Pieds ancrés dans le sol à distance de mes hanches, posture droite, épaules relaxes mais droite
  - Regard soutenu et déterminé
  - Je dis ce dont j'ai besoin clairement sans insulte ou agressivité
  - Je parle d'une voix claire et posée

### 500 - Quelles sont, selon vous, les 4 des 5 étapes pour régler un conflit de façon saine?

1. **Identifier nos émotions** (En effet, si nous ne sommes pas nous même capable d'identifier nos émotions, nous ne pourrons pas les exprimer à l'autre; ni même comprendre réellement ce qui nous fait réagir).

## Atelier 10 – Jéopardy

2. **Choisir un bon moment pour parler** (après avoir calmé sa colère, quand l'autre personne est prête à parler)
  3. **Écouter de façon active** (être attentive aux sentiments de l'autre)
  4. **Communiquer de façon assertive**
  5. **Négocier** (entre l'autre - partager ses sentiments et rejoindre un point d'entente)
- 

### Identification de la violence :

#### 100- Qu'est-ce que la culture du viol?

Dires ou actions qui minimise et normalise la violence sexuelle faite aux victimes et parfois même les blâment.

#### 200= Que pouvez-vous faire/dire pour aider un·e ami·e qui est dans une relation abusive?

- Soutenir et valider « personne ne mérite de se faire traiter comme ça »
- Ne pas juger
- Lui offrir des ressources
- L'encourager à en parler à un adulte de confiance, quelqu'un qui pourra faire quelque chose
- Ne pas perdre contact

#### 300- Identifier trois signes d'une relation abusive :

- Ton ou ta partenaire te force à faire des choses que tu n'as pas envie de faire et te menace si tu refuses;
- Ton ou ta partenaire te dis quoi faire, comment t'habiller, avec qui tu peux être amis, bref te contrôle;
- Ton ou ta partenaire t'insulte pour te vexer ou te rabaisser;

#### 400- Qu'est-ce que la masculinité toxique vs la masculinité positive?

Masculinité Toxique : Un ensemble de comportement encouragé pour les hommes, qui a un impact néfaste sur eux et sur la société.

Ex : Les hommes ne doivent pas pleurer.

## Atelier 10 – Jéopardy

Masculinité Positive : Est pour une société non-violente, démocratiques, pacifiste, inclusive, égalitaire, co-responsable, démonstrative et engagée. Pas de rôle prédéterminé.

### 500- Nommer les 3 étapes du cycle la violence

- **Climat de tensions & Crise:** L'agresseur a des accès de colère, menace son/sa partenaire, la victime est inquiète et angoissée. L'agresseur devient violent (verbalement/émotionnellement, physiquement, sexuellement ou/économiquement). La victime se sent humiliée, triste, la situation semble injuste.
- **Justification/culpabilisation :** L'agresseur trouve des excuses pour son comportement et rejette la faute sur la victime (« ne me pousse pas quand je suis fatigué.e », etc.). La victime, tente de comprendre ses explications, doute de ses propres perceptions, allant jusqu'à se sentir coupable « c'est de ma faute ».
- **Lune de miel :** l'agresseur demande pardon, crie son amour. Il/elle parle de thérapie ou de suicide. La victime redonne une chance. L'agresseur redevient doux. La victime constate les efforts, et en vient à changer ses propres habitudes pour ne pas énerver l'agresseur.