

Fiche personnel enseignant

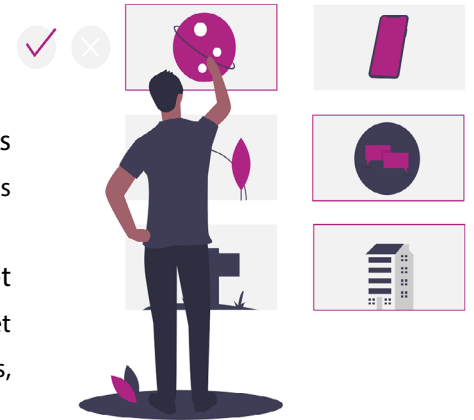
9e année - Atelier #2 - Mes relations saines

Tous les types de relations peuvent être saines ou malsaines et il y a des indices assez concrets qui permettent de les identifier. Mais ce n'est pas toujours facile! À l'adolescence, s'entourer de relations positives peut aussi être un défi. Il y a des indices concrets, des attitudes ou des comportements précis qu'on peut rechercher, ou vouloir éviter. Il faut être à l'affût. Il importe également de se rappeler qu'à la base de toute relation se trouve la relation avec soi et que cultiver son estime de soi et sa confiance en soi aidera dans les relations et le choix de ces dernières.

Tel que prévu par le Ministère de l'éducation de la CB

Contenu

- Influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations (Évolution et modification des pensées, sentiments, interactions et relations personnelles pendant la puberté et l'adolescence)
- Stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes (caractéristiques des relations saines et malsaines, attributs recherchés chez un.e partenaire, signaux d'alerte, type de relations, comportements appropriés et limites dans les relations)



Compétences disciplinaires

- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- 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 de saines relations
- Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- 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

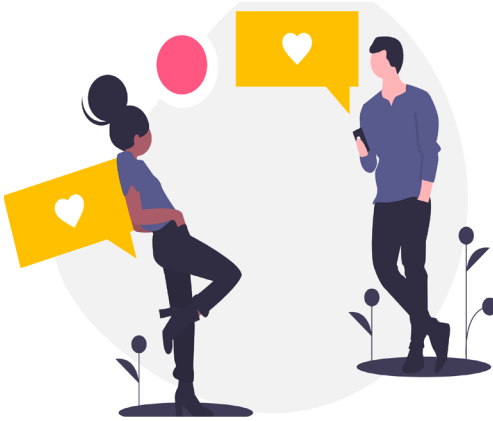
Concepts importants vus dans l'atelier

Le pouvoir: Toute relation a une dynamique de pouvoir. Celui-ci peut être justifié (ex: parent-enfant) ou non (ex: couple). Même dans une relation où le pouvoir est justifié, il peut y avoir des abus de pouvoir (ex: brutalité policière). Toute relation où il y a présence de pouvoir injustifié, ou dans laquelle le pouvoir justifié est abusé, est malsaine.

Jalousie : La jalousie est un aspect bien compliqué des relations et amène souvent un débat à savoir si c'est sain ou non. Parfois considérée comme mignonne, ou preuve d'amour, et d'autres fois malsaine, possessive ou contrôlante. Il faut d'abord comprendre que la jalousie est quelque chose qu'on ressent: un sentiment (un sentiment égoïste d'ailleurs). C'est l'envie d'être aimé.e, important.e ou meilleur.e, d'avoir ce qu'une autre personne a. Ça appartient aux insécurités personnelles. Mais surtout, ça appartient à la personne qui la vit, c'est SON émotion. Elle est normale chez l'humain; même les bébés peuvent la ressentir (ex: quand leur parent donne de l'attention à un autre enfant). On peut juger de la santé de la jalousie par la manière dont elle est exprimée, comme on le ferait avec la tristesse ou la colère. Est-ce que la personne fait une crise ou en parle calmement? Tente-t-elle de contrôler l'autre ou de trouver des solutions pour diminuer son sentiment qui ne restreignent/contrôlent pas l'autre personne?

Questions pouvant servir à l'évaluation des apprentissages

- Crois-tu qu'il est plus facile d'identifier les signes d'une relation malsaine (ou les red flags) dans une relation de couple ou d'amitiés? Pourquoi?
- Identifie une relation où le pouvoir est justifié et explique pourquoi cette relation est saine. Identifie une relation où le pouvoir est injustifié, ou abusé, et explique pourquoi cette relation est malsaine.



Activités connexes qui peuvent être faites en classe

Jeux de rôle sur les relations

L'objectif est que les jeunes pratiquent les habiletés pour établir, maintenir et favoriser des relations saines et positives. En groupe de 2-3, iels préparent et présentent le scénario reçu de manière à ce qu'il présente une relation malsaine, des red flags. La classe identifie ensuite les éléments malsains et propose des alternatives saines. (Optionnel: faire reprendre la scène par l'équipe.)

Scénario 1 : 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 pour ses pairs. 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. Comment pourrait-il aborder la situation?

Scénario 2 : Maya et Leticia se considèrent comme les meilleures amies du monde. Récemment, Maya a noté 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.

Scénario 3 : 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.

Scénario 4 : 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.

Créer son tableau relationnel

Cette activité pourrait être faite dans le cadre d'un cours d'art, ou de design informatique, ou autre. L'idée est de créer un tableau qui représente le type de relation que chaque personne recherche. Cela peut-être fait à l'ordinateur ou sur papier et en utilisant des images, des écrits, du dessin, ou autre. Chaque personne y ajoute des éléments qui représente leur vision d'une relation saine et ce qu'iels recherche dans une relation. Cela peut aussi inclure des éléments que la personne ne veut pas, ou un tableau distinct peut être fait à cet égard. Il peut même être possible d'organiser un concours, ou une exposition.

Pour plus d'informations...

- [Techniques pour renforcer l'estime de soi](#)
- [Relations saines et malsaines](#) (Jeunesse J'écoute)
- [Les relations malsaines et la sécurité Internet](#) (Une porte grande ouverte)
 - [Preventing Youth Dating Violence - What educators need to know](#) (Prevnet)
 - Video [Love Better](#)

