

# Être en amour d'égal à égal



Secondaire 4 et 5

..... À l'intention du personnel scolaire

## Être en amour d'égal à égal

---

Description et objectifs de l'atelier	3
Plan de l'atelier	4
Mot de bienvenue et règles de l'atelier	5
Activité Kahoot! – Mises en situation	8
Mise en situation 1	9
Mise en situation 2	16
Mise en situation 3	19
Mise en situation 4	22
Mise en situation 5	25
Activité « Baisse un doigt si... »	27
Les composantes d'une relation saine et égalitaire	29
Témoignage d'Élodie	30
La violence dans une relation	31
Conclusion	32

# Description de l'atelier et objectifs

## Description de l'atelier:

Atelier interactif et dynamique qui propose aux jeunes des expériences et des stratégies concrètes pour identifier les relations saines et égalitaires ainsi que pour détecter plus facilement les situations de violence.

Basé sur des échanges autour de différentes mises en situation, cet atelier permet aux jeunes de réfléchir et d'être à l'écoute de leurs valeurs, de leurs besoins et de leurs limites dans une relation amoureuse, ainsi qu'aux éléments clés d'une relation saine et égalitaire. À travers ces discussions et la présentation d'un témoignage, cet atelier amène aussi les jeunes à identifier et être critiques face aux situations et aux différentes formes de violence dans une relation amoureuse. Finalement, cet atelier permet de mettre en place un filet de sécurité pour les jeunes qui pourraient vivre des situations de violence.

N'hésitez pas à adapter les exemples, les discussions et les questions à la réalité et aux besoins de vos groupes.

## Objectifs:

Au terme de cet atelier, le ou la jeune :

- Aura identifié les composantes d'une relation saine et égalitaire.
- Aura réfléchi à ses valeurs, ses besoins et ses limites dans une relation amoureuse.
- Aura identifié des situations de violence et mieux compris les différentes formes de violence pouvant être vécues dans une relation amoureuse.

# Déroulement de l'atelier

## Plan de l'animation:

Activité	Matériel	Durée
Accueil et mot de bienvenue	PowerPoint	2 mins
Présentation des règles	PowerPoint	1 min
Activité Kahoot!	Kahoot!	45 mins
Activité « Baisse un doigt si... »	PowerPoint	5 mins
La violence dans les relations	PowerPoint et vidéo témoignage d'Élodie	15 mins
Conclusion	PowerPoint	3 mins

**Durée totale:**

**75 minutes**

### Note à l'animateur.trice :

Dépendamment du groupe, des discussions, du rythme et de la durée de votre période, il se pourrait que vous ne fassiez pas toutes les mises en situation. Ex: pour un atelier de 60 mins, il se pourrait que vous passiez la 4ème mise en situation et au besoin la 5ème.

Prévoyez toujours garder 15 mins à la fin de l'atelier afin de présenter les composantes d'une relation saine et égalitaire, le témoignage d'Élodie et les signes de violence dans une relation amoureuse.

Afin de pouvoir utiliser le Kahoot! prévu pour l'atelier, il est important de s'assurer d'avoir accès une version qui peut accueillir le nombre suffisant de "joueurs.ses".

# Mot de bienvenue et règles de l'atelier

## Mot de bienvenue:

- Présentation de l'atelier et du déroulement de l'atelier, à l'aide des diapos 1 et 2 du power point: Aujourd'hui, nous allons discuter de différentes situations qui peuvent survenir dans une relation amoureuse, afin de partager vos points de vue, d'échanger sur ce qui est acceptable ou non et de faire ressortir ensemble ce qu'est une relation saine et égalitaire, mais aussi des indicateurs d'une relation qui ne l'est pas.
- Présentation des règles de l'atelier.

## Règles de l'atelier:


- **Respect**: des tours de parole, des consignes, des commentaires et opinions des autres (ex: ne pas parler de façon irrespectueuse d'un.e jeune du groupe ou d'un autre groupe).
- **Participation** : Parler, mais également écouter de façon active, faire attention à la pertinence des propos (ex: limiter les tranches de vie).
- **Empathie** : Éviter d'être jugeant.e, se mettre à la place des autres dans la classe, faire attention à comment les autres peuvent se sentir, faire preuve de bienveillance.
- **Ouverture** : à ce qu'apporteront les autres dans la classe, à la thématique de la rencontre, à la variété d'opinions et de points de vue.

### **Note à l'animateur.trice :**

*En fonction du groupe, n'hésitez pas à adapter la description des différents éléments qui servent au maintien d'un bon climat d'atelier. N'oubliez pas que ces règles pourront vous servir de levier si le climat se détériore dans la classe: profitez-en pour leur rappeler au besoin. C'est comme un contrat d'engagement à participer à l'atelier.*

# Avant d'animer l'atelier

## Être en amour d'égal à égal



Note : Le pronom iels est utilisé afin de désigner de façon inclusive les jeunes de toutes identités de genre.

### Note à l'animateur.trice :

*Cet atelier se veut un espace de discussion avec les jeunes, dans le but de les amener à identifier et mieux comprendre leurs points de vue, leurs valeurs, ainsi que les stéréotypes, leurs préjugés et la discrimination. L'atelier a donc été conçu afin de les amener à réfléchir, faire preuve d'esprit critique, se remettre en question, écouter comment iels se sentent et ce qu'iels pensent et, surtout, être empathique. Afin de créer une atmosphère d'ouverture, de respect et de bienveillance nécessaire à cet atelier, il est important de:*

- *Réfléchir à ses propres valeurs et préjugés.*

*Tout le monde a ses propres valeurs et son propre bagage. Il est important de se questionner sur ses croyances et ses limites pour déterminer quels sujets seront plus difficiles à aborder, selon notre aisance. Il s'agit d'un premier pas essentiel pour veiller à transmettre des messages sans jugement et dépourvus de stéréotypes. Cela permet également de trouver des moyens d'être à l'écoute de son niveau de confort et de ses limites, mais aussi d'adopter une posture d'ouverture et de bienveillance aux opinions, points de vue et commentaires des jeunes.*

- *Faire preuve d'humilité, de curiosité, d'authenticité et d'honnêteté*  
*Il est normal et cohérent d'avoir nos propres limites et de trouver des façons simples et adaptées à notre niveau de confort d'aborder des sujets sensibles. Cet atelier vise à s'éloigner d'une posture d'expert.e pour se connecter aux jeunes et à leurs réalités, en faisant preuve de curiosité et d'écoute.*

# Avant d'animer l'atelier

## Être en amour d'égal à égal

### Note à l'animateur.trice :

- *Faire preuve d'ouverture d'esprit.  
S'intéresser à la réalité des jeunes, les comprendre dans leur globalité, saisir le monde dans lequel iels évoluent et ce qui les préoccupe augmentent notre capacité à avoir des interventions adaptées et inclusives.*
- *Faire preuve de non-jugement, d'empathie et de bienveillance.  
Les jeunes ont besoin d'adultes de confiance pour les accompagner et les soutenir, d'informations justes, de se sentir compris.e.s, écouté.e.s, pris.es au sérieux, respecté.es dans leurs questionnements, leurs craintes et leurs préoccupations, mais aussi d'être rassuré.e.s. Entrer dans la vision des jeunes et respecter leur rythme permet de leur démontrer qu'on ne les juge pas et de créer un climat de confiance qui les encouragera à s'ouvrir.*
- *Favoriser les discussions d'une façon ouverte et bienveillante  
Il peut arriver que certains sujets suscitent des réactions, des désaccords ou des opinions contraires. L'un des pièges à éviter est d'entrer dans l'argumentation ou de tenter de faire changer d'avis. Le rôle de la personne animatrice, dans le cadre de cet atelier, n'est pas tenter de convaincre qu'un certain point de vue est plus valable, mais plutôt de faire réfléchir les jeunes en leur posant des questions, en soulevant des nuances, en les invitant à remettre en question certaines idées de façon critique, en notant des contradictions ou en apportant des pistes de réflexion.*

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: diapo 3; Kahoot!



**Cliquez ici** pour accéder au Kahoot! de l'atelier.

## Consignes:

- Dire aux jeunes de prendre un appareil et de se connecter au Kahoot!
- Donner les instructions pour le Kahoot!
- Lire la mise en situation et favoriser ensuite les discussions avec les jeunes en leur posant des questions et en les relançant sur ce qu'ils\* soulèvent afin de les amener à réfléchir à leurs valeurs, leurs besoins, leurs limites, ce qui est acceptable/sain et ce qui ne l'est pas dans une relation amoureuse.

## Note à l'animateur.trice :

*Assurez-vous, avant le début de l'atelier, d'avoir préalablement préparé et mis en place le Kahoot! Cela permettra d'avoir accès au code unique de la partie auquel les élèves pourront se connecter pour entrer dans le Kahoot!*

*Pour se préparer: ouvrir dans un onglet, se connecter ou créer un compte enseignant.e, lancer une partie en mode classique, activer les paramètres "Afficher les questions et les réponses" et "Générateurs de pseudos" et désactiver les autres paramètres.*

## **IMPORTANT:**

Les questions en couleur sont celles qui se trouvent dans le Kahoot! Les questions de relance sont des pistes de questions qui peuvent être posées en adaptant et variant selon les discussions et ce qui est soulevé par les jeunes.

N'hésitez pas à adapter les discussions en fonction de vos jeunes et de leurs réponses.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

1

*Une fille sort avec un gars depuis quelques mois. Il lui a dit à plusieurs reprises qu'il est prêt à avoir des relations sexuelles alors qu'elle se questionne encore.*

*Elle a peur qu'il la laisse si elle n'est pas bientôt prête.*

## **MISE EN SITUATION 1**

**1. Est-ce que tu trouves que le chum met de la pression sur sa blonde? (Question à choix de réponses)**

**2. Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte qu'elle ressent de la pression? (Diapo)**

**Questions de relance et messages-clés :**

- **Qu'est-ce que ça fait quand on répète souvent quelque chose? Pourquoi?**
- **Est-ce qu'il a le droit de lui dire? Comment?**
  - On a tout à fait le droit de lui en parler. Tout dépend de comment on le fait.
  - On peut parfois mettre de la pression (même sans trop s'en rendre compte ou y penser) dans notre façon de témoigner notre désir d'avoir des relations sexuelles.  
La pression se manifeste de plusieurs façons.
- **Est-ce qu'elle pourrait aussi se mettre elle-même de la pression? Qu'est-ce qui peut nous faire hésiter à dire non?**
  - On peut trouver difficile de dire non pour plusieurs de raisons : on a peur de perdre la personne, on veut lui plaire, on ne veut pas blesser l'autre, on vit de la pression (ex : dans la façon que l'autre nous en parle, ce que l'autre dit ou fait), on ne veut pas avoir l'air poche, on a l'impression qu'on devrait être prêt.e, on n'est pas sûr.e si on l'est ou pas, etc.
  - Si cette peur-là vient de comment l'autre nous fait sentir, ce n'est pas normal et c'est important d'en parler.

### **Note à l'animateur.trice :**

Il n'est pas facile de dire non, surtout pour les jeunes. C'est pourquoi on cherche à les outiller en normalisant leurs craintes et en définissant des limites claires.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 1

#### 2. Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte qu'elle ressent de la pression? (SUITE)

##### Questions de relance et messages-clés:

- **Comment peut-il lui mettre de la pression? Qu'est-ce qu'il pourrait lui dire? Qu'est-ce qu'il pourrait faire?**
  - Le ton qu'on utilise, répéter souvent, insister, faire des sous-entendus (ex : Je sais pas combien de temps je vais pouvoir attendre. Mon ex le faisait, elle.), des menaces (ex: si tu n'es pas prête bientôt, je te laisse) ou du chantage (ex : Si tu m'aimais pour vrai, tu le ferais. / Moi j'en ai vraiment envie ça me ferait plaisir. Fais-le pour me faire plaisir!).
  - Il se peut que notre partenaire ne soit pas prêt·e, qu'on ait un rythme différent et que nos envies ne concordent pas avec celles de notre partenaire.
- **Comment dire à l'autre ce dont on a envie / pas envie?**
  - Le truc à garder en tête, c'est que tu as le droit de dire non. Des fois, on se soucie tellement de l'autre qu'on en oublie de penser à nous, de s'écouter et de se dire : est-ce que j'en ai vraiment envie? J'ai le droit si ça ne me tente pas.

#### **Note à l'animateur.trice :**

1 fille sur 5 et 1 garçon sur 10 sont victimes de violence sexuelle avant l'âge de 18 ans ([Fondation Marie-Vincent](#)).

Gardez en tête que des jeunes dans la classe pourraient avoir vécu des agressions sexuelles. Il est donc essentiel de faire preuve de sensibilité dans notre façon d'aborder le sujet.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 1**

#### **2. Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte qu'elle ressente de la pression? (SUITE)**

##### **Questions de relance et messages-clés:**

- **Comment dire à l'autre ce dont on a envie / pas envie? (SUITE)**
  - C'est bien de prendre en considération comment l'autre se sent, mais c'est important de ne pas t'oublier toi là-dedans, tes limites et tes besoins. C'est tout autant valide. L'autre personne doit te respecter.
  - Tu n'as jamais à faire quoique ce soit sous la pression, quelque chose qui ne te tente pas ou que tu ne te sens pas prêt.e à faire.
  - Dire ce qui te tente ou non et mettre tes limites, ça ne sera jamais le problème. Le problème, c'est la personne qui ne les respecte pas.
  - On peut lui dire : « Je t'aime vraiment beaucoup, mais je me sens pas encore prêt.e, j'aimerais attendre un peu », « Je sais que toi tu es rendu.e là, mais moi j'aurais encore besoin de temps », « Merci d'être patient.e et de me laisser le temps dont j'ai besoin », « J'ai juste le goût de t'embrasser et qu'on se caresse pour l'instant », « Je me sens pas encore prêt.e à faire telle chose, mais je me sens prêt.e à faire ça », « J'ai pas le goût d'aller jusqu'au bout, mais je me sens bien quand on se caresse et qu'on s'embrasse. », « J'aimerais bien faire telle affaire avec toi. Ça, je me sens prêt.e », etc.
  - Vas-y à ta façon. Mais n'hésite pas à le dire. Tu es trop important.e.

#### **Note à l'animateur.trice :**

Comme les pairs sont une sources d'influence importante, n'hésitez pas à mobiliser le groupe pour faire ressortir ces messages-clés.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 1**

**3. Est-ce que ça pourrait être l'inverse et que la fille soit prête, mais son chum non? (Question à choix de réponses)**

#### Questions de relance et messages-clés :

- *Selon vous, pourquoi cette question?*
  - On pense généralement qu'il est moins probable que les gars puissent ne pas être prêts.
  - Cela est lié aux stéréotypes qui véhiculent et font qu'on pense qu'ils ont tout le temps envie, sont toujours prêts, y pensent toujours, sont prêts plus tôt, etc.
  - Ces stéréotypes mettent beaucoup de pression et font qu'on peut s'en mettre aussi beaucoup en tant que gars (ou entre gars).
  - Les gars aussi ont le droit de pas être prêts ou ne pas avoir envie.

#### **Note à l'animateur.trice :**

Saviez-vous que les études montrent qu'1 homme sur 10 sera victime d'au moins une agression sexuelle au cours de sa vie ([CPIVAS](#))?

Selon l'[INSPQ](#), la majorité (62%) des victimes de violence sexuelle au Québec sont âgées de moins de 18 ans. De plus, statistiquement, les agressions sexuelles sont moins dénoncées, chez les garçons et les hommes.

Les stéréotypes jouent un rôle déterminant dans notre perception des agressions sexuelles subies par les hommes, dans la façon dont les témoignages des hommes sont reçus, pris au sérieux, crus et entendus. Ces stéréotypes font que les hommes dénoncent moins. Il est donc crucial de défaire les tabous, les stéréotypes et les préjugés.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 1

4. Si à force que l'autre personne insiste, je finis par dire oui, est-ce que mon consentement est valide? (Question oui/non)

#### Questions de relance et messages-clés :

- *C'est quoi le consentement? Qu'est-ce qui ferait qu'il serait valide ou pas valide? Ça veut dire quoi pour vous « insister », ça ressemble à quoi?*
  - Le consentement, c'est d'accepter de participer à une activité sexuelle. Le consentement doit être CLEVER: CLAIR, LIBRE, ÉCLAIRÉ, VÉRIFIÉ, ENTHOUSIASTE et RÉVERSIBLE. C'est important. (Diapo)
  - Libre, ça veut dire que je peux et je me sens à l'aise de dire non et de spécifier ce que j'ai envie ou non qu'on fasse ensemble (sans pression, force, menaces ou manipulation). Si j'ai besoin d'insister pour que la personne dise oui, est-ce que c'est normal?
  - Enthousiaste, ça veut dire que j'ai envie de le faire et que je participe activement. Ça doit être clair pour moi que j'ai le consentement de l'autre. Je dois vérifier tout au long de la relation sexuelle.
  - Réversible, c'est que je peux accepter, refuser ou changer d'avis à tout moment et mon choix doit être respecté. Éclairé, ça veut dire que je sais consciemment dans quoi je m'embarque, que je suis capable de donner mon accord à 100% et que j'ai l'âge pour le faire. Mon jugement n'est pas altéré (ex: par l'alcool ou la drogue) et l'autre personne ne me cache pas des informations qui risquent de changer ma décision.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 1**

4. Si à force que l'autre personne insiste, je finis par dire oui, est-ce que mon consentement est valide? (Suite)

#### Questions de relance et messages-clés :

- *C'est quoi le consentement? Qu'est-ce qui ferait qu'il serait valide ou pas valide? Ça veut dire quoi pour vous « insister », ça ressemble à quoi?*

#### **Note à l'animateur.trice :**

Saviez-vous que, selon l'[INSPQ](#), 8 fois sur 10 l'agresseur.e est une personne connue (et souvent aimée)?

De plus, parmi les principaux obstacles à la dénonciation des agressions sexuelles, la peur de ne pas être cru.e, la honte et la culpabilité occupent une place importante. Elles sont très souvent associées à l'impression d'être responsable de l'agression et de ne pas avoir affirmé suffisamment « clairement » le non-consentement (impression de ne pas avoir suffisamment résisté, ne pas avoir dit « non », ne pas avoir repoussé, ne pas être parti.e, etc.).

C'est pourquoi il est si important d'adopter un discours déculpabilisant en soulignant que la seule personne responsable est la personne qui agresse, mais aussi qu'il y a toutes sortes de façons de réagir à une agression sexuelle, la plus commune étant de figer en raison de la peur.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 1**

5. Si j'ai le goût d'embrasser quelqu'un.e, est-ce que je suis obligé.e de lui demander? (choix de réponses)

#### Questions de relance et messages-clés :

- *Comment on peut avoir le consentement de l'autre? Comment on sait que c'est oui?*  
*Comment on sait que c'est non?*
  - Ton consentement, tu peux le donner de façon verbale et non-verbale, donc avec des mots, mais aussi avec ton corps et tes réactions. On donne toujours des signaux à l'autre personne de ce qui nous tente ou pas et c'est à l'autre personne d'être à l'écoute de ces signaux-là.
  - Si la personne se décale, fige, se retourne, a l'air inconfortable, pas sûr.e, veut s'en aller, fait autre chose, etc. C'est NON!
  - Le consentement, ça ne peut pas s'acheter non plus avec des cadeaux, de l'argent, des faveurs, etc. Ex: ce n'est pas parce que tu as payé le resto, que tu l'invites au bal ou que tu lui donnes plein de cadeaux que la personne te doit quelque chose.

#### **Note à l'animateur.trice :**

En discutant avec les jeunes, on peut faire ressortir puis défaire la croyance que de demander le consentement n'est pas « sexy », brise le « mood », est gênant ou malaisant.

Décortiquer différentes façons de le faire donne une vision positive de la sexualité et permet de déconstruire des fausses croyances, de normaliser le fait de demander le consentement et d'outiller les jeunes à le faire.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 1**

5. Si j'ai le goût d'embrasser quelqu'un.e, est-ce que je suis obligé.e de lui demander? (SUITE)

### Questions de relance et messages-clés :

- *Si je ne suis pas trop sûr.e, ce n'est pas clair, est-ce que je prends une chance et le fais quand même?*
  - C'est notre responsabilité de s'assurer du consentement de notre partenaire en tout temps.
  - Ça peut se faire de plein de façons: « Ça va? Ça te tente? De quoi t'as envie? Jusqu'où tu veux aller? T'aimes-tu ça? Montre-moi ce que t'aimes. Est-ce que je continue? Veux-tu arrêter ? »
- *Qu'est-ce qu'on peut faire si on lit mal les signaux?*
  - Il se peut que ça arrive, et pas juste dans les premières fois! Quoi faire? S'excuser. Sincèrement. Ex : hey scuse moi, je pensais que t'avais le goût, j'ai mal perçu la situation. J'aurais dû te demander. Je vais le faire la prochaine fois pour être certain.e qu'on veut la même chose.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

2

*Un gars sort avec son chum depuis 9 mois. Il veut tout le temps être avec lui. Lorsqu'il planifie quelque chose avec ses ami.e.s, il lui envoie plein de textos du genre: T'es où? T'es avec qui? Tu fais quoi? Quand est-ce que tu viens me voir? Je m'ennuie de toi!*

## MISE EN SITUATION 2

6. À quel point ça te dérangerait que ton.ta partenaire fasse ça? (Question curseur)

7. Qu'est-ce qui te dérangerait toi, dans cette situation-là? (Diapo)

- Prendre leurs réponses.

8. Est-ce de la jalousie? (Question à choix de réponses)

### Questions de relance et messages-clés :

- **Qu'est-ce qui fait la différence entre si c'est de la jalousie ou non?**
  - Tout dépend de ce qui se trouve derrière. Il se pourrait qu'il réagisse ainsi parce qu'il s'ennuie vraiment de lui, qu'il adore passer du temps avec lui ou qu'il s'inquiète. Il se pourrait aussi qu'il se sente jaloux.
- **D'où vient la jalousie?**
  - Elle vient de nos propres insécurités parce qu'on a peur de perdre quelqu'un.e à qui on tient beaucoup. La jalousie, c'est une question de confiance.
- **Même si ce n'est pas de la jalousie, est-ce possible qu'on trouve ça trop quand même?**
  - Ça se peut que pour toi ça dépasse une limite. C'est correct si ça te dérange. Être en couple, c'est composer avec les limites de chacun.e et respecter nos besoins.

### **Note à l'animateur.trice :**

Saviez-vous que plus de la moitié des adolescent.e.s (58%) en couple ont vécu au moins une forme de violence (physique, psychologique ou sexuelle) dans leur relation amoureuse? ([Enquête sur les Parcours amoureux des jeunes](#))

Les jeunes subissent majoritairement de la violence psychologique: être ridiculisé.e devant d'autres personnes, recevoir des propos blessants, se faire dire des choses pour les faire fâcher, se faire suivre pour savoir où et avec qui iels sont, etc. On observe une plus grande prévalence de la violence subie par les filles et les jeunes de la communauté LGBTQ+.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 2**

**9. La jalousie dans un couple, est-ce qu'on en veut? (Question à choix de réponses)**

#### Questions de relance et messages-clés :

- **Qui s'est déjà senti.e jaloux.se dans sa vie?**
  - La jalousie, tout le monde en ressent. C'est une émotion normale.
  - Souvent, on a tendance à croire que c'est une preuve d'amour, mais la jalousie exprime davantage nos inquiétudes que l'amour qu'on ressent.
  - Il peut arriver qu'on ait besoin d'être rassuré.e. Tout dépend d'à quel point la jalousie prend de la place et de ce qu'on décide d'en faire.
  - La confiance, c'est un des aspects de base d'une relation saine.

#### **Note à l'animateur.trice :**

En discutant avec les jeunes, on peut faire ressortir puis défaire la croyance que la jalousie est une façon de montrer qu'on tient à l'autre ou encore que c'est nécessaire pour se sentir aimé.e. La discussion ici vise à permettre de naviguer avec les jeunes leurs limites, mais aussi les outiller à reconnaître et nommer ce qui est sain et de ce qui ne l'est pas.

Les études montrent que les jeunes sont plus vulnérables à commettre et subir de la violence (très souvent mutuelle). Dans les relations amoureuses, le contrôle et la jalousie sont les sources de conflits les plus rapportées par les jeunes (PAJ, 2016). À l'adolescence, les jeunes apprennent à se connaître, à mettre leurs limites, à communiquer leurs besoins et émotions. Leur identité et estime de soi sont en construction et les relations amoureuses sont une partie importante de leur développement psychologique et relationnel.

Mettre en lumière qu'il peut arriver de se sentir jaloux.se et définir la jalousie permettent une approche moins culpabilisante et plus positive, afin de ne pas chercher à l'éviter ou l'ignorer, mais plutôt de se donner des outils pour mieux la comprendre, l'identifier et la gérer quand elle prend beaucoup (trop) de place.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 2**

**9. La jalousie dans un couple, est-ce qu'on en veut? (Question à choix de réponses)**

### Questions de relance et messages-clés :

- *Quand est-ce que ça peut devenir TROP de jalousie?*
  - Quand on en vient à vouloir surveiller l'autre personne, essayer de lui dire ce qu'elle peut faire, qui elle peut voir, où elle peut aller, essayer de l'éloigner de certaines personnes ou l'empêcher de faire certaines choses. Ça s'appelle du contrôle et ça peut prendre différentes formes.
  - Ressentir de la jalousie, ce n'est pas ça le problème. C'est un signal d'alarme que j'ai besoin de communiquer avec mon ou ma partenaire qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Le problème, c'est quand je décide d'utiliser des comportements de manipulation et de contrôle pour essayer de calmer ma jalousie. Quand ça nous pousse à avoir des comportements blessants ou étouffants pour l'autre, parce qu'on ne se sent pas bien, c'est qu'on a de la difficulté à gérer sainement notre jalousie.
  - Si on sent que la jalousie prend beaucoup de place, c'est bien de se poser des questions (« qu'est-ce qui fait que je me sens comme ça? ») et demander de l'aide pour qu'on se sente mieux et que la relation soit positive et saine.
- *La jalousie, c'est souvent des craintes, des peurs et un manque de confiance qui vont susciter de la «possessivité». C'est quoi l'inverse d'avoir peur?*
  - Dans une relation amoureuse qui est saine, on se sent en sécurité, en confiance et confortable.

# Activité Kahoot! Mises en situation

1

## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

3

*Un gars se présente par surprise à un party et aperçoit sa blonde danser collée avec un autre gars.*

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 3

10. Est-ce que ça te dérangerait si ça t'arrivait? (Question à choix de réponses)

#### Questions de relance et messages-clés :

- Tout le monde n'a pas les mêmes limites : ce qui est acceptable et inacceptable peut varier pour chaque personne.
- **Est-ce que c'est de l'infidélité? C'est quoi de l'infidélité?**
  - Il n'y a pas de définition claire de la fidélité. Au contraire, il y a plein de nuances. La fidélité est un concept lié à l'honnêteté envers l'autre personne. C'est important d'explorer nos limites, ce qu'on trouve acceptable ou non et d'en parler à notre partenaire.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### **MISE EN SITUATION 3**

11. Si c'est son meilleur ami, à la fille, est-ce plus acceptable?

(Question à choix de réponses)

#### Questions de relance :

- *Qu'est-ce que ça change si son meilleur ami est gay?*
- *Qu'est-ce que ça change, ses intentions, à la fille?*
- *Si elle n'a pas d'intérêt, qu'elle aime seulement danser, est-ce que c'est correct?*

12. Est-ce que ça dépend du type de danse, si c'est acceptable ou pas?

(Question à choix de réponses)

#### Questions de relance :

- *Qu'est-ce qui vous gosse dans le fait que ce soit collé?*
- *Quel type de danse ça serait correct?*

13. Est-ce que ça se pourrait que le gars voit ça et que ça ne lui dérange pas?

(Diapo)

#### Messages-clés :

- *Notre perception de la fidélité et nos limites (ce qu'on trouve correct ou pas), ça varie pour chaque personne et chaque couple et c'est pourquoi il est important de s'en parler.*

#### **Note à l'animateur.trice :**

Les jeunes ont souvent tendance à percevoir les autres comme une menace au couple. Lors de ces discussions avec les jeunes, il peut être intéressant de relativiser avec elles et eux le contrôle que nous avons sur les comportements des autres et l'attirance qui peut parfois être ressentie par d'autres personnes envers notre partenaire.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 3

- La confiance et le respect vont aussi jouer beaucoup: prendre en considération comment l'autre se sent, nos ententes, se mettre à la place de l'autre (est-ce que j'aimerais ça que l'autre fasse ça?), se mettre au courant, être honnête l'un.e envers l'autre (est-ce que je le fais en secret?), etc.

**14. Si ça dérange un.e des partenaires mais pas l'autre, qui a raison? (Question à choix de réponses)**

### Questions de relance et messages-clés :

- Ça se pourrait qu'on ne soit pas d'accord! Par contre, ça ne veut pas dire que ma façon de voir est meilleure que celle de l'autre. Mon ou ma partenaire a aussi le droit d'aimer danser et il se peut que pour lui ou elle, ce soit acceptable.
- *Est-ce qu'on peut empêcher notre chum ou notre blonde de danser?*
  - On ne peut pas l'empêcher de faire quelque chose; ce serait du contrôle. L'autre personne ne nous appartient pas.
- *Si ça nous dérange, qu'est-ce qu'on peut faire?*
  - L'idée, c'est de voir comment l'autre se sent là-dedans, comment moi je me sens, se faire confiance et se respecter. Ce n'est pas toujours facile de jongler avec les limites de l'un et de l'autre, mais en parler, c'est sain et important pour trouver un terrain d'entente.

### **Note à l'animateur.trice :**

Lors de ces discussions avec les jeunes, il peut être intéressant de faire des liens avec la jalousie et la possessivité abordées précédemment, afin de mettre en lumière que l'autre personne ne nous appartient pas, même si nous sommes en couple et de faire ressortir des composantes essentielles à une relation saine: la confiance et le respect.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

4

*Une fille a trouvé le mot de passe du cellulaire de sa blonde. À son insu, cette dernière va lire des conversations texto que sa blonde a eues avec d'autres filles.*

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 4

15. Ça te ferait quoi si la personne regardait dans ton téléphone à ton insu?

(Question à choix de réponses)

Questions de relance et messages-clés :

- **Est-ce que si la fille regarde dans le cell de sa blonde à son insu comme ça, c'est parce qu'elle n'a pas confiance?**
  - Généralement, quand on a des doutes, des craintes et des peurs, c'est que notre confiance (en nous et en l'autre) est ébranlée (un peu ou même beaucoup).
  - Cette confiance peut parfois être ébranlée pour toutes sortes de raisons qu'il est bien d'identifier pour ensuite travailler ensemble à bâtir la confiance et la faire grandir.
- **Si elle regarde dans le cell de sa blonde parce qu'elle a des doutes qu'elle la trompe, est-ce que c'est plus acceptable? Et si les doutes reviennent souvent?**

### Note à l'animateur.trice :

Les jeunes ont tendance à considérer comme acceptable de consulter les conversations d'un.e partenaire s'ils ont des doutes. À travers les discussions avec les jeunes, on cherche à faire ressortir ce qui se trouve derrière ce comportement et les répercussions dans un couple. Quelles sont leurs limites, en tant que personne qui vit l'intrusion et celle qui regarde dans le téléphone? Quels seraient les signes que ce n'est pas sain? Comment gérer sainement des doutes, en couple? Gardez en tête que l'une des formes de violence les plus souvent utilisées consistent à surveiller et suivre l'autre (PAJ, 2015).

Il est important d'être sensible au fait qu'il peut être particulièrement difficile pour les jeunes d'être à l'écoute et d'affirmer leurs limites et leurs besoins. Les jeunes apprennent à positionner leurs propres limites, mais aussi celles des autres, ce qui peut parfois les amener à les dépasser et à avoir de la difficulté à les faire respecter. Notre rôle d'adulte de confiance, à travers ces discussions, est donc de leur donner des outils pour les identifier.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement et messages-clés:

### MISE EN SITUATION 4

15. Ça te ferait quoi si la personne regardait dans ton téléphone à ton insu?  
(SUITE)

### Questions de relance et messages-clés :

- *Qu'est-ce que ça change que ce soit à son insu? Qu'est-ce qui peut se cacher derrière le fait de faire quelque chose à l'insu de l'autre? Qu'est-ce qui peut en résulter?*
  - Ça arrive d'avoir des insécurités. Si on a envie de faire de quoi «en cachette», c'est un bon moment de se demander: Comment je me sens? Qu'est-ce qui me donne le goût de faire ça? Est-ce que c'est sain? De quoi j'ai besoin?
  - C'est une bonne base pour ensuite en parler avec l'autre et que la personne puisse savoir comment on se sent, nous rassurer et qu'on puisse mettre les choses au clair sainement. Sinon, ça peut être très étouffant: on peut avoir tendance à ne plus être à l'écoute et dépasser les limites de l'autre.
- *Est-ce que si la blonde ne voulait pas donner son mot de passe, ça veut dire que c'est louche et qu'elle a de quoi à cacher?*
  - En couple, on a le droit d'avoir notre vie privée. Ça se peut qu'on n'ait pas envie que l'autre soit au courant de tout et regarde tout ce qu'on dit ou fait. C'est important de respecter les limites de l'autre.

### **Note à l'animateur.trice :**

Gardez en tête que les jeunes peuvent avoir tendance à dissocier « vie privée » et « amour ». Chez Tel-jeunes, nous constatons qu'ils ont souvent l'impression que la confiance vient avec le fait de tout partager. C'est pourquoi les discussions visent à les faire réfléchir et être à l'écoute de leurs besoins.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement et messages-clés:

### **MISE EN SITUATION 4**

**15. Ça te ferait quoi si la personne regardait dans ton téléphone à ton insu?**  
**(SUITE)**

### Questions de relance et messages-clés :

- *C'est quoi, la confiance?*
- *Pourquoi c'est important? Qu'est-ce que ça apporte et comment ça se vit dans un couple?*
- *Comment on fait pour avoir confiance?*
  - Une des bases importantes à une relation saine, c'est la confiance. Plus on se sent en confiance, moins on a de craintes, plus on se sent bien et en sécurité.
  - La confiance se bâtit petit à petit, à force de connaître l'autre, de se sentir écouté.e, de sentir qu'on peut être nous-mêmes, que l'autre se préoccupe de nous (se soucie de notre bien-être et tient à nous) et que nos besoins et nos limites sont respectées.
  - Par moment, ça peut être plus difficile, la confiance peut parfois être secouée ou être abîmée. On peut avoir des craintes et des insécurités.
  - Cependant, si on sent qu'on a de la difficulté à faire confiance et qu'on a souvent des craintes ou des doutes, ce sera plus difficile de bâtir une relation. Si on n'a jamais confiance en l'autre, c'est peut-être le temps de se poser des questions (ça vient d'où?) et surtout d'en parler autour de nous pour nous aider à nous sentir mieux... Et peut-être voir si on doit remettre en question la relation.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

5

*Un couple se chicane par texto. Afin de régler le conflit, un des partenaires veut appeler pour parler de vive voix, mais l'autre refuse et ignore ses appels.*

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 5

16. À quel point ça t'énerverait que ton.ta partenaire fasse ça? (Question curseur)

17. Comment te sentirais-tu si ton.ta partenaire ignorait tes appels? (Diapo)

- Faire l'activité « Baisse un doigt si... » (voir page 25)

## Questions de relance et messages-clés :

- **Qu'est-ce qui n'aide pas à régler un conflit? Comment on règle un conflit?**
  - Quand il y a quelque chose qui nous dérange, nous fâche ou nous rend triste, ce n'est pas toujours facile de trouver les mots, le meilleur moment ou les meilleures façons de régler un conflit.
  - Plusieurs choses nuisent à la communication : l'éviter ou l'empêcher (ex : bouder ou ignorer l'autre), dire des choses qui dépassent notre pensée ou encore ne pas donner envie à l'autre de nous écouter (ex: crier, insulter, blâmer).
  - On a tendance à écouter non pas pour COMPRENDRE, mais pour répliquer, répondre, se défendre ou attaquer. On va se sentir piqué.e, dérangé.e, rabaissé.e ou critiqué.e et on va réagir à ça.

### **Note à l'animateur.trice :**

Durant un conflit ou une chicane dans leur relation amoureuse, 47,5% des jeunes disent avoir discuté avec l'autre pour trouver des solutions (PAJ, 2016). La majorité des jeunes a indiqué plutôt utiliser des comportements réactifs et moins orientés vers la résolution de problème.

Exemples: tension, faire des commentaires négatifs sur l'autre, accuser l'autre, hostilité, retrait, éviter la discussion, nier sa part de responsabilité dans le problème, nier l'existence du problème, changer de sujet, expression faciale négative, froncer les sourcils, ton colérique ou saccadé, etc.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

5

*Un couple se chicane par texto. Afin de régler le conflit, un des partenaires veut appeler pour parler de vive voix, mais l'autre refuse et ignore ses appels.*

## Déroulement :

### MISE EN SITUATION 5

#### 17. Comment te sentirais-tu si ton.ta partenaire ignorait tes appels? (Diapo)

- Faire l'activité « Baisse un doigt si... » (voir page 25)

#### Questions de relance et messages-clés :

- *Qu'est-ce qui n'aide pas à régler un conflit? Comment on règle un conflit? (suite)*

#### **Note à l'animateur.trice :**

La communication peut rencontrer plusieurs défis et être influencée par différents enjeux (même chez les adultes!) Il est important d'être sensible au fait qu'il peut être particulièrement difficile pour les jeunes de communiquer sainement, alors qu'ils apprennent à reconnaître et nommer leurs émotions, leurs besoins et leurs limites, mais aussi celles des autres. L'estime de soi, le désir de plaire, la crainte de blesser, perdre l'autre ou de sa réaction, les blessures personnelles, la violence, ainsi que les modèles reçus teintent et sont des enjeux importants à la communication interpersonnelle.

N'hésitez surtout pas à donner beaucoup d'exemples concrets aux jeunes pour les aider à mieux comprendre ce qu'est une communication saine.

#### 18. Pourquoi c'est difficile, la communication, parfois? À quoi ça sert la communication? (Diapo)

#### Questions de relance et messages-clés :

- Bien communiquer, ça s'apprend. Et c'est ça toujours facile! Il faut voir la communication comme un outil qui nous sert à nommer à l'autre ce dont on a besoin, pour que l'autre puisse nous comprendre et qu'on puisse faire du sens ensemble.

# Activité Kahoot! Mises en situation



## Déroulement de l'activité:

Durée: 45 mins

Matériel: Kahoot!

## Déroulement et messages-clés:

### **MISE EN SITUATION 5**

**18. Pourquoi c'est difficile, la communication, parfois? À quoi ça sert la communication? (Suite)**

### Questions de relance et messages-clés :

- *Est-ce qu'il y a des choses qui peuvent nous aider à régler un conflit?*
  - Il y a des stratégies qui peuvent nous aider à bien communiquer: le faire en face à face, prendre un moment pour se calmer et réfléchir d'abord, choisir son moment (fatigue, stress, etc.), poser des questions (s'intéresser au point de vue de l'autre), faire attention à notre ton, parler de comment on se sent, de notre point de vue et de nos besoins (au "je", plutôt qu'au "tu"), etc. Quand on nomme clairement les comportements qui nous ont affecté.e, l'émotion qui a été suscitée et ce dont on a besoin, on favorise une bonne communication et une attitude d'écoute chez l'autre, plutôt que défensive.
- *C'est correct d'avoir besoin de temps pour réfléchir, mais dans ce cas-ci, qu'est-ce qu'on aurait pu faire pour communiquer à l'autre de quoi on a besoin?*
  - Quand l'émotion est forte, qu'on a de la difficulté à exprimer ce qu'on pense ou ressent ou qu'on a besoin de temps, on peut le mentionner à l'autre: "je suis vraiment fâché.e en ce moment, je ne veux pas que ça sorte tout croche. Je t'appelle un peu plus tard, d'accord?".
- *Et qu'est-ce qu'on fait si l'autre a besoin d'espace?*
  - Il faut garder en tête que c'est correct, c'est sain et ça arrive d'avoir besoin d'espace. C'est important de respecter les besoins de l'autre et de lui laisser l'espace dont iel a besoin, pour régler sainement le conflit.

# Activité

## « Baisse un doigt si... »

# 2

### Déroulement de l'activité:

Durée: 5 mins

Matériel: Diapos 4 à 14 du power point

### Objectif:

- Aborder avec les jeunes les stratégies de communication efficaces et saines de façon ludique.

### Consignes:

- Retourner dans le PowerPoint.
- Demander aux jeunes de mettre leurs mains devant.
- Dire aux jeunes qu'on leur lira une affirmation et que, si ça leur est déjà arrivé, ils devront baisser un doigt.
- Lire une affirmation, puis demander aux jeunes à qui s'est arrivé de baisser un doigt.
- Répéter pour toutes les affirmations.
- À la fin de l'activité, demander aux jeunes de nous montrer combien de doigts il leur reste.
- Retourner dans Kahoot! et poursuivre l'atelier avec les questions et messages-clés.

# Activité

## « Baisse un doigt si... »

# 2

### Déroulement de l'activité:

Durée: 5 mins

Matériel: Diapos 4 à 14 du power point

### Affirmations:

- Ça t'est déjà arrivé d'ignorer les textos ou les appels de quelqu'un-e
- Ça t'est déjà arrivé que quelqu'un-e ignore tes textos ou tes appels
- T'as déjà essayé de régler un conflit par texto et ce n'était pas facile
- Ça t'est déjà arrivé que l'autre t'énerve tellement que tu n'avais pas envie de lui parler
- Ça t'est déjà arrivé de crier sur quelqu'un-e quand tu étais très en colère
- Ça t'est déjà arrivé de claquer une porte ou casser quelque chose parce que tu étais très en colère
- Ça t'est déjà arrivé que la personne te demande ce qui se passe et que tu fasses juste répondre «y'a rien», alors que clairement il y avait de quoi
- Ça t'est déjà arrivé de dire des choses qui dépassent ta pensée quand tu étais très en colère et de te sentir mal après
- Ça t'est déjà arrivé de ne pas écouter l'autre et de juste penser à ce que tu voulais lui répondre
- Ça t'est arrivé de garder des choses pour toi, accumuler, rien dire et que ça finisse par sortir tout croche

# Les composantes d'une relation saine et égalitaire

# 3

## Déroulement de l'activité:

Durée: 5 mins

Matériel: Diapo 15 et 16 du power point

## Objectifs:

- Faire un retour sur l'activité des mises en situation.
- Conclure l'activité en faisant ressortir les composantes d'une relation saine et égalitaire avec les jeunes.

## Consignes:

- Revenir dans le PowerPoint et demander aux jeunes: à la suite de nos discussions sur les situations, pour vous, qu'est-ce que ça prend dans une relation amoureuse? Qu'est-ce qui est super important pour que ça soit une relation où on se sent bien? Est-ce que l'amour ça suffit?
- Prendre les réponses des jeunes et compléter avec les messages-clés dans PowerPoint, sur ce qu'est une relation amoureuse saine et égalitaire.

# Témoignage d'Élodie

# 4

## Déroulement de l'activité:

Durée: 3 mins

Matériel: Diapo 17 du power point et vidéo du témoignage d'Élodie (Youtube)

## Objectifs:

- Présenter un exemple concret de relation toxique aux jeunes.
- Permettre aux jeunes de mieux comprendre ce qu'est la violence dans une relation amoureuse.
- Développer leur empathie.

## Consignes:

- Présenter le témoignage d'Élodie en cliquant sur le lien permettant d'avoir accès à la vidéo Youtube.

# La violence dans une relation

# 5

## Déroulement de l'activité:

Durée: 5 mins

Matériel: Diapo 18 et 19 du power point

## Objectifs:

- Faire ressortir les «signaux d'alarme», les situations toxiques et les comportements violents dans une relation
- Aborder avec les jeunes l'importance d'être à l'écoute de comment iels se sentent dans leur relation amoureuse
- Défaire des mythes et des préjugés sur la violence

## Messages-clés:

- Comme Élodie l'a fait, c'est important d'être à l'écoute de comment on se sent dans sa relation, d'être à l'écoute des signaux d'alarme, des trucs en-dedans de nous qui nous font nous dire qu'on n'est pas bien, que ce que la personne fait n'est pas correct ou que ça dépasse une limite.
- Si te sens insulté.e, dénigré.e, rabaissé.e, contrôlé.e, manipulé.e, que la personne te fait des menaces, que tu te sens forcé.e de faire des choses que tu ne veux pas, que tu as peur de dire ce que tu ressens ou penses par peur de comment la personne pourrait réagir ou ce qu'elle pourrait dire, que tu te sens scruté.e tout le temps, que vous avez des chicanes intenses et répétitives qui amènent des émotions difficiles ou que la personne s'en prend à toi physiquement, ce n'est pas correct. C'est de la violence.
- *La violence est toujours inacceptable et ne sera jamais de la faute de la personne qui la subit. Peu importe:*
  - Le nombre de fois que ça arrive
  - L'amour que la personne ressent pour nous
  - Les excuses qu'elle donne pour expliquer ses comportements
  - Les trucs qu'elle fait de bien ou pour se «racheter»

# Conclusion



## Déroulement de l'activité:

Durée: 5 mins

Matériel: Diapo 20 du power point

## Consignes et messages-clés:

- Conclure l'atelier en disant aux jeunes que s'ils ont besoin d'aide, s'ils se rendent compte que leur relation ressemble à ce dont on vient de parler, qu'il y a de la violence, qu'on ne se sent pas bien, c'est important de faire comme Élodie et de ne pas hésiter à en parler.
- Rappeler aux jeunes que Tel-jeunes est toujours là ([teljeunes.com](https://teljeunes.com)).
- Remercier les jeunes pour leur participation.

Tel·jeunes

