

Établir des relations saines

Temps requis : 1 h

Objectifs d'apprentissage :

- Définir les attitudes et les comportements malsains dans les relations de toutes sortes, y compris les relations 2SLGBTQ+.
- Favoriser des compétences relationnelles saines, qui abordent les questions du sexisme, du consentement et des limites.
- Encourager les compétences d'esprit critique pour évaluer les risques dans les relations.

Remarques pour le personnel enseignant :

Cette activité éducative est l'occasion pour les élèves d'apprendre ce qui distingue les relations saines des relations malsaines, et de leur faire prendre conscience du danger des comportements d'exploitation dans les relations. La traite des personnes repose sur des rapports de pouvoir, de contrôle et de dépendance, et la sensibilisation des élèves à ce phénomène pourrait les protéger de manière significative contre l'exploitation.

Matériel :

- Des crayons et des stylos, un par groupe de deux
- Des morceaux de papier noir, un par groupe de deux
- Un tableau de conférence ou un tableau noir
- Des marqueurs pour le tableau de conférence ou de la craie
- Des ciseaux et du ruban adhésif
- Une photocopie de la feuille de travail « *Est-ce sain? Situations relationnelles* », découpée par scénario, afin d'en fournir un à chaque élève ou groupe

Première activité

Aborder le sujet en discutant de la manière dont l'apprentissage de relations saines et égalitaires peut aider les élèves à établir des limites saines et à entretenir des relations plus fructueuses une fois adultes.

Examiner brièvement comment une bonne communication, c'est-à-dire une bonne écoute et une capacité à exprimer ses sentiments et opinions, est essentielle afin d'établir de bonnes relations amoureuses et de solides amitiés. Reconnaître qu'une relation est le produit de l'effort que les deux partenaires y ont consacré. Discuter de l'importance d'apprendre à gérer les conflits de manière productive et respectueuse pour bâtir une relation gratifiante.

Distribuer un scénario de « *Est-ce sain? Situations relationnelles* » à tous les jeunes ou groupes de

deux et leur demander de le lire à haute voix au groupe et de déterminer s'il s'agit d'une situation saine ou malsaine. Revoir brièvement chaque scénario avec le groupe.

Classer chacun des scénarios de « *Est-ce sain? Situations relationnelles* » sur le tableau de conférence en utilisant un graphique à deux colonnes portant les titres « sain » et « malsain » en inscrivant chaque situation dans l'une des colonnes.

Les questions potentielles à poser aux jeunes pour chaque scénario sont les suivantes :

- De quelle façon les personnages ont-ils communiqué?
- En quoi consistait le conflit?
- Comment les deux personnages peuvent-ils réagir face à celui-ci?
- Comment les attentes de genre se manifestent-elles dans cette situation?
- Les personnages ont-ils fait preuve de respect envers eux-mêmes et leur partenaire?
- Y a-t-il eu consentement dans leur interaction?
- Les personnages ont-ils respecté les limites de l'autre?
- De quel type de relation s'agit-il?
- Qu'auriez-vous dit à la place du personnage traité sans respect?
- L'un ou l'une des partenaires essaie-t-il ou essaie-t-elle d'obtenir un gain financier des actions de l'autre?
- Comment les personnages peuvent-ils réagir à des attitudes ou à des comportements malsains? (porter attention aux réponses qui renforcent l'estime et l'appréciation de soi)

Noter bien que les scénarios sont nuancés, situationnels et dépendent d'autres facteurs. Discuter des « zones grises » pour encourager la réflexion critique des élèves. Par exemple, le scénario « il lui dit souvent à quel point elle compte pour lui » pourrait être positif, mais il pourrait également mettre en évidence un signe de contrôle et d'exploitation émotionnels s'il y a présence de comportements violents dans la relation.

Diviser l'ensemble du groupe en groupes de deux. Demander à chaque groupe de deux d'imaginer son propre scénario *Est-ce sain? Situations relationnelles* pendant les cinq prochaines minutes. Demander à chaque groupe de deux de présenter son scénario à l'ensemble du groupe; celui-ci déterminera si le scénario est sain ou malsain.

Deuxième activité

Demander à chaque groupe de réfléchir aux qualités qu'il souhaiterait voir et qu'il admirerait dans une relation saine et égalitaire. Demander à chacun d'entre eux de présenter et d'énumérer ces qualités sur une différente feuille du tableau de conférence.

La liste peut inclure : l'écoute active; le respect; la gestion des émotions; la transparence et l'honnêteté; les bonnes compétences en communication; le consentement; l'empathie; l'amour; l'équité et le soutien, entre autres.

Conclusion

Demander aux jeunes de proposer des endroits où une personne pourrait se présenter ou auxquels elle pourrait téléphoner si elle se retrouvait dans une relation malsaine. Par exemple, les services d'orientation, chez des amis ou amies, auprès d'un ou d'une adulte de confiance, les centres de détresse-secours locaux ou les refuges pour femmes.

Est-ce sain? Situations relationnelles

Les partenaires se bloquent mutuellement sur les réseaux sociaux lors d'une dispute.	Vous choisissez à tour de rôle le groupe de musique ou l'émission de télévision que vous allez écouter.	Votre partenaire vous dit qu'il ou elle n'aime pas vos amis et amies, et que vous ne pouvez plus les suivre sur Instagram.
Votre partenaire a vu vos messages, mais ne vous répond pas afin d'appliquer le traitement du silence.	Lorsqu'elle ne répond pas immédiatement à ses appels, il continue de l'appeler. Elle a parfois 83 appels manqués.	Votre ami ou amie vous pousse à vendre vos photos en ligne; si vous refusez, il ou elle vous traite mal.
Vous commencez à peine à vous connaître et il vous envoie des photos intimes non sollicitées.	Ils ont tous les deux l'impression de pouvoir se faire confiance; ce qu'elle pense compte pour lui, et ce qu'il pense compte pour elle.	Deux gars regardent des vidéos sur TikTok et parlent du corps des femmes comme s'il s'agissait d'objets. L'un demande à la fille du groupe combien il aurait à payer pour qu'elle fasse ça.
Quand ils sont en colère l'un contre l'autre, ils n'en parlent pas tout de suite, mais ils en parlent toujours plus tard.	Même lorsque vous avez des opinions différentes sur la vie et l'école, vous pouvez respecter les opinions de l'autre.	Il dit à ses amis qu'il « l'a eue » la nuit dernière, alors qu'ils n'ont fait que passer du temps ensemble.
Il a l'impression qu'il doit toujours diriger et tout contrôler quand ils sont ensemble.	Votre ami vous demande de faire la fête et de boire avec un groupe d'hommes avec lesquels vous vous sentez mal à l'aise.	Votre partenaire était « parfait » jusqu'à présent, mais il a récemment commencé à dire que vos parents étaient « trop contrôlants » et continue de vous demander de vous enfuir avec lui.
Votre partenaire garde un compte précis des publications que vous aimez et que vous commentez.	Lorsqu'ils sortent avec tous leurs amis au cinéma, ils s'assoient ensemble, mais continuent de parler aux autres et de rire avec le groupe. Ils ne se sentent pas menacés; ils trouvent ça amusant.	Il la prend en photo lorsqu'elle se change, lui dit qu'elle est séduisante et partage ces photos avec ses amis à son insu.
Lorsqu'ils sont ensemble, ils s'entendent bien et s'amusent. Lorsqu'ils sont avec ses amis ou amies, il agit froidement et sans émotion.	Votre partenaire insiste pour que vous vous échangiez les mots de passe de vos comptes de réseaux sociaux.	Il le menace de le « déplacarder » à sa famille en cas de rupture.
Lorsqu'il n'est pas d'accord avec elle, il se moque d'elle et lui dit qu'elle est stupide.	Lorsque l'un ou l'une de vous a de bonnes nouvelles, vous les fêtez ensemble. Il vous arrive même de vous offrir des cadeaux.	Il lui dit souvent à quel point elle compte pour lui.