

Nom de l'élève : _____

Différents types de relations

1. Choisis **3 types de relations** dans la liste ci-dessous et écris chacun d'entre eux dans les cases ci-dessous.
2. Choisis **deux personnes** que tu connais qui ont l'une de ces relations et ajoute leur nom.
3. Examine maintenant chaque relation. Qu'est-ce que ces personnes **retiennent de ces relations?** (Il peut s'agir de besoins fondamentaux, comme la nourriture et le logement, de besoins émotionnels ou de plaisir social).

Exemples de différents types de relations :

• Amitié • Parent-enfant • Partenaires romantiques	• Collaborateurs • Coéquipier-ère • Enseignant.e.-élève	• Fraternité • Voisin.e • Camarade de classe
--	---	--

Type de relation :	Type de relation :	Type de relation :
Les personnes que je connais dans ce type de relation :	Les personnes que je connais dans ce type de relation :	Les personnes que je connais dans ce type de relation :

Nom de l'élève : _____

Ce qu'ils retirent de cette relation :	Ce qu'ils retirent de cette relation :	Ce qu'ils retirent de cette relation :
--	--	--

Nom de l'élève : _____

Pré-activité : Styles de communication

Partie 1 : Styles de communication

La plupart des gens utilisent l'un des cinq styles de relations avec les autres :

Passif, Passive	Assertif, Assertive	Manipulateur, Manipulatrice
● Malhonnête sur le plan émotionnel ● Indirect.e ● Inhibé.e ● Abandon de soi ● Blâme ● Éprouve du ressentiment mais n'exprime pas ses inquiétudes ● Apologétique 	● Honnêteté appropriée ● Direct.e ● Renforcement de l'autonomie ● Expressif.ve ● Confiance en soi ● Maintient des limites saines sans être contrôlant.e ● Empathique aux émotions des autres 	● Malhonnête sur le plan émotionnel ● Indirect.e et trompeur.se ● Contrôle par la culpabilité ou la coercition ● Accuse tout en paraissant innocent.e ● Évite la confrontation directe ● Se met en valeur aux dépens des autres 

Nom de l'élève : _____

Passif Agressif Passive Agressive	Agressif, Agressive
• Malhonnête sur le plan émotionnel • Indirect.e • Semble coopératif.ve en surface mais résiste indirectement • L'abnégation au début • La valorisation de soi au détriment des autres plus tard 	• Honnêteté inappropriée • Direct.e • Expressif.ve • Attaque • Blâme • Contrôle • La valorisation de soi au détriment des autres plus tard 

Partie 2 : Pratique

Lis l'exemple suivant d'une situation entre Riley et Cori, puis lis les quatre réactions possibles de Riley. Écris la lettre correspondant au style de relation utilisé par Riley dans chaque exemple :

A) Agressif.ve

P) Passif.ve

AS) Assertif.ve

M) Manipulateur.trice

PA) Passif-agressif.ve

La situation

Cori et Riley ont prévu de se retrouver à une soirée à 20h00. La fête était organisée par un.e ami.e de Cori. Riley ne connaissait pratiquement personne à cette soirée, si bien qu'il s'est senti.e très mal à l'aise de s'y trouver seul.e lorsque Cori est arrivé.e avec 45 minutes de retard.

Nom de l'élève : _____

Réactions possibles de Riley :

	Quand Cori arrive, Riley l'embrasse et fait comme si de rien n'était. Quand Cori dit "Désolé d'être en retard", Riley répond "Ce n'est pas grave".
	Lorsque Cori arrive, il s'excuse immédiatement pour son retard. Riley répond : "Oh non, c'est très bien que tu sois en retard. Je veux dire que je suis resté.e seul.e pendant 45 minutes à me sentir mal à l'aise et ignoré.e, mais je suppose que ça n'a pas vraiment d'importance. Je suis sûr.e que tu avais des choses bien plus importantes à faire que de tenir ta promesse envers moi."
	Lorsque Cori arrive, Riley le salue et demande à lui parler seul à seul pendant une minute. Riley lui dit : "Cori, tu as eu 45 minutes de retard et j'étais vraiment mal à l'aise d'être seul.e ici parce que je ne connais personne. Que s'est-il passé?" Iel lui donne une chance de s'expliquer, et après que Cori se soit excusé, Riley dit : "J'accepte tes excuses, mais je n'aime pas qu'on me fasse attendre. La prochaine fois, je veux que tu appelles si tu as l'intention d'être en retard."
	Lorsque Riley voit Cori arriver, iel commence à flirter avec un.e autre invité.e, pensant que cela lui apprendra à ne pas le.la faire attendre.
	Lorsque Cori arrive, Riley s'en prend à lui avant même qu'il ait pu dire quoi que ce soit, iel commence à crier devant tout le monde. "Où étais-tu? Pour qui te prends-tu de me faire attendre pendant 45 minutes, tu n'as pas d'égards pour moi! Maintenant tu peux oublier cette fête, nous partons maintenant!"

Nom de l'élève: _____

Quel est ton style?

Quel est ton style de communication?

Instructions : Lis chaque scénario et choisis la réponse qui correspond le mieux à ta réaction. Sois honnête dans tes réponses! Il n'y a pas de mauvaises réponses.

1. Ton ami.e t'interrompt pendant que tu parles. Que fais-tu?

- a) Tu restes silencieux.se et tu le.la laisses parler, même si cela te dérange.
 - b) Tu dis quelque chose de sarcastique, comme "Oh, je suppose que mon histoire n'a pas d'importance".
 - c) Tu élèves la voix et tu dis : "Arrête de m'interrompre! Tu es vraiment impoli.e!"
 - d) Plus tard, dis-lui que tu as une histoire importante à raconter et tu exagères les détails pour qu'il se sente mal de t'avoir interrompu.e.
 - e) Tu attends qu'il ait terminé, puis tu dis calmement : "Je n'avais pas fini de parler. Est-ce que je peux continuer?"
-

2. Tu joues à un jeu et quelqu'un change constamment les règles pour gagner. Que fais-tu?

- a) Tu les laisse faire, même si c'est injuste.
 - b) Plus tard, tu te plains à quelqu'un d'autre de ton agacement.
 - c) Tu cries : "Tu triches! C'est pour ça que personne ne veut jouer avec toi!"
 - d) Tu fais semblant de ne pas t'en soucier, mais tu commences secrètement à contourner les règles pour te venger.
 - e) Tu dis : "J'ai l'impression que les règles changent tout le temps. Pouvons-nous nous mettre d'accord sur la façon de jouer pour que ce soit juste pour tout le monde?"
-

3. Un.e camarade de classe a emprunté ton stylo préféré et ne te l'a pas rendu. Que fais-tu?

- a) Je ne dis rien et j'espère qu'il finira par le rendre.
- b) Je fais une blague devant lui.elle, comme "Je suppose que je ne reverrai jamais mon stylo!"
- c) J'exige : "Rends-moi mon stylo tout de suite!"
- d) je lui dis que j'en ai besoin pour un "travail spécial", même si ce n'est pas le cas, juste pour le.la faire culpabiliser.

Nom de l'élève: _____

e) je lui rappelle poliment : "J'ai remarqué que tu as toujours mon stylo. Peux-tu me le rendre quand tu auras fini?"

4. Tu ne comprends pas une partie de ton devoir, mais tu n'oses pas demander à l'enseignant.e. Que fais-tu?

- a) Je décide de ne pas demander et j'espère trouver la solution plus tard.
 - b) Je me plains à un.e ami.e de la difficulté des devoirs, mais je ne pas demande l'aide de l'enseignant.e.
 - c) Je dis haut et fort en classe : "Ce devoir est impossible! Pourquoi devons-nous le faire?"
 - d) je fais semblant d'avoir plus de mal que je n'en ai en réalité pour que quelqu'un d'autre propose de le faire à ma place.
 - e) Je lève la main et je dis : "J'ai des difficultés avec cette question. Pourriez-vous la réexpliquer, s'il vous plaît?"
-

5. Un groupe d'ami.e.s veut regarder un film que tu n'aimes pas. Que fais-tu?

- a) Je dis : "Bien sûr, peu importe", même si je n'ai pas envie de le regarder.
 - b) Je grommelle sous mon souffle pendant le film pour qu'ils sachent que je ne suis pas content.e.
 - c) J'insiste : "Je déteste ce film. On va regarder autre chose".
 - d) Je dis que je veux vraiment voir un autre film parce que j'ai entendu dire qu'il était "important pour l'école", alors que ce n'est pas le cas.
 - e) Je suggère : "Je n'aime pas ce film. Est-ce qu'on pourrait en trouver un qui nous plaise à tous?"
-

6. Tu participes à un projet de groupe et une personne ne fait pas sa part du travail. Que fais-tu?

- a) Je fais sa part sans rien dire.
 - b) je me plains aux autres membres du groupe de la paresse de cette personne.
 - c) Je l'affronte avec colère et je lui dis : "Pourquoi ne fais-tu pas ta part?".
 - d) Je dis secrètement à l'enseignant.e qu'il n'aide pas, mais je fais croire que la situation est pire qu'elle ne l'est.
 - e) Je lui parle calmement et je lui dis : "Nous avons vraiment besoin de ton aide pour terminer ce travail. Y a-t-il une raison pour laquelle tu n'as pas fait ta part?"
-

Nom de l'élève: _____

7. Un.e ami.e fait une blague sur un sujet qui te tient à cœur devant d'autres personnes.

Que fais-tu?

- a) Je fais semblant que cela ne me dérange pas, même si c'est le cas.
 - b) Je fais un commentaire sarcastique pour que la personne se sente mal ou embarrassée.
 - c) Je lui crie "Arrête, tu n'es même pas drôle!".
 - d) Je ris, mais j'évoque plus tard un sujet embarrassant pour me venger.
 - e) Je lui dis en privé : "Je n'ai pas aimé cette blague. S'il te plaît, ne me taquine plus à ce sujet".
-

8. Dans une longue file d'attente, quelqu'un coupe devant vous. Que fais-tu?

- a) Je ne dis rien dire et je laisse la personne rester devant.
 - b) je chuchote à la personne derrière moi que c'est injuste.
 - c) Je crie : "Hé, va à l'arrière de la file!".
 - d) Je fais semblant de trébucher et le heurter accidentellement pour l'obliger à se déplacer.
 - e) Je dis calmement : "Excuse-moi, mais je crois que j'étais avant vous dans la file d'attente".
-

Nom de l'élève: _____

Notation de ton quiz

1. **Compte tes choix** : Additionne le nombre de fois où tu as choisi chaque lettre :

a	
b	
c	
d	
e	

2. **Identifie ton style de communication** :

- La lettre que tu as choisie le **plus souvent** reflète ton style de communication principal.
- En cas d'égalité entre deux ou plusieurs styles, tu peux utiliser différents styles de communication en fonction de la situation.

La signification de tes résultats :

- **Le plus souvent a (passif, passive) :**

Tu as tendance à éviter les conflits et à donner la priorité aux besoins des autres plutôt qu'aux tiens, mais cela peut t'empêcher d'exprimer ce que tu veux.

Conseil : entraîne-toi à t'exprimer dans des situations simples, comme le choix d'un jeu ou d'un film avec des ami.e.s.

- **Principalement b (passif-agressif, passive-agressive) :**

Tu évites la confrontation directe, mais tu manifestes ta frustration de manière indirecte. Cela peut empêcher les autres de comprendre ce que tu veux vraiment.

Conseil : essaie d'exprimer ce que tu ressens directement mais calmement.

- **Principalement c (agressif, agressive) :**

Tu as confiance en toi pour te défendre, mais tu le fais parfois d'une manière qui blesse les autres.

Conseil : travaille à exprimer tes sentiments avec respect et à écouter le point de vue des autres.

- **Principalement d (manipulateur, manipulatrice) :**

Tu utilises des méthodes indirectes pour obtenir ce que tu veux, parfois aux dépens des autres. Cela peut créer de la méfiance dans les relations.

Conseil : essaie d'être plus ouvert.e et honnête sur tes besoins au lieu de t'appuyer sur des stratégies cachées.

Nom de l'élève: _____

- **Principalement e (assertif, assertive) :**

Tu trouves un équilibre entre la défense de tes intérêts et le respect des autres.

Tu exprimes clairement tes besoins et accorde de l'importance à une communication saine.

Conseil : continue à t'entraîner à l'affirmation de soi, car c'est une excellente compétence en matière de communication!

Nom de l'élève : _____

Exploration : Conseils pour une communication assertive

Tout le monde n'est pas naturellement doué pour la communication assertive, mais c'est une compétence très importante à pratiquer. Cette activité te donnera des conseils pour améliorer tes compétences en matière de communication assertive.

Conseils pour une communication assertive

1. Tiens-toi en à tes conditions non négociables et non modifiables. C'est-à-dire que tu connais bien tes priorités et tes limites, et ce sur quoi tu refuses de transiger.
2. Sois franc.he, honnête et direct.e! Évite les comportements passifs-agressifs.
3. Pratique un langage corporel assertif. Tiens-toi droit.e, établis un contact visuel et parle avec assurance.
4. Utilise des phrases avec "je" plutôt que des phrases avec "tu". Cela te permet d'exprimer ta frustration sans rejeter la faute sur les autres.

Activité

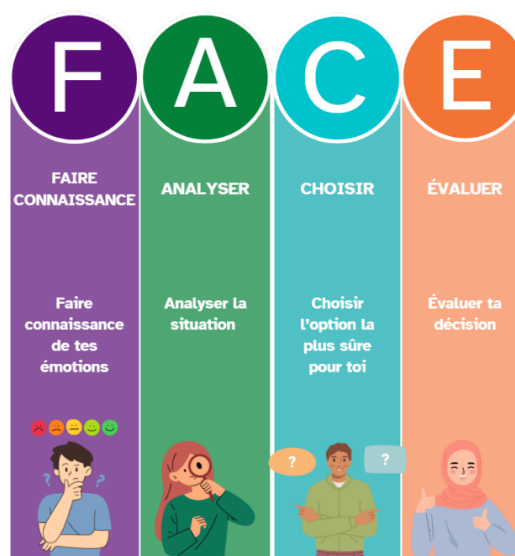
À toi de jouer! Utilise l'espace ci-dessous et choisis l'un des éléments suivants :

- reformule les 4 conseils avec tes propres mots
- rédige un court scénario sur la façon dont tu pourrais mettre en pratique ces conseils dans la vie réelle, ou
- dessine un gribouillis représentant chaque conseil

Nom de l'élève : _____

Sam et Avery : Vapoter pour impressionner

Sam a récemment déménagé à St. John's en provenance de Labrador City. Après avoir commencé à fréquenter sa nouvelle école, iel a rencontré Avery, un garçon qui a beaucoup d'ami.e.s. Depuis quelques semaines, Sam est assis.e avec Avery en classe d'art et commence à l'apprécier. Avery invite Sam à passer du temps avec lui et ses ami.e.s à l'heure du déjeuner. Cependant, Sam a remarqué qu'Avery et ses ami.e.s vapotent de la nicotine et affichent souvent qu'ils passent du temps au "point de vapotage" près de leur école. Sam n'aime pas le vapotage, mais iel pense que s'iel n'y participe pas, Avery ne l'aimera pas. Iel craint que le fait de ne pas fumer le/la fasse paraître ennuyeux.se ou pas cool.



Comment est-ce que Sam devrait faire FACE à la situation?

Nom de l'élève : _____

Faire le point

1. Comment penses-tu que Sam pourrait se sentir dans cette situation? Pourquoi penses-tu que Sam se sentirait comme ça?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Analyser

3. Quels sont les choix de Sam?
4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision de Sam?

Nom de l'élève : _____

5. Qui peut aider Sam à faire ce choix?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire que Sam puisse faire?

7. Comment Sam peut-il communiquer ce choix à Avery?

Nom de l'élève : _____

Évaluer

8. Quel serait l'impact de son choix sur Sam et les autres?

9. À qui Sam pourrait-il parler du choix qu'il a fait?

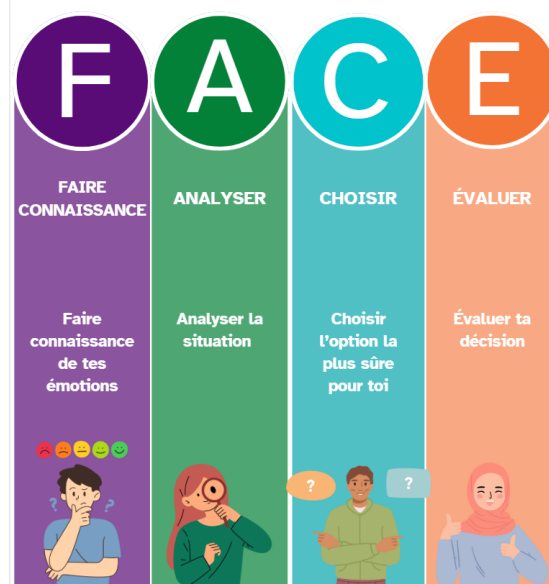
Nom de l'élève : _____

Scénario 2

Casey et Zack : Quand l'amour se fait écrasant

Casey et Zack sortent ensemble depuis environ un an. Au début, tout était formidable! Zack faisait en sorte que Casey se sente spéciale, il la complimentait toujours et voulait passer tout leur temps ensemble. Casey adorait cette attention et leur proximité.

Mais après quelques mois, les choses ont commencé à changer. Zack faisait des commentaires sur la façon dont Casey s'habillait, en disant par exemple : " Tu penses vraiment que c'est approprié? " Il se fâchait lorsque Casey voulait sortir avec ses ami.e.s et l'accusait de la tromper si elle allait quelque part sans lui. Zack était particulièrement jaloux lorsqu'il voyait Casey parler à un autre garçon. Zack accusait Casey de ne pas se soucier suffisamment de lui.



Casey s'est dit que si Zack agissait comme ça, c'est parce qu'il l'aimait beaucoup. Elle a arrêté de voir ses ami.e.s pour rendre Zack heureux. Mais maintenant, Casey se sent souvent stressée et anxieuse. Elle craint constamment de mettre Zack en colère ou de faire quelque chose qu'il n'aimerait pas.

Un soir, après une nouvelle dispute à propos d'un texto que Casey envoyé à un.e ami.e, elle se sent accablée. Casey se souvient d'avoir vu un flacon de pilules contre l'anxiété que sa mère utilise pour lutter contre son propre stress. Elle se dit : " *Peut-être que si j'en prends un, je me sentirai plus calme et je pourrai arrêter de m'inquiéter autant pour tout*".

Casey prend la bouteille et lit l'étiquette. Il y a une mise en garde contre la prise de ce médicament sans l'avis d'un médecin. Mais Casey se dit que ce n'est qu'une pilule. Maman en prend et elle a l'air d'aller bien. Peut-être que ça m'aidera à me sentir mieux avec Zack et que j'arrêterai d'être si stressée tout le temps.

Nom de l'élève : _____

Comment est-ce que Casey devrait faire FACE à la situation?

Faire le point

1. Comment penses-tu que Casey pourrait se sentir dans cette situation? Pourquoi Casey pourrait-elle se sentir comme ça?

2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Analyser

3. Quels sont les choix de Casey?

Nom de l'élève : _____

4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision de Casey?

5. Qui peut aider Casey à faire ce choix?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire que Casey puisse faire?

7. Comment Casey peut-elle communiquer son choix à Zack?

Nom de l'élève : _____

Évaluer

8. Quel impact le choix de Casey pourrait-il avoir sur elle-même et sur les autres?

9. À qui Casey pourrait-elle parler du choix qu'elle a fait?

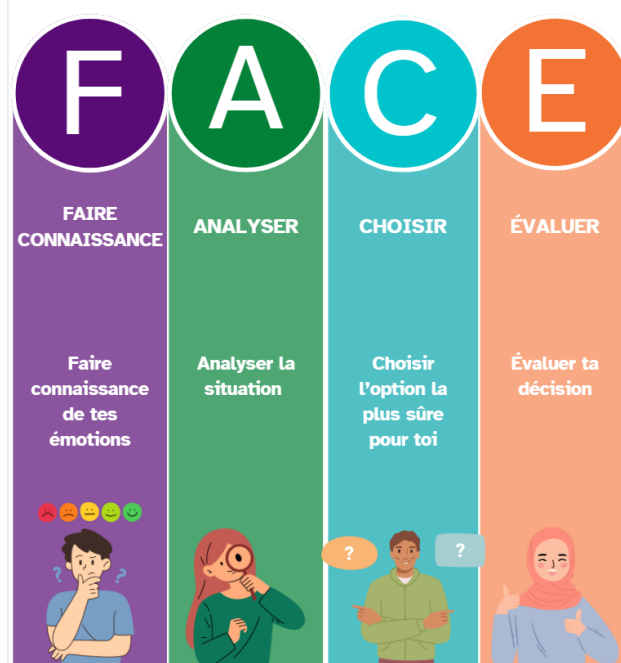
Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios FACE

Scénario 3

Maya et James : Équilibrer les relations et les valeurs personnelles

Maya sort avec James depuis quelques mois. Elle l'aime beaucoup - ils ont les mêmes ami.e.s, pratiquent les mêmes activités et s'amuse beaucoup ensemble. Récemment, Maya a découvert que James utilisait quotidiennement un stylo pour vapoter du cannabis. Lorsqu'ils ont commencé à sortir ensemble, James ne le faisait qu'avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, il l'utilise en compagnie de Maya. Lorsqu'ils sortent ensemble, il lui demande souvent si elle veut utiliser son stylo, en lui disant par exemple : "Le film sera bien meilleur si nous sommes tous les deux défoncés". Maya a déjà vapoté du cannabis avec ses ami.e.s, mais elle n'a pas aimé ce qu'elle a ressenti et n'a pas envie de recommencer. Maya se sent obligée de consommer du cannabis avec James et craint qu'il ne l'aime plus si elle ne participe pas.



Comment est-ce que Maya devrait faire FACE à la situation?

Nom de l'élève : _____

Faire le point

1. Comment penses-tu que Maya pourrait se sentir dans cette situation? Pourquoi Maya pourrait-elle se sentir comme ça?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Analyser

3. Quels sont les choix de Maya?
4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision de

Nom de l'élève : _____

Maya?

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que Maya puisse faire?

6. Comment Maya peut-elle communiquer ce choix à James?

Nom de l'élève : _____

Évaluer

7. Quel serait l'impact du choix de Maya sur elle-même et sur les autres?

8. À qui Maya pourrait-elle parler du choix qu'elle a fait?

Nom de l'élève: _____

Partage et réflexion : Communication et relations



Prends le temps de **réfléchir** à la manière dont l'apprentissage des styles de communication peut t'aider dans tes relations.

1. Quelle est la chose la plus surprenante que tu as apprise au cours de cette leçon?

1. Comment peux-tu utiliser cette leçon pour mieux communiquer dans tes relations?

Nom de l'élève: _____

2. Quelles sont les questions que tu te poses encore sur la communication et les relations ?

Nom de l'élève: _____

Partage et Réflexion: Communication et Relations



Prends le temps de **réfléchir** à la manière dont la connaissance des styles de communication peut t'aider dans tes relations.

1. Qu'est-ce que tu as appris dans cette leçon et qui t'a surprise.e?

1. Comment peux-tu utiliser cette leçon pour mieux communiquer dans tes relations?

Nom de l'élève: _____

1. Quelles questions te poses-tu encore concernant la communication et les relations humaines?

Nom de l'élève : _____

Chasse au trésor infographique

Instructions :

Utilise l'infographie [Consommation de substances et santé sexuelle](#) pour remplir les espaces vides ci-dessous et inscrire les réponses dans les cases, une lettre par case.
(La réponse à la question 1 est déjà fournie.)

1. Nos _____ sont comme des freins dans notre esprit qui nous empêchent de faire ou de dire des choses qui pourraient nous mettre en danger.

I	N	H	I	B	I	T	I	O	N	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

20

2. _____ restreint les vaisseaux sanguins dans tout le corps, y compris les organes sexuels.

						21
--	--	--	--	--	--	----

3. L'alcool et _____ ont des effets différents selon les personnes et peuvent soit inhiber, soit améliorer la fonction sexuelle.

			15				
--	--	--	----	--	--	--	--



Nom de l'élève : _____

4. Les stéroïdes anabolisants fonctionnent comme _____ et peuvent provoquer des difficultés d'excitation et un rétrécissement des testicules en cas d'utilisation prolongée.

		22									
--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. La consommation fréquente de grandes quantités d'alcool peut être à l'origine de _____ et de problèmes d'orgasme.

	3					19
--	---	--	--	--	--	----

6. Même si la cocaïne peut favoriser l'activité sexuelle à court terme, la consommation de _____ peut faire disparaître ces effets.

							4
--	--	--	--	--	--	--	---

7. Lorsque les inhibitions d'une personne sont _____ en raison de la consommation de substances, elle peut être plus encline à s'engager dans des activités risquées _____.

							7
--	--	--	--	--	--	--	---

			8		
--	--	--	---	--	--

8. La drogue _____ (MDMA) peut rendre les gens très heureux, mais cela peut conduire à une activité sexuelle **sur** _____.



Nom de l'élève : _____

				2		
		14				

9. Lorsqu'il est utilisé de manière chronique, _____ peut poser des problèmes d'excitation sexuelle, même s'il peut provoquer des sensations de _____ lorsqu'il est consommé.

			1								
					5						

10. _____ (Sildenafil) ou Cialis (Tadalafil) peuvent provoquer des douleurs sur _____ lorsqu'ils sont utilisés par des personnes ne souffrant pas de troubles de l'érection.

16								
6		17	9	10	11	12	13	18

Nom de l'élève : _____

Découvre le message!

Tu es arrivé.e à la fin de la chasse au trésor! Utilise tes réponses pour trouver la lettre qui correspond à chaque chiffre. Inscris les lettres appropriées dans les cases pour révéler le message caché.

1	2	3	4

5	6	7	8	9	10	11	12	13

14	15	16	17	18

19	20	16	21	22

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios FACE

Scénario 4

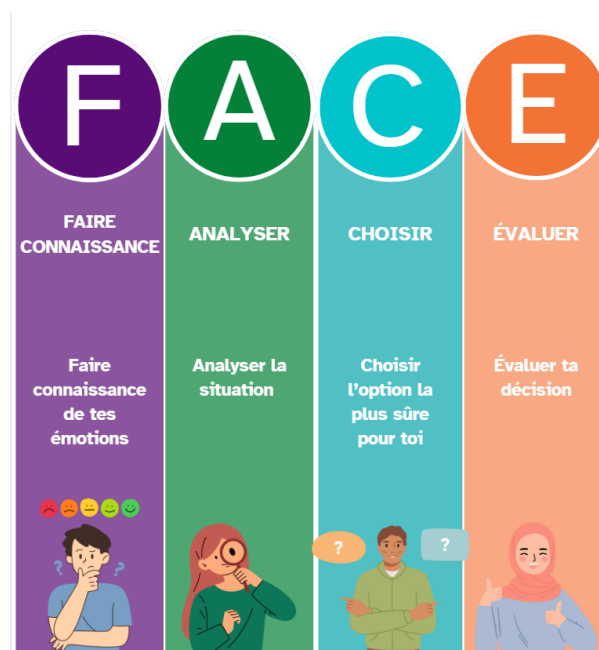
Dakota et Cameron : Consommation de substances psychoactives et dysfonctionnement sexuel

Dakota et Cameron sortent ensemble depuis plus d'un an et ont commencé à avoir des relations sexuelles il y a environ six mois.

Dakota a commencé à prendre du crystal meth à peu près au même moment où ils ont commencé à avoir des relations sexuelles, parce qu'il avait entendu dire que cela pouvait rendre les relations sexuelles bien meilleures.

Iel a commencé par en prendre de temps en temps pour s'amuser, mais depuis deux mois, iel en consomme plus régulièrement et a commencé à remarquer certains effets secondaires, notamment des difficultés à avoir une érection. Cela se produit lorsque Cameron et lui.elle ont des rapports sexuels, ce qui le

rend anxieux et honteux. Il ne veut pas que Cameron pense que quelque chose ne va pas dans leur relation, mais iel a aussi peur de lui dire qu'iel consomme plus fréquemment. Dakota sait qu'iel devrait arrêter de prendre de la méthamphétamine, mais il lui est très difficile de le faire. Il a également peur de dire à Cameron ce qui se passe parce qu'il ne veut pas qu'iel pense du mal de lui. Cameron a remarqué que Dakota était distant.e et ne sait pas trop



Nom de l'élève : _____

ce qui ne va pas. Dakota ne veut pas perdre Cameron, mais iel ne sait pas non plus comment réagir.

Comment est-ce que Dakota devrait faire FACE à la situation?

Sentiment

1. Comment penses-tu que Dakota puisse se sentir dans cette situation? Pourquoi pourrait-iel se sentir ainsi?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Évaluer

3. Quels sont les choix de Dakota?
4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision de Dakota?

Nom de l'élève : _____

5. Qui peut l'aider à faire ce choix?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire que Dakota puisse faire?

Évaluer

7. Quel serait l'impact des choix de Dakota sur lui-même et sur les autres?

Nom de l'élève : _____

8. À qui Dakota pourrait-iel parler du choix qu'iel a fait?

Nom de l'élève: _____

Exploration : Scénarios FACE

Scénario 5

Alex et Charlie : La vérité sur les poppers?

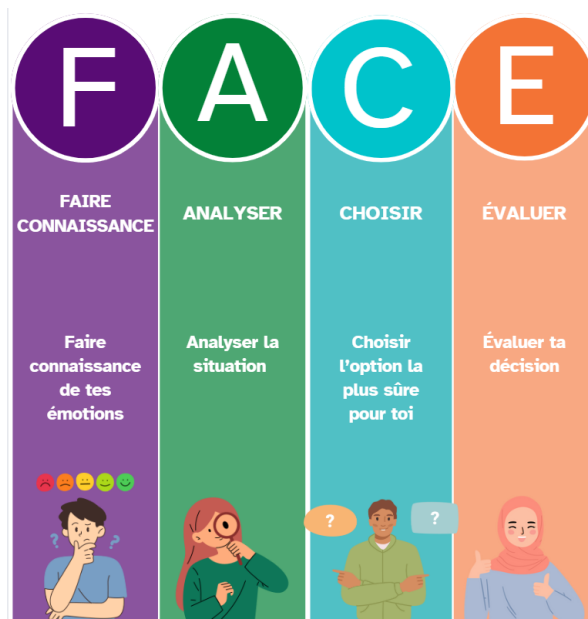
Alex et Charlie sortent ensemble depuis quelques mois et se sentent à l'aise l'un avec l'autre. Dernièrement, ils ont parlé de faire l'amour pour la première fois, mais tous deux sont un peu nerveux à ce sujet.

Un jour, Charlie aborde le sujet des poppers, qu'il a lu sur Internet. Il explique que certaines personnes utilisent des poppers pour améliorer les sensations sexuelles et détendre les muscles, surtout si elles sont nerveuses. Charlie pense que cela pourrait être une expérience amusante à faire ensemble.

Alex ne sait pas trop quoi penser. Iel est curieux mais hésite. Alex décide de se renseigner sur Internet et découvre que les poppers peuvent avoir des effets secondaires tels que des vertiges, des maux de tête et même des pertes de connaissance. Alex se demande alors si l'utilisation des poppers est une bonne idée ou non.

Charlie semble excité, mais Alex n'est pas sûr de lui/elle. Iel craint de se sentir incontrôlable ou dangereux, d'autant plus que ce sera la première fois qu'ils feront l'amour ensemble. Alex commence à se demander si essayer quelque chose comme ça est le bon choix pour lui/elle en ce moment.

Comment est-ce que Alex devrait faire FACE à la situation?



Nom de l'élève: _____

Sentiment

1. Comment penses-tu qu'Alex puisse se sentir dans cette situation? Pourquoi pourrait-iel se sentir ainsi?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Évaluer

3. Quels sont les choix d'Alex?
4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision d'Alex?

Nom de l'élève: _____

5. Qui peut l'aider à faire ce choix?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire qu'Alex puisse faire?

Évaluer

7. Quel serait l'impact des choix d'Alex sur lui.elle-même et sur les autres?

8. À qui Alex pourrait-il parler du choix qu'il a fait?

Nom de l'élève : _____

Partage et réflexion



Prends le temps de **réfléchir** à la façon dont la consommation de substances psychoactives peut avoir un impact sur la santé sexuelle et à la façon dont tu peux utiliser ce que tu as appris pour prendre des décisions saines à l'avenir.

1. Quelle est la chose la plus surprenante que tu as apprise sur l'impact des substances sur la santé sexuelle?

Nom de l'élève : _____

2. Comment peux-tu utiliser ce que tu as appris dans cette leçon pour prendre des décisions plus saines?

3. Quelles sont les questions que tu te poses encore sur les substances et la santé sexuelle?

ACTIVITÉ D'AUTOCOLLANTS : SENSIBILISATION AU CONSENTEMENT

Les autocollants sont un excellent moyen de promouvoir un message. Tu peux les coller partout, y compris sur les bouteilles d'eau, les téléphones et les ordinateurs portables! Dans cette activité, tu vas créer un autocollant sur le concept/la signification du consentement et pourquoi il est important.

Tu peux utiliser l'infographie « Rester en sécurité concernant les substances et l'activité sexuelle » pour t'aider à créer ton autocollant!

Tu trouveras ci-dessous quelques exemples d'autocollants qui véhiculent un message important pour te guider. Assure-toi de prendre en compte la taille et la forme de ton autocollant, ainsi que les images, les polices de caractères et les couleurs.



Faire connaissance. Analyser. Choisir. Évaluer.



Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios FACE

Scénario 6

Bailey et Ali : L'accord est-il clair ou trouble?

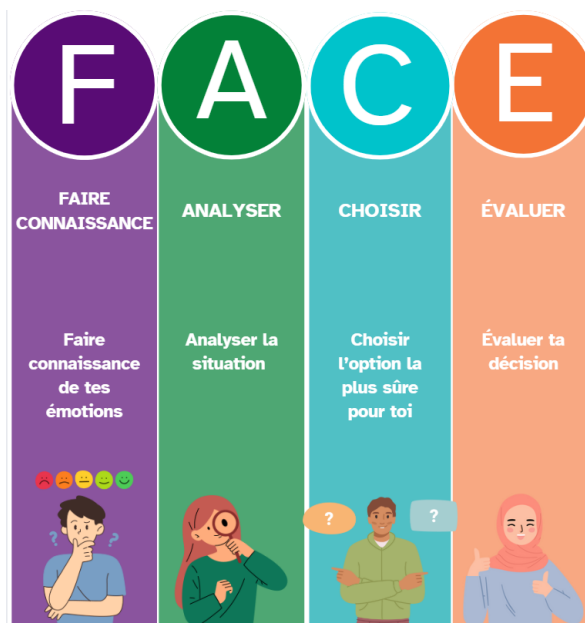
Bailey et Ali sont devenu.e.s des amies proches cette année. Iels ont plusieurs cours ensemble, s'entendent très bien et flirtent parfois. Ces derniers temps, iels se répondent souvent sèchement.

Un soir, iels sont tous.tes les deux à une fête avec leurs ami.e.s. La musique est forte et tout le monde s'amuse. Bailey et Ali ont toutes deux bu quelques verres et se sentent plus détendues et plus enjouées. À un moment donné, Ali embrasse Bailey devant tout le monde. Surprise mais heureuse, Bailey lui rend son baiser.

Un peu plus tard, Ali entraîne Bailey dans une pièce calme, à l'écart du bruit. Les choses s'intensifient et Ali commence à enlever la chemise de Bailey. Bailey s'arrête, réalisant qu'iels ont plus bu qu'ils ne le pensaient. Soudain, tout devient flou.

Bailey aime beaucoup Ali et se réjouit de la tournure que pourrait prendre leur relation, mais en même temps, il y a quelque chose qui cloche. Iels ne sont pas sûr.e.s de pouvoir prendre une décision claire avec de l'alcool. Bailey commence à se poser des questions : Le consentement est-il important s'iels sont tou.te.s les deux ivres? Serait-il acceptable d'arrêter maintenant, ou cela gâcherait-il le moment?

Bailey se sent déchirée entre son désir de continuer et ses doutes quant au moment opportun. **Comment est-ce que Bailey devrait faire FACE à la situation?**



Nom de l'élève : _____

Faire face

1. Comment Bailey pourrait-iel se sentir dans cette situation?

2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Analyser

3. Quels sont les choix de Bailey?

4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision de Bailey?

Nom de l'élève : _____

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que Bailey puisse faire?

Évaluer

6. Quel serait l'impact du choix de Bailey sur elle-même et sur les autres?

7. À qui Bailey pourrait-elle parler du choix qu'elle a fait?

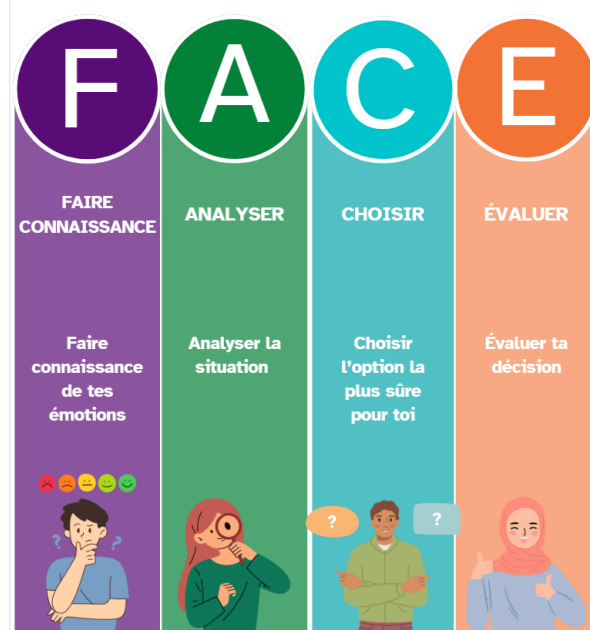
Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios FACE

Scénario 7

Maria et Max : consentement et limites compliquées

Maria a 14 ans et joue dans l'équipe de football de la 9e année. Hier soir, elle et ses coéquipières sont allées à une fête sur le terrain où se trouvaient de nombreux lycéen.ne.s. Les gens buvaient et vapotaient, et Maria s'est jointe à eux. Max, l'entraîneur adjoint, était là lui aussi. Max a 18 ans et a obtenu son diplôme de fin d'études secondaires l'année dernière ; il a commencé à aider à entraîner l'équipe de Maria cette année. Max a donné à Maria une aide supplémentaire pour le football pendant les fins de semaine, et ces derniers temps, ils ont beaucoup discuté sur les médias sociaux. Lors de la fête sur le terrain, Maria et Max ont flirté et se sont retrouvés dans le camion de Max pour s'embrasser. Max a demandé à Maria si elle voulait avoir des relations sexuelles, et elle a accepté. Maria est sous contraception depuis six mois et ils ont utilisé un préservatif.



Le lendemain matin, à la maison, Maria commence à remettre en question sa décision de coucher avec Max. C'était excitant sur le moment, mais maintenant elle pense qu'il est plus âgé qu'elle et qu'il est aussi son entraîneur. Plus tard, Max lui envoie un message : "Tu veux sortir ce soir?". Elle pense qu'il pourrait vouloir faire l'amour à nouveau.

Comment est-ce que Maya devrait faire FACE à la situation?

Nom de l'élève : _____

Faire face

1. Comment penses-tu que Maria pourrait se sentir dans cette situation?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Analyser

3. Quels sont les choix de Maria?
4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision de Maria?

Nom de l'élève : _____

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que Maria puisse faire?

6. Comment Maria peut-elle communiquer son choix à Max?

Évaluer

7. Quel serait l'impact du choix de Maria sur elle-même et sur les autres?

Nom de l'élève : _____

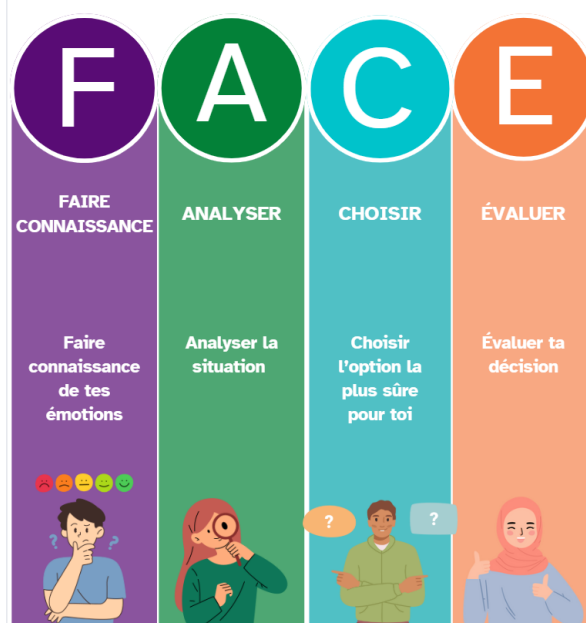
Exploration : Scénarios FACE

Scénario 8

Ari et Taylor : Naviguer sur les nerfs

Ari et Taylor sortent ensemble depuis environ six mois et tout se passe bien. Ce week-end, ils vont passer du temps chez Taylor en l'absence de ses parents. Ils ont prévu de regarder un film et de passer un bon moment ensemble.

Au cours de la soirée, ils commencent à s'embrasser et Taylor demande à Ari s'ils veulent faire l'amour. Ari se sent nerveuse et n'est pas sûre d'être prête, mais elle ne veut pas que les choses deviennent gênantes. Taylor suggère de boire quelques verres d'abord, en disant que cela pourrait aider Ari à se détendre. D'un côté, iel ne veut pas décevoir Taylor, mais iel sait aussi que l'alcool pourrait les amener à prendre une décision qu'ils ne sont pas prêt.e.s à prendre.



Comment est-ce que Ari devrait faire FACE à la situation?

Nom de l'élève : _____

Ressentir

1. Comment Ari pourrait-il se sentir dans cette situation ? Pourquoi pourrait-il se sentir ainsi?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

Évaluer

3. Quels sont les choix d'Ari?
4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter la décision d'Ari?

Nom de l'élève : _____

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire qu'Ari puisse faire?

6. Comment le choix d'Ari se concentre-t-il sur ce qui est important pour lui?

Évaluer

7. Quel impact le choix d'Ari pourrait-il avoir sur lui-même et sur les autres?

8. À qui Ari pourrait-il parler du choix qu'il a fait ?

Nom de l'élève : _____

Partage et réflexion : Partager une expérience



Réfléchis à une expérience où tu as donné ton consentement et décris-la. Tu peux également imaginer une situation future dans laquelle tu pourrais pourriez être amené à donner ton consentement. Cette expérience peut être liée ou non à la consommation de substances psychoactives.

- Décrire l'expérience passée ou une situation future.
- Pourquoi le consentement était-il important dans cette situation, ou pourquoi serait-il important d'obtenir le consentement dans une situation future?
- Comment as-tu communiqué ta décision, ou comment envisages-tu de communiquer ta décision?

Nom de l'élève : _____

MON PLAN PERSONNEL DE SÉCURITÉ EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE

Pour les moments où je me sens bien :

Des personnes de confiance que je peux
contacter :



Les endroits où je peux me rendre pour obtenir des soins médicaux
d'urgence
(par exemple, contraception ou traitement des IST) :



Des moyens de rester plus en sécurité



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

D'autres ressources que je peux utiliser pour obtenir des
soins :



Pour plus d'informations sur les autres ressources :

<https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-sexuelle>

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios FACE

Scénario 9

La nuit de Jenna : Les pièces du puzzle

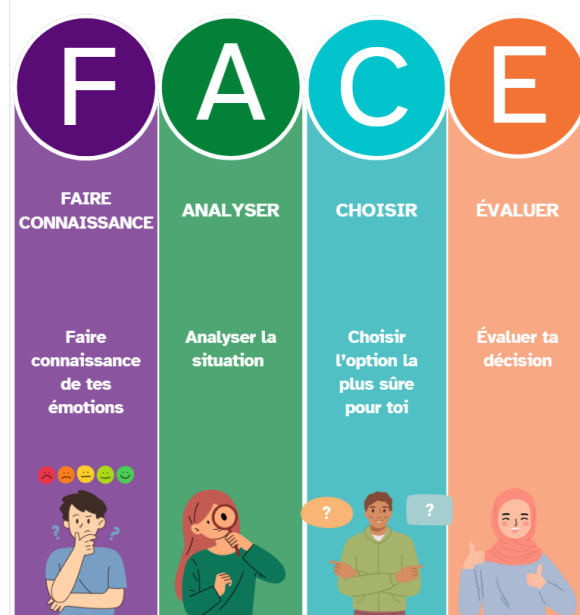
Jenna est allée à une fête du lycée hier soir avec quelques ami.e.s plus âgé.e.s de sa troupe de théâtre. Il y avait beaucoup de monde, y compris des jeunes de l'autre lycée de la ville. Jenna n'a pas l'âge d'acheter de l'alcool, mais certain.e.s des jeunes plus âgé.e.s ont apporté des boissons obtenues avec de fausses cartes d'identité.

Lorsque Jenna est arrivée, quelqu'un lui a tendu un cooler. Elle n'a pas réfléchi et a commencé à le boire. Après avoir terminé son premier verre, elle s'est sentie en pleine forme. Au milieu de son deuxième verre, elle s'est sentie très ivre. Ensuite, tout est devenu flou.

Le lendemain matin, Jenna se réveille dans son lit, portant encore les vêtements de la veille. Elle se sent immédiatement déstabilisée - son t-shirt est à l'envers et elle ne se souvient pas comment elle est rentrée chez elle. Jenna a également le sentiment étrange qu'il s'est peut-être passé quelque chose à la fête, qu'elle a peut-être été impliquée dans une activité sexuelle.

Jenna est confuse, effrayée et gênée de ne pas pouvoir se souvenir de ce qui s'est passé. Elle se demande si quelqu'un n'a pas glissé quelque chose dans son verre, mais elle ne sait pas trop quoi faire.

Comment est-ce que Jenna devrait faire FACE à la situation?



Nom de l'élève : _____

Faire le point

1. Comment penses-tu que Jenna pourrait se sentir dans cette situation?
2. Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?
3. Si Jenna te racontait ce qui s'est passé, comment pourrais-tu réagir pour qu'elle se sente soutenue et en sécurité?

Analyser

4. Quels sont les choix de Jenna?

Nom de l'élève : _____

5. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter sa décision?

6. Qui peut aider Jenna à faire ce choix?

Choisir

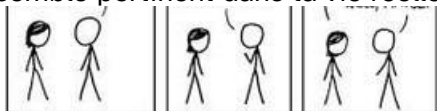
7. Quel est le choix le plus sécuritaire que Jenna puisse faire?

Évaluer

8. Quel serait l'impact du choix de Jenna sur elle-même et sur les autres?

Bande dessinée

Crée une bande dessinée qui illustre quelque chose que tu as appris dans cette unité et qui te semble pertinent dans ta vie réelle.



Créer une brochure

Crée une brochure d'information qui pourrait être placée dans les écoles.

Veille à ce qu'elle mentionne les ressources locales et les endroits où l'on peut obtenir de l'aide.



Histoire courte

Rédige une histoire courte, avec un début, un milieu et une fin. Elle doit comporter un conflit et une résolution en rapport avec ce que tu as appris dans cette unité.



Comité de sélection

Choisis l'une des options ci-dessous pour la compléter et la partager avec la classe ou un public plus large.

Vidéo ou sketch

Crée un sketch qui met en évidence comment rester plus en sécurité en te basant sur ce que tu as appris dans cette unité.



Tableau ABC

À l'aide de l'alphabet, fais une liste des choses que tu as apprises au cours de cette unité. Écris une chose pour chaque lettre.



Conversation sur les médias sociaux

Crée une conversation entre un groupe d'ami.e.s qui se préparent à sortir et qui discutent de leurs projets et des moyens de rester en sécurité.



Crée un super-héros de la sécurité des médicaments

Crée et illustre un super héros de la sécurité des substances. Veille à lui donner un nom et à expliquer ses super pouvoirs !



Infographie pour les adultes

En t'inspirant des infographies de cette unité, crée une infographie pour les adultes expliquant ce qu'ils doivent savoir sur la consommation de substances psychoactives.

