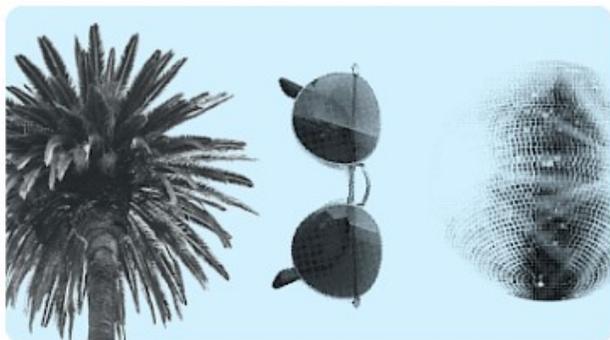
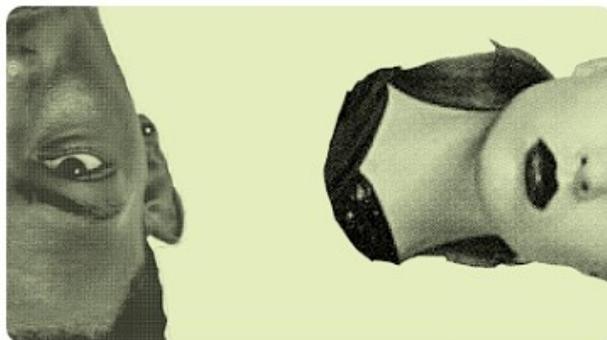


# Séduction, Sentiments amoureux et Intimité

Quand ça nous transporte ou quand ça dérape...



SÉDUCTION



SENTIMENTS AMOUREUX



INTIMITÉ



ÉCHANGES :  
LE GROUPE DE DISCUSSION

Duquet et coll. (2020)

Projet *Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation* – UQAM  
Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ)



# Crédits

**CONCEPTION**  
**Francine Duquet, Ph.D.**  
**Sexologue**

**Professeure,**  
**Département de sexologie,**  
**UQAM**

**Responsable du Projet**  
***Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation***  
**[www.hypersexualisation.uqam.ca](http://www.hypersexualisation.uqam.ca)**

**Collaboration à la CONCEPTION**

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Anne-Marie Bérard, B.A., M.A.,** sexologie (UQAM)
- **Joëlle Grenon, B.A.** sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Isabelle Lefort, B.A.** sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Salomé Lemieux**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)
- **Virginie Fluckiger**  
Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)

**Équipe Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) ([rmjq.org](http://rmjq.org))**

- **Christine Bellefeuille,** Chargée de projet
- **Rim Mohsen,** Responsable des communications
- **Jennifer Teasdale-Raymond,** Chargée de projet



**Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation**

**En collaboration avec**

**UQAM | Service aux collectivités**  
Université du Québec à Montréal

**UQAM | Service des partenariats et du soutien à l'innovation**  
Université du Québec à Montréal

**Soutien financier**

**Collaboration à la RÉVISION et à la MISE EN PAGE**

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Michelle G. Tomei, B.A.** sexologie (UQAM)
- **Mélissa Litalien, B.A.** psychologie (ULaval),  
Stagiaire, candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Alexanne Prince**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



Secrétariat à la condition féminine



Secrétariat à la jeunesse



ISBN 78-2-923773-55-1

Dépôt légal –  
Bibliothèque nationale du Québec, 2020.



# Table des matières

## Introduction

Conception de l’outil didactique..... 05  
 Intentions pédagogiques..... 07  
 Déroulement des activités pédagogiques..... 07  
 Séquence proposée ..... 09  
 Éléments à considérer avant l’animation.....09

## Bloc Séduction

Intentions pédagogiques du bloc Séduction ..... 15  
 Préambule du bloc Séduction ..... 18  
 Le Quiz .....19  
 Les Mises en situation ..... 43  
 Les Vidéos .....73  
 Échanges : Le Groupe de discussion .....91

## Bloc Sentiments amoureux

Intentions pédagogiques du bloc Sentiments amoureux.....106  
 Préambule du bloc Sentiments amoureux.....109  
 Le Quiz .....110  
 Les Mises en situation .....136  
 Les Questions Éclairs ..... 168  
 Les Vidéos .....182  
 Échanges : Le Groupe de discussion ..... 224

## Bloc intimité

Intentions pédagogiques du bloc Intimité.....241  
 Préambule du bloc Intimité ..... 244  
 Le Quiz..... 251  
 Les Mises en situation ..... 273  
 Les Vidéos .....303  
 Échanges : Le Groupe de discussion.....367





# Introduction

## **Conception de l'outil didactique : « Séduction, Sentiments amoureux et Intimité : quand ça nous transporte ou quand ça dérape »**

Dans le cadre du projet intitulé « *Alterados : des relations interpersonnelles harmonieuses et des rapports égaux* », un partenariat a été réalisé entre le Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ), le Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal (SAC-UQAM) et le projet *Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation*, dirigé par Francine Duquet, professeure au département de sexologie (UQAM).

*Alterados* est un programme de formation pour les intervenant(e)s et d'ateliers de sensibilisation aux adolescent(e)s accessible à travers les différentes régions du Québec afin de répondre aux besoins des jeunes. Ce projet a été financé par le Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la *Stratégie d'action jeunesse* du Gouvernement du Québec. Le projet figure dans l'Axe 1 : les saines habitudes de vie dans un environnement sécuritaire, sous l'objectif des relations interpersonnelles harmonieuses et des rapports égaux. Le projet *Alterados* s'adresse aux intervenant(e)s jeunesse des milieux communautaires, scolaires et de la santé et des services sociaux du Québec.

L'approche des outils est centrée sur l'engagement des jeunes dans une dynamique d'échanges autour des nouvelles réalités sociosexuelles et la création d'un lieu et d'un moment afin qu'ils puissent s'exprimer sur ces enjeux qui les touchent au quotidien.

Ce projet partenarial (RMJQ - SAC-UQAM et Projet *Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation* (UQAM)), comportait trois volets : la réalisation d'une recherche exploratoire; la conception d'une formation et la conception d'un outil didactique en éducation à la sexualité, notamment en lien avec les réalités sociosexuelles des jeunes.

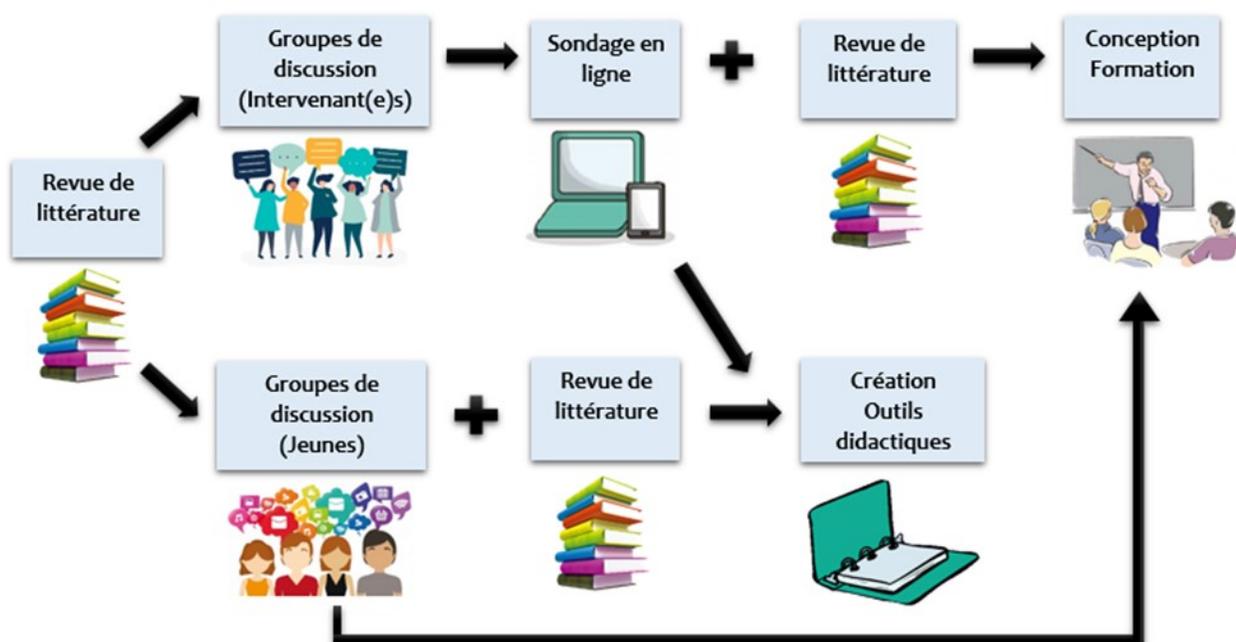
Pour ce projet, le concept de « réalités sociosexuelles » fait référence aux « attitudes ou conduites sexuelles des jeunes en lien avec l'utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC) (ex. : sextos, égoportraits intimes, consommation de cyberpornographie, etc.) ou en lien avec l'influence de la culture populaire ou de modes sexuelles (ex. : « bitchage », « fuckfriends », activités sociales sexualisées, etc.) ».



La Figure 1 : Synthèse des étapes de la démarche, ci-dessous, illustre chaque étape de la recherche (Duquet, 2019) et où chacune d'entre elles contribue à la réalisation de la suivante.

- Ainsi, après une revue de la littérature sur le sujet, des groupes de discussion auprès des intervenant(e)s-jeunesse (n=14) et auprès des jeunes (n=17) ont été réalisés sur la question de la sexualité adolescente à l'ère de la technologie. Un sondage en ligne auprès des intervenant(e)s a également été réalisé (n=149).
- L'analyse de l'ensemble des résultats a permis de dégager les pistes d'intervention à privilégier en éducation à la sexualité et a finalement contribué à la conception d'une journée de formation ainsi que la conception du présent outil didactique s'adressant aux ados âgés de 12 à 17 ans : « *Séduction, Sentiments amoureux et Intimité : quand ça nous transporte ou quand ça dérape* » (Duquet et coll., 2020).

Figure 1  
Synthèse des étapes de la démarche





## Intentions pédagogiques

Les intentions pédagogiques de l'outil didactique : **Séduction, Sentiments amoureux et Intimité : quand ça nous transporte ou quand ça dérape**, sont :

- Favoriser la compréhension des différents enjeux liés aux nouvelles réalités sociosexuelles qui touchent les jeunes au quotidien.
- Favoriser une réflexion critique concernant l'impact que pourraient avoir Internet et les réseaux sociaux sur le vécu des jeunes quant à la séduction, aux relations amoureuses et à l'intimité.
- Favoriser une dynamique d'échanges autour des thèmes de la séduction, des relations amoureuses et de l'intimité à l'adolescence, tout en valorisant l'authenticité, l'intégrité, et le respect de soi-même et des autres.

## Déroulement des activités pédagogiques

Dans le présent guide pédagogique, vous trouverez le contenu et le déroulement de l'outil didactique : « *Séduction, Sentiments amoureux et Intimité : quand ça nous transporte ou quand ça dérape* ».

Chacune des thématiques comprend différentes activités pédagogiques détaillées afin d'animer des ateliers auprès des jeunes âgés de 12 à 17 ans. La proposition se présente toujours sous le même format, soit : **Quiz - Mises en situation - Vidéos – Échanges : Le Groupe de discussion.**

### Le Quiz

En équipes, les jeunes auront à répondre à une série d'énoncés en indiquant si ces derniers sont « Vrai » ou « Faux » ou si la réponse à la question est A, B, C, etc. Ensuite, en grand groupe, l'intervenant(e) animera une plénière où les réponses seront présentées après chaque énoncé. Enfin, pour clore l'activité, l'intervenant(e) pourra présenter les Messages clé et conclure par une question de relance : « *Qu'ont-ils(elles) retenu de l'exercice ?* ». Prendre note que le Quiz est une activité à privilégier avec des jeunes âgés de 12 à 15 ans.

### Les Mises en situation

Diverses mises en situation sont présentées aux jeunes. Ils(elles) auront à en discuter en petites équipes, puis en grand groupe. Chaque mise en situation est suivie de questions de relance. À la fin de l'activité, un message clé est remis à la disposition de l'intervenant(e) pour bien terminer l'activité.



## Les Vidéos

Vous trouverez ici une série de courtes vidéos en lien avec la thématique choisie. Vous pouvez choisir d'en présenter une seule ou plusieurs, à votre guise. Pour chacune d'entre elles, des questions d'animation et des éléments de contenu à retenir sont présentés pour alimenter la discussion avec le groupe.

### Échanges : Le Groupe de discussion

Il s'agit des questions issues des groupes de discussion réalisés lors de la recherche auprès de jeunes (Duquet, 2019). Le succès de ces échanges nous a incité à proposer certaines des questions à titre d'activités pédagogiques. En effet, cette discussion libre a permis non seulement des réflexions riches et fort intéressantes, mais aussi de pousser la réflexion plus loin avec les jeunes. Il est préférable de réaliser ces échanges en petits groupes. De plus, si cela est possible, prévoir une animation en binôme. Ainsi, par exemple, si un(e) jeune relate, ému(e), une peine d'amour ou une situation de cyberharcèlement, un(e) des deux intervenant(e)s pourra le(la) prendre à part ou planifier une rencontre individuelle plus tard. Il n'est pas dit que de telles situations se produiront, mais il s'agit simplement d'être conscient(e) que ce type de rencontres en petits groupes favorise des réactions plus « personnalisées » et « spontanées ».

#### Attention – Public cible

Assurez-vous que les activités choisies soient appropriées aux jeunes présents lors de l'activité (ex. : être sensible à l'âge des participant(e)s, à la dynamique du groupe, à la maturité des jeunes présents, etc.). Nous vous rappelons que ces outils didactiques ont été conçus au départ pour des jeunes âgés de 12 à 17 ans qui fréquentent les maisons des jeunes, mais peuvent très bien être utilisés dans un environnement scolaire, selon les thèmes en concordance aux contenus obligatoires en éducation à la sexualité du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES, 2020).

Pour en savoir plus, consultez l'hyperlien :

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/EDUC-Contenus-Sexualite-Personnel-scolaire-Secondaire-FR.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/EDUC-Contenus-Sexualite-Personnel-scolaire-Secondaire-FR.pdf)

Certaines questions du Quiz s'adressent davantage aux jeunes âgés de moins de 15 ans, alors que certaines *Mises en situation* ou certaines *Vidéos* s'adressent davantage à un public âgé de 15 ans plus. S'il y a lieu, ces renseignements seront indiqués sur les fiches support (*Pour 15 ans et plus*).



## Séquence proposée

Ces activités sont construites pour être réalisées en continu ou séparément. Il est donc possible d'animer un atelier en utilisant une ou plusieurs des activités proposées pour chacune des thématiques. Diverses combinaisons sont donc possibles. À vous de faire les choix qui vous conviennent, tout dépendant du temps qui vous est alloué et de la composition ou de la dynamique du groupe.

La séquence suggérée est la suivante :

1. Quiz – Mises en situation – Vidéos – Groupe de discussion

Mais ce peut être aussi :

2. Quiz – Vidéos – Groupe de discussion – Mises en situation
3. Mises en situation – Vidéos
4. Groupe de discussion
5. Etc.

Pour chacune des activités, vous y trouverez :

- Les explications détaillées quant au déroulement de celle-ci.
- Le matériel dont vous aurez besoin :
  - ◇ Fiches support pour les participant(e)s.
  - ◇ Fiches support pour l'intervenant(e).
  - ◇ Diaporama d'animation (PowerPoint).
    - ◇ Chaque thématique a son propre diaporama d'animation subdivisée selon les différentes formules pédagogiques (ex. : Séduction - Le Quiz ; Séduction - Les Mises en situation ; Séduction - Les Vidéos ; et Séduction - Échanges : Le Groupe de discussion.

## Éléments à considérer avant l'animation

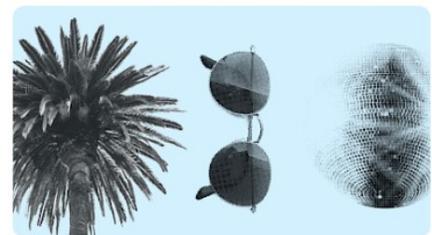
**AVANT** de commencer votre animation, nous vous conseillons de vous approprier les activités pédagogiques portant soit sur la Séduction, les Sentiments amoureux ou l'Intimité.

- La durée est à la discrétion des intervenant(e)s; toutefois, nous conseillons de planifier une activité d'une durée minimale de 60 minutes afin que les jeunes puissent avoir suffisamment de temps pour échanger sur les thèmes abordés lors de l'activité et pour vous permettre de livrer les messages clés. Mais il se peut aussi que le temps qui vous est alloué soit de 30 minutes et il s'agira pour vous de choisir l'activité qui se prête le mieux à une plus courte durée.



# SÉDUCTION

**Quand ça nous transporte  
ou quand ça dérape...**





# Crédits

**CONCEPTION**  
**Francine Duquet, Ph.D.**  
**Sexologue,**  
  
**Professeure,**  
**Département de sexologie,**  
**UQAM**  
  
**Responsable du Projet**  
***Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation***  
**[www.hypersexualisation.uqam.ca](http://www.hypersexualisation.uqam.ca)**

**Collaboration à la CONCEPTION**

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Anne-Marie Bérard**, B.A., M.A., sexologie (UQAM)
- **Joëlle Grenon**, B.A. sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Isabelle Lefort**, B.A. sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Salomé Lemieux**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)
- **Virginie Fluckiger**  
Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)

**Équipe Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) (rmjq.org)**

- **Christine Bellefeuille**, Chargée de projet
- **Rim Mohsen**, Responsable des communications
- **Jennifer Teasdale-Raymond**, Chargée de projet



**Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation**

**En collaboration avec**

**UQAM | Service aux collectivités**  
Université du Québec à Montréal

**UQAM | Service des partenariats et du soutien à l'innovation**  
Université du Québec à Montréal

**Soutien financier**

**Collaboration à la RÉVISION et à la MISE EN PAGE**

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Michelle G. Tomei**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)
- **Mélissa Litalien**, B.A. psychologie (ULaval),  
Stagiaire, candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Alexanne Prince**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Secrétariat à la condition féminine

Secrétariat à la jeunesse





# Table des matières

## **Bloc Séduction**

Intentions pédagogiques du bloc Séduction.....	15
La Séduction. Quand ça nous transporte .....	15
La Séduction. Quand ça dérape .....	16
Préambule du bloc Séduction .....	18
Le Quiz.....	19
Fiches support .....	23
Quiz.....	25
Corrigé.....	27
Réponses .....	28
Messages clés.....	39
Conclusion.....	41
Les Mises en situation.....	43
Alternative post-it .....	47
Fiches support .....	49
A - Mise en situation.....	51
A - Messages clés.....	53
B - Mise en situation.....	55
B - Messages clés.....	57
C - Mise en situation.....	59
C - Messages clés.....	61
D - Mise en situation.....	63
D - Messages clés.....	65
E - Mise en situation.....	67
E - Messages clés.....	69
Plénière.....	70
Messages clés.....	71
Conclusion.....	72



# Table des matières

## **Bloc Séduction**

Les Vidéos.....	73
Fiches support.....	77
Vidéo 1 et Éléments à retenir.....	79
Vidéo 2 et Éléments à retenir.....	80
Vidéo 3 et Éléments à retenir.....	81
Vidéo 4 et Éléments à retenir.....	82
Vidéo 5 et Éléments à retenir.....	83
Vidéo 6 et Éléments à retenir.....	85
Travail d'équipe.....	87
Plénière.....	88
Messages clés.....	89
Échanges : Le Groupe de discussion .....	91
Fiches support.....	95
Préambule.....	97
Plénière.....	98
Messages clés.....	99
Références.....	100



# Séduction

## *Intentions pédagogiques du bloc* **Séduction**

- Développer chez les jeunes un esprit critique face aux messages liés à la séduction dans les médias et les médias sociaux.
- Interpeller les jeunes sur leur compréhension et leur interprétation des codes de la séduction à l'adolescence.
- Sensibiliser les jeunes aux différentes caractéristiques souhaitables, autres que physiques, lorsque l'on désire séduire à l'adolescence.

## **La séduction. Quand ça nous transporte...**

### *Ce qu'il faut savoir.*

La séduction est un comportement normal qui nous transporte à l'adolescence (mais pas seulement à l'adolescence) et qui contribue à la construction de l'identité. Elle permet d'établir graduellement un attachement et une complicité avec quelqu'un, en vue d'une éventuelle intimité amoureuse, voire sexuelle. Ainsi, par des jeux de séduction, on peut déterminer si l'autre personne partage les mêmes intérêts que nous. D'ailleurs, dans l'optique d'une séduction saine, l'autre personne a toujours le choix d'accepter ou de refuser nos avances.

Puisque le désir de plaire est particulièrement important à l'adolescence, la séduction peut permettre aux jeunes de se sentir attrayant(e)s en étant possiblement séduit(e)s en retour. Une réponse favorable aux comportements de séduction favorise une image positive de soi et une meilleure confiance en soi, sans compter la possibilité de développer des habiletés relationnelles.

La séduction peut conduire à une plus grande révélation de soi dans la mesure où les partenaires apprennent à se connaître progressivement tout en se permettant de se montrer sous leur vrai jour.



# Séduction

Il est bien sûr tout à fait légitime d'être maladroit(e) ou gêné(e) lorsqu'on tente de séduire quelqu'un, particulièrement à l'adolescence, ça fait partie de la beauté de la chose. C'est pourquoi certain(e)s vont se tourner vers Internet pour entrer en contact avec des personnes qui les intéressent. Ce moyen peut offrir un sentiment de sécurité et d'égalité puisqu'il peut permettre d'aller vers les autres sans craindre le jugement ou le rejet. Par contre, la distance ne peut demeurer indéfiniment, d'autant plus que l'on risque d'idéaliser l'autre sans jamais le(la) voir dans la « vraie vie », c'est-à-dire ses réactions, son non-verbal, son attitude avec nous ou avec les autres, etc.

**En somme...** *La séduction, lorsqu'elle se manifeste par des attentions, des compliments et des petits gestes et qu'elle est empreinte de politesse et de courtoisie, ça peut être très enivrant. Ça donne des ailes, ça nous transporte.*

## La séduction. Quand ça dérape...

### *Ce qu'il faut savoir.*

La séduction peut déraiper lorsqu'elle est synonyme d'intérêt uniquement personnel, d'insistance déplacée envers l'autre ou d'approche strictement et rapidement sexuelle.

Ainsi, certaines personnes se valorisent par le seul fait de séduire en faisant croire à cette personne qu'elles souhaitent mieux la connaître quand, dans les faits, il n'en est rien. Il s'agit plutôt de s'amuser aux dépens de l'autre et de profiter du capital d'attention et de popularité que cela peut offrir.

D'autres ont du mal à bien faire la différence entre le flirt et le harcèlement. Dans le harcèlement, il y a une insistance de l'un(e) malgré le fait que l'autre envoie des signes de désintérêt et de désaccord. Ici, le jeu de séduction n'en est pas un.

D'autres encore vont croire que, pour séduire, il faut nécessairement agir de manière sexuellement invitante et accumuler les conquêtes. Il est vrai que certains médias, dont les télé-réalités et les vidéoclips, laissent croire qu'il faut à tout prix agir de manière sexy et stéréotypée, voire provocante, pour séduire quelqu'un comme si c'était la seule et unique façon d'attirer le regard et l'attention de l'autre sur soi.



# Séduction

En ce qui concerne la séduction en ligne, celle-ci peut comporter des inconvénients, notamment si l'on expose rapidement son intimité à l'autre (ex. : confidences très personnelles). L'autre pourrait utiliser ces informations pour nous ridiculiser par la suite, par exemple, si le lien de confiance ne s'est pas développé. Le temps est notre ami dans ces conditions. De même, si on révèle une partie de son intimité (ex. : photos dénudées) à une personne qui banalise ce geste ou qui est mal intentionnée, on perd le contrôle sur ce qui a été envoyé. En effet, on prend le risque que notre intimité soit partagée à d'autres sans notre consentement (c'est punissable par la loi), portant ainsi atteinte à notre réputation et à notre estime de soi. Difficile d'y faire face pour tout un chacun et également chez un(e) adolescent(e) chez qui l'image corporelle en transition, ou en construction, est en quelque sorte fragilisée et pour qui la peur du jugement est très présente. De même, la séduction en ligne peut comporter des risques pour la sécurité si on dévoile son intimité (ex. : informations personnelles, confidences, sextos) à quelqu'un dont l'identité n'est pas certaine. On devient alors vulnérable et on s'expose à d'éventuelles possibilités de sextorsion ou à des risques d'exploitation sexuelle.

On espère que les jeunes vivent de beaux moments liés à la séduction, ressentant cette fébrilité d'aller vers l'autre, cette soudaine légèreté, et ce, même si ce peut être entremêlé de doutes, de maladresses et de gêne légitimes, mais sans pour autant mettre leur sécurité en danger. Séduire, avant tout, c'est enchanter l'autre et ça demande quelques efforts pour gagner son attention et son cœur. Il arrive parfois que les efforts déployés soient vains, car ce n'est pas parce qu'une personne nous intéresse que l'intérêt sera réciproque. C'est une triste réalité, mais ce n'est pas une fatalité.

Le « jeu de la séduction » peut servir à charmer, à enchanter, à se faire remarquer et à développer un sentiment amoureux. Par contre, certain(e)s ont plutôt comme objectifs de se valoriser dans le regard de l'autre, d'utiliser cette personne pour ainsi arriver à leurs fins (ex. : coucher avec la personne), il est alors davantage question d'intérêt personnel ou de manipulation que de séduction. Dans ce « jeu de la séduction », il ne faut pas donner toutes ses cartes d'un seul coup, surtout celles qui nous mettent à risque d'humiliation.



# Séduction

Ainsi, on veut éviter que les jeunes croient que la séduction ne peut être que franchement explicite voire sexuelle et où confidences et intimité doivent être exposées rapidement dans le seul but de « conquérir l'autre ».

C'est la raison pour laquelle il faut se donner du temps, accepter qu'il y ait une certaine distance au départ, afin de créer des liens de confiance. Ces mêmes liens permettront éventuellement de se sentir plus proche de l'autre et de constater dans des situations quotidiennes, concrètes et répétées, la gentillesse, l'empathie, le réel charme et le respect de l'autre personne. Pour cela, il n'y a pas de solutions magiques, il faut se donner du temps. Ça n'empêche pas le plaisir d'apprendre à connaître l'autre, mais ça évite les mauvaises surprises liées à la naïveté ou à l'aveuglement volontaire à l'adolescence.

**En somme...** *La séduction, ça risque de déraiper lorsqu'on se révèle ou se dévoile trop rapidement, sans suffisamment connaître les intentions de l'autre et qu'une certaine confiance se soit installée. Finalement, la séduction c'est plus sympathique quand ça nous transporte que lorsque ça dérape.*

## Préambule

Cette thématique permettra de discuter de ce que pensent les jeunes de la séduction en général, mais aussi de la séduction en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.

Précisez aux jeunes qu'il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles pour participer aux discussions. Le but étant qu'ils puissent partager leurs opinions librement avec le groupe. Ils(elles) peuvent en tout temps décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions.

La discrétion est de mise durant la rencontre (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.) et il est important de préciser que les jeunes sont maîtres de ce qu'ils(elles) souhaitent partager avec les autres ou non.



# Séduction

## Le Quiz



# Séduction

## Le Quiz

### Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur leur compréhension et leur interprétation des codes de la séduction à l'adolescence.

### De façon plus spécifique

- Discuter de l'influence que peuvent avoir les codes de la séduction à l'adolescence.
- Établir des liens entre l'influence des codes de la séduction et des pratiques de séduction à l'adolescence.
- Discuter des impacts possibles d'adopter ou de ne pas adopter ces codes de la séduction à l'adolescence.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 1.1 : Séduction - Le Quiz (Pour les participant(e)s).  
\*Pour les 12 à 15 ans - voir note
- Fiche support 1.2 : Séduction - Le Quiz - Corrigé (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.3 : Séduction - Le Quiz - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.4 : Séduction - Le Quiz - Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance du Quiz. Celui-ci comporte onze énoncés qui font référence à l'univers de la séduction sous forme de Vrai ou Faux (Fiche support : 1.1), du Corrigé (Fiche support : 1.2) et des Réponses à indiquer aux jeunes (Fiche support : 1.3).
- Prendre connaissance des Messages clés pour se les approprier (Fiche support : 1.4).



# Séduction

## Le Quiz

### L'animation

Inviter les jeunes à se placer en équipes de deux et à répondre au Quiz (Fiche support 1.1) qui leur sera remis. Lors du retour en groupe, les équipes seront invitées à faire part de leurs réponses.

- Présenter un premier énoncé en plénière.
- Demander aux jeunes de lever la main s'ils croient que la réponse est « VRAI ».
- Demander aux jeunes de lever la main s'ils croient que la réponse est « FAUX ».
- De même, pour ceux et celles qui sont « INDÉCIS ».
- Demander aux jeunes qui le désirent (ou aux équipes) d'intervenir, d'expliquer leurs réponses et les réflexions que l'énoncé a suscitées.
- Lire la Réponse correspondant à l'énoncé (Fiche support : 1.3).
- Poursuivre avec les énoncés suivants.
- Faire intervenir les jeunes en lien avec la Réponse. Ont-ils des réactions, commentaires ?
- Pendant toute la durée de l'animation, être attentif(-ve) aux réactions des jeunes, aux différentes sensibilités, aux réponses originales, etc. Revenir sur certains points, au besoin.
- Demander aux jeunes ce qu'ils(elles) retiennent de l'exercice.
- Pour conclure l'activité, lire les Messages clés (Fiche support : 1.4).

**Note :** il est également possible de faire le Quiz uniquement en plénière à partir de la projection du diaporama d'animation.

Certains énoncés du Quiz peuvent davantage convenir aux plus jeunes (ex. : secondaire 1 à secondaire 3). Il revient à chaque intervenant(e) d'évaluer la pertinence selon les particularités de leurs groupes.





# Séduction

## FICHES SUPPORT :

### Le Quiz



# Séduction

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

Lire chacun des énoncés et noircir l'icône qui convient, selon toi :

1. Pour que quelqu'un s'intéresse à nous, il faut avoir un corps parfait !
2. C'est beaucoup plus facile de rencontrer quelqu'un sur les réseaux sociaux que dans notre entourage.
3. C'est facile de faire la différence entre un flirt et une situation de harcèlement.
4. Ce n'est pas gênant de faire les premiers pas quand la personne nous intéresse vraiment.
5. Les jeunes qui sont populaires à l'école ont plus de chance de se faire une « blonde » ou un « chum ».
6. Dans les téléréalités, les femmes et les hommes qui sont très sexy ont toujours plus de chance de plaire.
7. Une personne peut plaire à une autre personne grâce à son naturel et ses qualités (ex. : humour, gentillesse, etc.).
8. Lorsque quelqu'un nous complimente, ça veut nécessairement dire qu'il « trippe » sur nous.
9. Il arrive que l'on souhaite sortir avec quelqu'un seulement pour ne plus être « célibataire » ou pour faire comme les autres.
10. Parler de quelqu'un en faisant des commentaires à caractère sexuel à son sujet est une technique de séduction qui fonctionne.
11. Lorsque quelqu'un nous dit qu'il s'intéresse à nous, mais que ce n'est pas réciproque de notre côté, c'est difficile de savoir quoi lui répondre pour ne pas le ou la blesser.

VRAI

FAUX





# Séduction

## Le Quiz - Corrigé

### FICHE SUPPORT 1.2

Pour l'intervenant(e)

 = Bonne réponse

VRAI

FAUX

1. Pour que quelqu'un s'intéresse à nous, il faut avoir un corps parfait !
2. C'est beaucoup plus facile de rencontrer quelqu'un sur les réseaux sociaux que dans notre entourage.
3. C'est facile de faire la différence entre un flirt et une situation de harcèlement.
4. Ce n'est pas gênant de faire les premiers pas quand la personne nous intéresse vraiment.
5. Les jeunes qui sont populaires à l'école ont plus de chance de se faire une « blonde » ou un « chum ».
6. Dans les télé-réalités, les femmes et les hommes qui sont très sexy ont toujours plus de chance de plaire.
7. Une personne peut plaire à une autre personne grâce à son naturel et ses qualités (ex. : humour, gentillesse, etc.).
8. Lorsque quelqu'un nous complimente, ça veut nécessairement dire qu'il « trippe » sur nous.
9. Il arrive que l'on souhaite sortir avec quelqu'un seulement pour ne plus être « célibataire » ou pour faire comme les autres.
10. Parler de quelqu'un en faisant des commentaires à caractère sexuel à son sujet est une technique de séduction qui fonctionne.
11. Lorsque quelqu'un nous dit qu'il s'intéresse à nous, mais que ce n'est pas réciproque de notre côté, c'est difficile de savoir quoi lui répondre pour ne pas le ou la blesser.



# Séduction

## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 1. Pour que quelqu'un s'intéresse à nous, il faut avoir un corps parfait !

#### Réponse : FAUX

On t'a sûrement déjà dit : « Ce qui compte, c'est la beauté intérieure ! » Difficile à appliquer au quotidien lorsque les médias te présentent sans cesse un modèle unique de beauté (ex. : muscles, silhouette mince, etc.).

Croire qu'il faut correspondre à cette image pour plaire aux autres comporte des risques tels que celui de toujours être insatisfait(e) de son propre corps.

Vouloir bien paraître est tout à fait normal, mais nul besoin de changer ton apparence pour que quelqu'un s'intéresse à toi. De toute façon, chaque corps est différent et c'est cette diversité qui fait la beauté de chaque personne.

Il est possible de ne pas être toujours à l'aise dans son corps, surtout à l'adolescence, mais ce qui importe c'est ta personnalité et tes qualités - comme tes défauts - qui font de toi une personne unique.

Ne perds pas ton temps à te comparer, t'autoévaluer et te juger trop sévèrement.

N'oublie pas que lorsque quelqu'un est bien dans sa peau, on le remarque !

**De la SIMPLICITÉ, svp.**



**Tiré de :** Duquet, F., Gagnon, G. et Faucher, M. (2010). *Oser être soi-même : outils didactiques en éducation sexuelle pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes*, Services aux collectivités de l'UQAM, Forum Jeunesse Montréal, 430p.

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

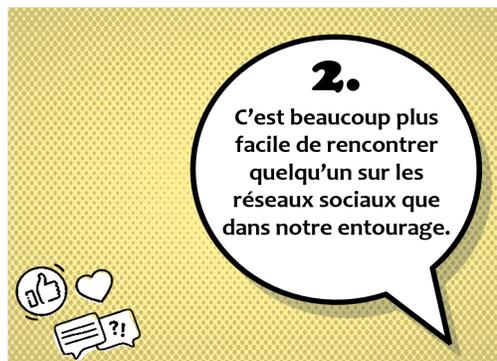
Pour l'intervenant(e)

**2. C'est beaucoup plus facile de rencontrer quelqu'un sur les réseaux sociaux que dans notre entourage.**

#### Réponse : VRAI ET FAUX

D'un côté, les réseaux sociaux permettent aux personnes d'entrer plus facilement en contact et d'échanger avec d'autres personnes.

De plus, chez certains jeunes, les réseaux sociaux permettent d'explorer et d'exprimer ce qu'ils sont, par exemple pour les jeunes appartenant à la communauté LGBTQ (Lesbienne, Gai, Bisexuel, Trans et Queer). Ainsi, ils(elles) peuvent parler plus librement de leur identité ou de leur orientation sexuelle.



D'un autre côté, il est difficile de réellement connaître une personne rencontrée en ligne. Celle-ci pourrait s'attribuer des traits de personnalité ou des qualités qu'elle ne possède pas dans la réalité. De plus, les rencontres en ligne peuvent comporter des risques.

De vouloir se faire remarquer et séduire quelqu'un par le biais de sextos (ex. : *Nudes*, *Dick pics*) comporte également des risques. Se dévoiler et s'exposer de la sorte peut entraîner des conséquences, y compris légales.

C'est plutôt lors de rencontres en personne qu'on apprend à communiquer, à mieux comprendre les réactions de l'autre et à renforcer nos amitiés.

En matière de séduction, c'est aussi en « vrai » que l'on constate si ça clique vraiment.

#### Des RELATIONS EN VRAI, svp.

##### Tiré de :

Korchmaros, J.D., Ybarra, M.L. et Mitchell, K.J. (2015). Adolescent online romantic relationship initiation : Differences by sexual and gender identical. *Journal of adolescence*, 40, 54-64.

Lenhart, A., Ling, R., Campbell, S. et Purcell K. (2010). Teens and mobile phones. Pew Internet & American life project. Repéré à <http://www.pewinternet.org/~/media//Files/Reports/2010/PIP-Teens-and-Mobile-2010-with-topline.pdf>

Valkenburg, P.M. et Peter, J. (2011). Online communication among adolescents : an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2) (2011), 121-127

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

### 3. C'est facile de faire la différence entre un flirt et une situation de harcèlement.

#### Réponse : FAUX

La ligne peut être très mince parfois. Flirter est l'action de séduire, charmer ou courtiser quelqu'un pour qui on a de l'intérêt ou des sentiments.

À travers la séduction, on peut apprendre à se connaître et développer graduellement une complicité et une intimité. Le flirt peut se manifester simplement par un compliment ou un sourire.



Toutefois, cela devient du harcèlement lorsque les gestes ou les propos sont répétés, qu'ils ne sont pas désirés par la personne qui les subit et qu'ils provoquent un malaise. Il peut s'agir, par exemple, de gestes insistants, déplacés, de propos dégradants ou d'attitudes provocantes.

Bref, quand tu flirtes avec quelqu'un, assure-toi que ce « jeu de séduction » soit agréable pour vous deux.

#### De la COMPLICITÉ, svp.

Tiré de : Éducaloi. (2018). Le harcèlement sexuel au travail.

Repéré à <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-harcelement-sexuel-au-travail>

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

4. Ce n'est pas gênant de faire les premiers pas quand la personne nous intéresse vraiment.

### Réponse : FAUX

Il peut être embarrassant, pour différentes raisons, d'avouer à quelqu'un que l'on ressent des sentiments à son égard. On peut :

- Redouter que l'autre personne ne soit pas intéressée, surtout si, de notre côté, on éprouve de très forts sentiments pour cette personne.
- Craindre d'être déçu(e), rejeté(e) ou humilié(e).
- Se demander comment exprimer son intérêt envers quelqu'un sans perdre le contrôle de ses moyens.



Il arrive aussi que l'on préfère seulement rêver de cette personne sans jamais lui avouer notre intérêt ou notre amour.

On peut aussi indiquer notre intérêt à l'autre personne par un sourire, un regard, un petit geste ou une remarque agréable. L'idéal, c'est souvent de ne pas précipiter les choses et de rester soi-même (ex. : respecter son rythme, sa personnalité).

Cela dit, il est possible que tu t'intéresses à quelqu'un, mais que cette personne ne ressente pas la même chose pour toi. C'est dommage, mais ça fait partie de la vie.

En somme, l'avantage de faire les premiers pas, c'est de connaître l'intérêt et les intentions de l'autre.

### De l'HONNÊTETÉ, svp.

Tiré de : Duquet, F., Gagnon, G. et Faucher, M. (2010). *Oser être soi-même : outils didactiques en éducation sexuelle pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes*, Services aux collectivités de l'UQAM, Forum Jeunesse Montréal, 430p.

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

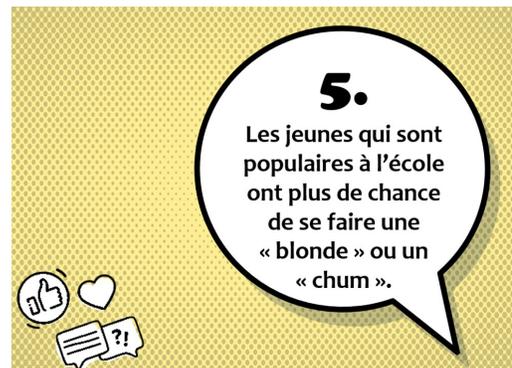
Pour l'intervenant(e)

**5. Les jeunes qui sont populaires à l'école ont plus de chance de se faire une « blonde » ou un « chum ».**

#### **Réponse : VRAI et FAUX**

On a souvent l'impression que tout est plus facile pour les jeunes qui sont populaires à l'école, mais tout dépend des raisons pour lesquelles ils(elles) sont populaires.

- Est-ce parce qu'ils(elles) sont gentil(le)s, sportifs(-ves), drôles, talentueux(-ses), respectueux(-ses) ?
- Est-ce parce qu'ils(elles) réussissent bien à l'école ?
- Est-ce dû à leur apparence, à leur *look* ?
- Est-ce parce que leur personnalité est plus imposante, qu'ils(elles) sont plutôt agressifs(-ves) ou même que les autres les craignent ?



Il arrive également que certaines personnes soient populaires sans le vouloir et sans l'avoir recherché. Cela dit, dès que quelqu'un est populaire, cela a un petit côté « attirant ». Il y aura toujours des jeunes qui voudront sortir avec les plus populaires de l'école et ainsi bénéficier un peu de leur popularité. Est-ce une bonne raison ?

Cela dit, tout le monde ne recherche pas nécessairement quelqu'un de populaire. Lorsqu'on est amoureux(-se), plein d'autres éléments entrent en jeu. Chaque personne possède son propre charme, peu importe la grandeur de son cercle d'amis, ses exploits ou son nombre de *likes*.

#### **De l'AUTHENTICITÉ, svp.**

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

**6. Dans les télérealités, les femmes et les hommes qui sont très sexy ont toujours plus de chance de plaire.**

### **Réponse : VRAI et FAUX**

Tout dépend du type de télérealités, mais il est vrai que plusieurs télérealités misent sur l'apparence sexy des candidat(e)s.

De plus, il ne faut pas oublier que ces hommes et ces femmes ont été choisis très souvent sur la base de leur *look* ou de leur fort caractère.

Forcément, ces personnes ont belle allure et ont des corps, pour la plupart, qui nous apparaissent parfaits. De plus, elles sont habillées chic, sexy - souvent par l'intermédiaire de commanditaires - coiffées et maquillées par des professionnel(le)s. La principale différence entre ces télérealités et la « vraie vie », c'est qu'on y joue à séduire avec l'aide de toute une équipe technique.

Les candidat(e)s jouent parfois la carte de la séduction de façon très sexy où ils doivent sans cesse mettre leurs charmes en valeur pour « gagner » la compétition.

Le risque est de finir par croire qu'il faut leur ressembler et agir comme eux pour être séduisant(e) ou pour avoir du succès.

La réalité « à l'adolescence » est toute autre où le « jeu de la séduction » comprend des moments où on est parfois maladroit(e), drôle, inquiet(-iète), anxieux(-se), drôle à nouveau, sans mot ou très bavard(e), mal à l'aise ou plein(e) d'assurance, à notre meilleur ou non. Vive la vraie vie !

**Un peu de NATUREL, svp.**



# Séduction

## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

**7. Une personne peut plaire à une autre personne grâce à son naturel et ses qualités (ex. : humour, gentillesse, etc.).**

#### **Réponse : VRAI**

Il n'y a pas seulement l'apparence qui permet de séduire une personne. L'apparence permet de voir si la personne t'intéresse physiquement.

Par contre, c'est plutôt sa personnalité, ses qualités et ses intérêts qui permettent de décider si cette personne te plaît vraiment, de trouver des points communs et de créer des liens avec elle.

Séduire c'est avant tout être curieux(-se), attentionné(e), gentil(le), drôle, sympathique, à l'écoute, charmant(e), intelligent(e), discret(-ète), etc. Personne ne possède toutes ces qualités à la fois, mais chacun a un « petit quelque chose » d'unique qui le distingue des autres et qui le rend « remarquable ».

#### **De l'ORIGINALITÉ, svp.**



**Tiré de :** Ciceri, R. (2002). « Seductive communication: paradoxical exhibition, obliquity and non verbal synchronization », dans Luigi Anolli, Rita Ciceri et Giuseppe Riva (sous la dir. de), Say Not to Say : New Perspectives on Miscommunication, chap. 4, Amsterdam (Pays-Bas), IOS Press, p. 101-116.

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

**8. Lorsque quelqu'un nous complimente, ça veut nécessairement dire qu'il « trippe » sur nous.**

**Réponse : FAUX**

Dire un compliment à quelqu'un peut être simplement une marque de gentillesse et d'attention envers une personne que l'on apprécie.

- Un gars de ta classe a apporté d'excellentes idées au « comité vert » de l'école ?
- Tu trouves qu'une de tes camarades est une super musicienne ?



Pourquoi ne pas en profiter pour lui faire plaisir et le lui dire ?

Pas besoin d'être amoureux(-se) pour reconnaître les qualités de l'autre.

À l'inverse, ce n'est pas parce que quelqu'un te fait un compliment qu'il ou qu'elle veut sortir avec toi.

Il est vrai que de se faire complimenter peut laisser croire à un début de relation spéciale, mais attention à ne pas conclure trop rapidement qu'il s'agit d'un flirt.

Chose certaine, on ne cherche surtout pas quelqu'un qui nous juge, nous méprise ou nous insulte. Dans toute relation, on apprécie les gens qui sont respectueux et honnêtes.

**De la SENSIBILITÉ et du DISCERNEMENT, svp.**

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

9. Il arrive que l'on souhaite sortir avec quelqu'un seulement pour ne plus être « célibataire » ou pour faire comme les autres.

### Réponse : VRAI

Il est vrai que certaines personnes ont tellement peur d'être « célibataires », qu'elles enchaînent les relations craignant d'être seules. On peut se demander si elles sont avec quelqu'un pour les bonnes raisons.

La pression peut parfois être forte « d'être en relation » afin de se sentir accepté(e) par la « gang ».

On ne doit pas utiliser l'autre pour combler sa peur d'être seul(e) ou simplement pour faire comme les autres.

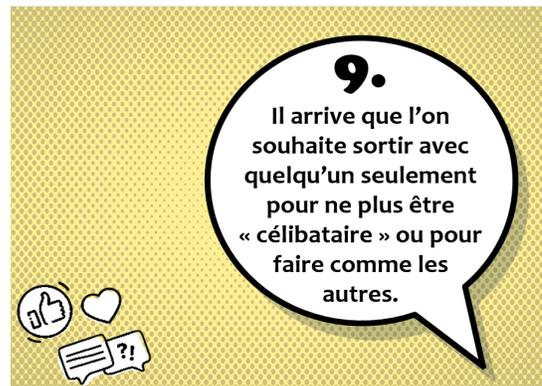
Ce n'est pas obligatoire d'avoir un « chum » ou une « blonde » et ce n'est pas non plus un défaut d'être célibataire – ni à l'adolescence ni à l'âge adulte.

D'ailleurs, faites un petit sondage maison, est-ce vraiment tous les jeunes de votre âge qui ont un « chum » ou une « blonde » ?

À quoi ça sert, de se presser d'être avec quelqu'un si c'est seulement pour sauver les apparences ?

Être amoureux(-se), c'est un sentiment très beau et très fort et ça arrive à tout le monde un jour ou l'autre.

**Du RESPECT de soi et de l'autre, svp.**



# Séduction

## Le Quiz - Réponses

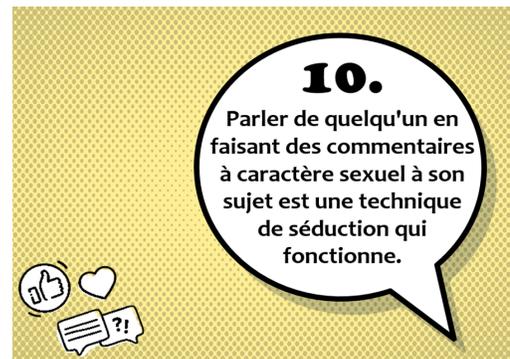
### FICHE SUPPORT 1.3 Pour l'intervenant(e)

**10. Parler de quelqu'un en faisant des commentaires à caractère sexuel à son sujet est une technique de séduction qui fonctionne.**

#### **Réponse : FAUX**

Un commentaire à caractère sexuel ou une blague déplacée peuvent être une manière maladroite, blessante, de montrer qu'une personne nous plaît.

C'est parfois une façon de jouer l'indifférent(e) auprès de ses camarades, comme si on était au-dessus de ses affaires, sans avoir à dévoiler notre réel intérêt pour la personne.



Si ce commentaire est dit à la personne directement, il faudrait sans doute revoir sa technique de séduction. Cela peut nettement provoquer l'effet inverse : la personne pourrait se sentir humiliée et ne rien vouloir savoir de l'autre.

Sans compter les conséquences négatives sur l'estime de soi de la personne qui reçoit ces propos déplacés, voire vulgaires.

Les techniques de séduction doivent plutôt être basées sur le respect de l'autre. Plusieurs exemples peuvent être des options « respectueuses » de séduction :

- Discuter de divers sujets qui intéressent l'autre personne ;
- Avoir de l'humour ;
- Offrir d'écouter ses choix musicaux ;
- Lui faire un compliment ;
- L'inviter au cinéma ;
- L'aider dans ses travaux scolaires ;
- Etc.

**Du RESPECT et de la COURTOISIE, svp.**

# Séduction

## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

**11. Lorsque quelqu'un nous dit qu'il s'intéresse à nous, mais que ce n'est pas réciproque de notre côté, c'est difficile de savoir quoi lui répondre pour ne pas le ou la blesser.**

**Réponse : VRAI**

Il peut être délicat d'avoir à avouer à une personne que nous n'avons pas d'intérêt ou d'attirance envers elle, au risque de lui faire de la peine.

Malgré tout, mieux vaut être honnête que de laisser sous-entendre à quelqu'un que nous partageons ses sentiments, car en plus de lui faire de la peine, la personne risquerait de se sentir ridiculisée ou trahie.

Il suffit de se mettre à la place de l'autre pour comprendre que de jouer avec les sentiments de quelqu'un, ça peut faire mal.

Il ne faut surtout pas passer par une autre personne pour transmettre ton message, tu risques de l'embarrasser davantage ou encore que ton message soit déformé.

Bien qu'il n'existe pas de formule magique pour dire à quelqu'un que son intérêt n'est pas réciproque, il est préférable de prendre son courage à deux mains et de dire les choses clairement, mais sans être brusque ou brutal. C'est un bel exemple de respect envers l'autre.

**De l'AUTHENTICITÉ et de la DÉLICATESSE, svp.**



# Séduction

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

## Messages Clés

Que retiens-tu de cet exercice ?

*La séduction, quand ça nous transporte :*

Finalement, ce qu'il faut retenir, c'est que la séduction est tout à fait acceptable lorsque ça permet de se connaître progressivement, en restant soi-même et en développant un lien de confiance, au sein d'une relation qui peut devenir de plus en plus intime.

En faisant des avances à quelqu'un, par un compliment, un sourire ou un petit geste, on peut vérifier si l'autre personne est intéressée et, au mieux, recevoir de l'attention en retour.

L'autre personne pourrait aussi bien refuser nos avances, ce qui fait partie de la vie. Et même s'il peut être gênant de montrer son intérêt pour quelqu'un, il ne faut pas se décourager.

Certain(e)s choisissent de se tourner vers les réseaux sociaux pour entrer en contact avec les personnes qui leur plaisent. Attention, rien ne remplace le contact en face-à-face pour réellement connaître une personne. Ça évite les mauvaises surprises et certains risques !

**La séduction**  
quand ça nous **TRANSPORTE** :

- Finalement, ce qu'il faut retenir, c'est que la séduction est tout à fait acceptable lorsque ça permet de se connaître progressivement, en restant soi-même et en développant un lien de confiance, au sein d'une relation qui peut devenir de plus en plus intime.
- En faisant des avances à quelqu'un, par un compliment, un sourire ou un petit geste, on peut vérifier si l'autre personne est intéressée et, au mieux, recevoir de l'attention en retour. L'autre personne pourrait aussi bien refuser nos avances, ce qui fait partie de la vie. Et même s'il peut être gênant de montrer son intérêt pour quelqu'un, il ne faut pas se décourager.
- Certain(e)s choisissent de se tourner vers les réseaux sociaux pour entrer en contact avec les personnes qui leur plaisent. Attention, rien ne remplace le contact en face à face pour réellement connaître une personne. Ça évite les mauvaises surprises et certains risques!

# Séduction

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

## Messages Clés

### *La séduction, quand ça dérape :*

Il est faux de croire que, pour obtenir l'attention de quelqu'un, on doit à tout prix agir de façon très sexy, voire sexuelle (ex. : partager un sexto).

De même, utiliser la séduction en multipliant les conquêtes pour paraître « cool » ou en manipulant une personne pour obtenir ce qu'on veut, peut poser problème. Règle d'or : *On ne doit pas utiliser l'autre pour son propre plaisir.*

Finalement, il faut distinguer une situation de flirt d'une situation de harcèlement. Ainsi, lorsqu'une personne démontre son intérêt (ex. : gestes, commentaires, regards, etc.) de façon insistante et répétée, et ce, malgré le fait que l'autre personne l'ait informé(e) qu'il ou qu'elle n'était pas intéressé(e), il n'est plus question de séduction, mais de harcèlement.



### **La séduction**

#### **quand ça DÉRAPE :**

- Il est faux de croire que, pour obtenir l'attention de quelqu'un, on doit à tout prix agir de façon très sexy, voire sexuelle (ex. : partager un sexto).
- De même, utiliser la séduction en multipliant les conquêtes pour paraître « cool » ou en manipulant une personne pour obtenir ce qu'on veut, peut poser problème. Règle d'or : *On ne doit pas utiliser l'autre pour son propre plaisir.*
- Finalement, il faut distinguer une situation de flirt d'une situation de harcèlement. Ainsi, lorsqu'une personne démontre son intérêt (ex. : gestes, commentaires, regards, etc.) de façon insistante et répétée, et ce, malgré le fait que l'autre personne l'ait informé(e) qu'il ou qu'elle n'était pas intéressé(e), il n'est plus question de séduction, mais de harcèlement.

# Séduction

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

## Conclusion

### En conclusion...

Quand la séduction nous transporte... on se sent apprécié(e) et respecté(e). Ce jeu de séduction nous rend fébrile et il est agréable d'être en compagnie de l'autre.

Quand la séduction dérape... les risques peuvent être nombreux pour ton **bien-être** (ex. : autocritique de son image corporelle, baisse d'estime de soi, sentiment d'avoir été utilisé(e), atteinte à la réputation, honte, etc.) et pour ta **sécurité** (ex. : sextorsion, exploitation sexuelle, etc.).

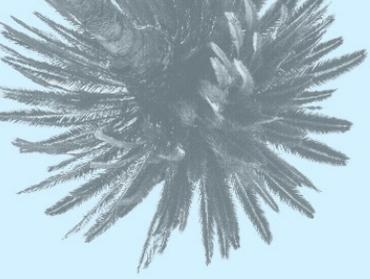
Bref, ce que l'on souhaite pour toi, c'est que « l'élue(e) de ton cœur » s'intéresse à toi pour les bonnes raisons, c'est-à-dire pour qui tu es.



### Conclusion

- Quand la séduction nous transporte... on se sent apprécié(e) et respecté(e). Ce jeu de séduction nous rend fébrile et il est agréable d'être en compagnie de l'autre.
- Quand la séduction dérape... les risques peuvent être nombreux pour ton **bien-être** (ex. : autocritique de son image corporelle, baisse d'estime de soi, sentiment d'avoir été utilisé(e), atteinte à la réputation, honte, etc.) et pour ta **sécurité** (ex.: sextorsion, exploitation sexuelle, etc.).
- Bref, ce que l'on souhaite pour toi, c'est que « l'élue(e) de ton cœur » s'intéresse à toi pour les bonnes raisons, c'est-à-dire pour qui tu es.





# Séduction

## Les Mises en situation



# Séduction

## Les Mises en situation

### Intentions pédagogiques

- Favoriser le jugement critique par rapport à différentes situations ou techniques de séduction qui peuvent générer un succès ou un échec.

### De façon plus spécifique

- Décrire les différentes étapes du processus de séduction.
- Déterminer dans quelle mesure ces étapes du processus de séduction peuvent avoir un impact positif sur la séduction.

### Matériel pour animer l'activité



- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Les Mises en situation avec les Questions de discussion pour les participant(e)s :
  - Fiche support 2.1 : Séduction - La mise en situation A (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.3 : Séduction - La mise en situation B (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.5 : Séduction - La mise en situation C (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.7 : Séduction - La mise en situation D (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.9 : Séduction - La mise en situation E (Pour les participant(e)s).
- Les Mises en situation avec les Messages clés pour l'intervenant(e) :
  - Fiche support 2.2 : Séduction - La mise en situation A (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.4 : Séduction - La mise en situation B (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.6 : Séduction - La mise en situation C (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.8 : Séduction - La mise en situation D (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.10 : Séduction - La mise en situation E (Pour l'intervenant(e)).

# Séduction

## Les Mises en situation

### Matériel pour animer l'activité (suite)

- Fiche support 2.11 : Séduction - Les Mises en situation - Plénière (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 2.12 : Séduction - Les Mises en situation - Messages clés (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 2.13 : Séduction - Les Mises en situation - Conclusion (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des Mises en situation et les sélectionner en fonction de l'âge des participant(e)s et selon les particularités propres aux jeunes de votre groupe (Fiches support : 2.2, 2.4, 2.6, 2.8, 2.10).
- Imprimer les Mises en situation avec les questions pour les participant(e)s (Fiches support : 2.1, 2.3, 2.5, 2.7, 2.9).
- Prendre connaissance des questions de relance pour la Plénière (Fiche support : 2.11).
- Prendre connaissance des Messages clés (Fiche support : 2.12).
- Prendre connaissance de la Conclusion (Fiche support 2.13).

**Note :** La majorité des mises en situation du volet : Séduction ont été extraites d'échanges entre les jeunes dans le cadre des groupes de discussion réalisés lors de la recherche « *Alterados : des relations interpersonnelles harmonieuses et des rapports égalitaires* » (Duquet, 2019). À l'exception de la mise en situation de Karim, qui a été conçue par l'équipe de rédaction, les propos des jeunes ont été transcrits tels quels.



# Séduction

## Les Mises en situation

### L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipe de 3 ou 4 personnes afin de créer le nombre d'équipes équivalant au nombre de mises en situation.
- En petit groupe, les jeunes lisent la mise en situation présentée et prennent connaissance des questions indiquées sur la feuille. Ils(elles) en discutent et inscrivent la réponse sur la fiche support prévue à cet effet.
- Après environ 10 minutes, lorsque toutes les équipes auront complété les questions en lien avec la mise en situation qui leur a été attribuée, les participant(e)s pourront se nommer un(e) porte-parole pour le retour en grand groupe.
- Un retour est effectué sur les 5 *Mises en situation* (ou celles que vous aurez préalablement sélectionnées) et sur les réponses aux questions des différentes équipes.
- Une discussion sera ensuite animée grâce aux questions de relance générales de la *Plénière*.
- L'activité se termine par la lecture des *Messages clés* et la *Conclusion* présentés aux participant(e)s.

# Séduction

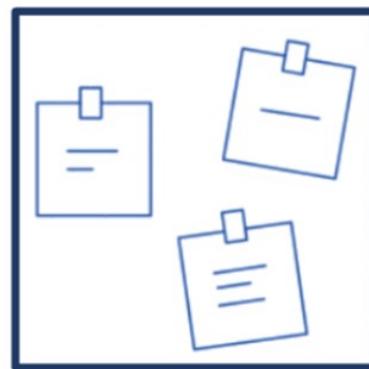
## Les Mises en situation

### ALTERNATIVE D'ANIMATION POUR LES MISES EN SITUATIONS

(avec Post-it et stations)

#### Matériel pour animer l'activité

- Post-it (Voir **Note** ci-dessous).
- Chronomètre (cellulaire, horloge).
- *Mises en situation* imprimées (Fiches support : 2.2, 2.4, 2.6, 2.8, 2.10).
- *Questions de relance* imprimées pour la plénière (Fiche support : 2.11).
- *Messages clés* et *Conclusion* imprimées (Fiches support : 2.12, 2.13).



**Note :** Des feuilles de papier recyclées peuvent être utilisées. Dans ce cas, ces feuilles remplaceront les Post-it. Cependant, il est important de prévoir de la gommette ou du papier collant afin que les participant(e)s puissent apposer leurs papiers au mur.

#### Déroulement

##### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des *Mises en situation*, les sélectionner en fonction de l'âge des participant(e)s et selon les particularités propres aux jeunes de votre groupe et les imprimer (Fiches support : 2.1, 2.3, 2.5, 2.7, 2.9).
- Prendre connaissance des *Questions de relance* (Fiche support : 2.11) et des *Messages clés* (Fiche support : 2.12) et de la *Conclusion* (Fiche support : 2.13) pour vous les approprier.
- Coller les mises en situation sur le mur ou sur des tables prévues à cet effet. Cette disposition créera des stations autour desquelles les équipes feront une rotation.

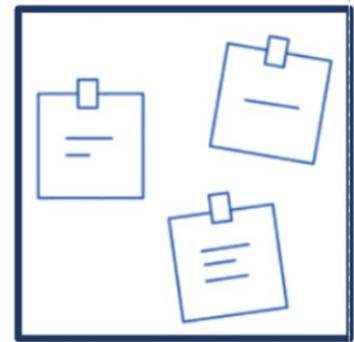
# Séduction

## Les Mises en situation

### ALTERNATIVE D'ANIMATION POUR LES MISES EN SITUATIONS (avec Post-it et stations)

#### L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipes afin de créer le nombre d'équipes équivalant au nombre de *Mises en situation*.
- Chaque équipe commence à une station différente.
- En petit groupe, à chaque station, ils(elles) lisent la *Mise en situation* présentée et prennent connaissance de la première question. Ils en discutent et inscrivent la réponse sur un Post-it. Ils procèdent ainsi pour toutes les autres questions qui sont en lien avec la mise en situation.
- Ils(elles) collent les Post-it, à côté de la *Mise en situation*.
- Après environ 10 minutes, lorsque toutes les équipes ont complété les questions en lien avec une station, elles peuvent passer à la station suivante.
- Lorsque les équipes sont passées par chacune des stations, les participant(e)s peuvent se rasseoir en grand groupe.
- Un retour est effectué sur les cinq *Mises en situation* (ou celles que vous aurez préalablement sélectionnées) ainsi que sur les réponses qui auront été inscrites par chaque équipe sur les Post-it.
- Une discussion sera ensuite animée grâce aux questions de relance générales sous la forme de *Plénière*.
- L'activité se termine par les *Messages clés* et la conclusion présentés aux participant(e)s.



#### Après l'animation

- Les stations (*Mises en situation* et Post-it) peuvent être laissées au mur afin de créer des murales avec les réponses des jeunes.



# Séduction

## **FICHES SUPPORT :** **Les Mises en situation**



# Séduction

## A) La Mise en situation - Alicia

FICHE SUPPORT 2.1  
Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne est intéressée par quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* »

Alicia s'est empressée de répondre ceci : « *Quand deux personnes se séduisent, elles vont passer du temps ensemble à l'école, avec leurs amis, discuter, rire, etc. Ces personnes vont créer un lien d'amitié d'abord. Puis, progressivement, trouver des manières de faire comprendre à l'autre qu'il ou qu'elle lui plaît. Ça commence comme ça* ».

1) Que penses-tu de la réponse d'Alicia ?

---

---

2) D'après toi, cette façon de faire correspond-elle à ce que des jeunes de ton âge vivent ?  
Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui est différent ?

---

---

3) Finalement, est-ce une bonne façon de séduire l'autre ?

---

---



# Séduction

## A) La Mise en situation - Alicia

### FICHE SUPPORT 2.2

Pour l'intervenant(e)

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne est intéressée par quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* »

Alicia s'est empressée de répondre ceci : « *Quand deux personnes se séduisent, elles vont passer du temps ensemble à l'école, avec leurs amis, discuter, rire, etc. Ces personnes vont créer un lien d'amitié d'abord. Puis, progressivement, trouver des manières de faire comprendre à l'autre qu'il ou qu'elle lui plaît. Ça commence comme ça* ».

### Message clé

- N'oublie pas que la séduction, ça peut être aussi simple que de prendre son temps, en partageant des moments ensemble, pour devenir de plus en plus complice.



# Séduction

## B) La Mise en situation - Marie

FICHE SUPPORT 2.3  
Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ? ».

Marie a répondu ceci : « Moi, y'a pas une journée où je n'entends pas un gars à mon école dire, par exemple, d'une fille qui passe dans le corridor : « Est fucking chaude ». Pour les gars, c'est plus le physique et le sexe. Avant, ils étaient plus du genre à dire : « T'es belle ». Maintenant, c'est plus vulgaire, ils ne font plus de compliments; on dirait qu'il n'y a plus d'amour ».

1) Que penses-tu de la réponse de Marie ?

---

---

2) D'après toi, cette façon de faire correspond-elle à ce que des jeunes de ton âge vivent ?  
Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui est différent ?

---

---

3) Finalement, est-ce une bonne façon de séduire l'autre ?

---

---



# Séduction

## B) La Mise en situation - Marie

FICHE SUPPORT 2.4  
Pour l'intervenant(e)

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Marie a répondu ceci : « *Moi, y'a pas une journée où je n'entends pas un gars à mon école dire, par exemple, d'une fille qui passe dans le corridor: « Est fucking chaude ». Pour les gars, c'est plus le physique et le sexe. Avant, ils étaient plus du genre à dire : « T'es belle ». Maintenant, c'est plus vulgaire, ils ne font plus de compliments; on dirait qu'il n'y a plus d'amour* ».

### Messages clés

- N'oublie pas qu'un compliment est une bonne façon de manifester son intérêt pour quelqu'un. Mais dire d'une personne qu'elle est « *fucking chaude* » laisse supposer que ce n'est que son attrait sexuel qui importe sans s'intéresser à sa personnalité et cela peut être plutôt blessant.
- La politesse, en plus d'être une forme de savoir-vivre, c'est aussi un excellent moyen de séduction.

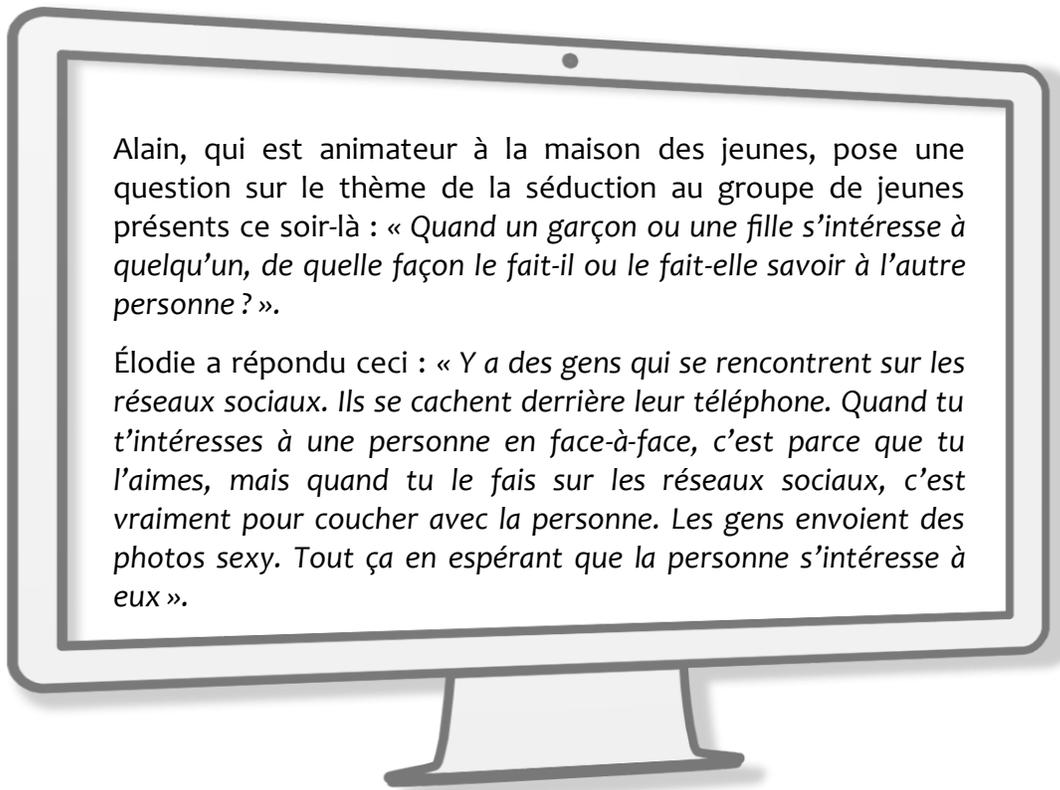


# Séduction

## C) La Mise en situation - Élodie

FICHE SUPPORT 2.5  
Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :



Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand un garçon ou une fille s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Élodie a répondu ceci : « *Y a des gens qui se rencontrent sur les réseaux sociaux. Ils se cachent derrière leur téléphone. Quand tu t'intéresses à une personne en face-à-face, c'est parce que tu l'aimes, mais quand tu le fais sur les réseaux sociaux, c'est vraiment pour coucher avec la personne. Les gens envoient des photos sexy. Tout ça en espérant que la personne s'intéresse à eux* ».

1) Que penses-tu de la réponse d'Élodie ?

---

---

2) D'après toi, cette façon de faire correspond-elle à ce que des jeunes de ton âge vivent ?  
Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui est différent ?

---

---

3) Finalement, est-ce une bonne façon de séduire l'autre ?

---

---



# Séduction

## C) La Mise en situation - Élodie

### FICHE SUPPORT 2.6

Pour l'intervenant(e)

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Élodie a répondu ceci : « *Y a des gens qui se rencontrent sur les réseaux sociaux. Ils se cachent derrière leur téléphone. Quand tu t'intéresses à une personne en face-à-face, c'est parce que tu l'aimes, mais quand tu le fais sur les réseaux sociaux, c'est vraiment pour coucher avec la personne. Les gens envoient des photos sexy. Tout ça en espérant que la personne s'intéresse à eux* ».

### Messages clés

- Réfléchis bien à ce que tu écris et aux photos que envoies sur les réseaux sociaux pour qu'une personne s'intéresse à toi. Que veux-tu que cette personne retienne de toi ?
- « *Garde-toi une petite gêne* ». Si ça clique, vous aurez tout le temps qu'il faut pour vous découvrir.



# Séduction

## D) La Mise en situation - Sébastian

FICHE SUPPORT 2.7  
Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Sebastian a répondu ceci : « *Il y en a qui se rencontrent sur Internet parce qu'ils ne sont pas capables de se parler en face-à-face, ils sont trop gênés. Puis, si ça clique, bien tant mieux. Mais tu sais, comment ils s'y prennent ? Bien, ils se parlent, ils apprennent à se connaître. C'est sûr que c'est différent que d'être en face de l'autre personne, mais ils apprennent à se connaître quand même, puis, au mieux, ils se donnent rendez-vous. Ça ne veut pas nécessairement dire qu'ils ne pensent qu'au sexe* ».

1) Que penses-tu de la réponse de Sebastian ?

---

---

2) D'après toi, cette façon de faire correspond-elle à ce que des jeunes de ton âge vivent ?  
Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui est différent ?

---

---

3) Finalement, est-ce une bonne façon de séduire l'autre ?

---

---



# Séduction

## D) La Mise en situation - Sébastian

### FICHE SUPPORT 2.8

Pour l'intervenant(e)

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Sebastian a répondu ceci : « *Il y en a qui se rencontrent sur Internet parce qu'ils ne sont pas capables de se parler en face-à-face, ils sont trop gênés. Puis, si ça clique, bien tant mieux. Mais tu sais, comment ils s'y prennent ? Bien, ils se parlent, ils apprennent à se connaître. C'est sûr que c'est différent que d'être en face de l'autre personne, mais ils apprennent à se connaître quand même, puis, au mieux, ils se donnent rendez-vous. Ça ne veut pas nécessairement dire qu'ils ne pensent qu'au sexe* ».

### Messages clés

- N'oublie pas qu'il n'y a pas de recette magique pour plaire à quelqu'un.
- Il existe différentes façons pour deux personnes d'apprendre à se connaître et de tomber amoureux.
- Lors d'une rencontre sur le web, il est possible de développer une belle relation, sans vivre de pression de la part de l'autre, tout en restant prudent(e).

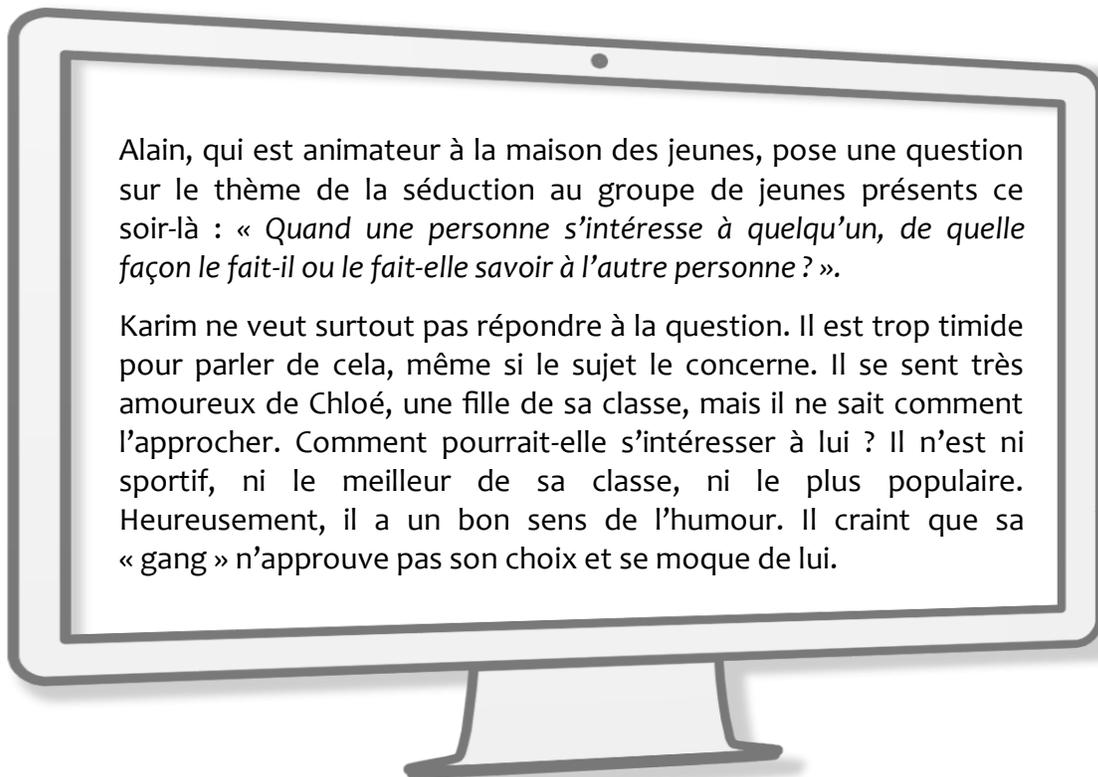


# Séduction

## E) La Mise en situation - Karim

FICHE SUPPORT 2.9  
Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :



Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Karim ne veut surtout pas répondre à la question. Il est trop timide pour parler de cela, même si le sujet le concerne. Il se sent très amoureux de Chloé, une fille de sa classe, mais il ne sait comment l'approcher. Comment pourrait-elle s'intéresser à lui ? Il n'est ni sportif, ni le meilleur de sa classe, ni le plus populaire. Heureusement, il a un bon sens de l'humour. Il craint que sa « gang » n'approuve pas son choix et se moque de lui.

1) Que penses-tu de ce que vit Karim ?

---

---

2) D'après toi, qu'est-ce qui semble difficile pour Karim ?

---

---

3) Que conseillerais-tu à Karim ou à un autre jeune qui doute de sa capacité à plaire à quelqu'un ?

---

---

4) Comment pourrait réagir Karim aux éventuelles moqueries de ses ami(e)s ?

---

---



# Séduction

## E) La Mise en situation - Karim

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

Alain, qui est animateur à la maison des jeunes, pose une question sur le thème de la séduction au groupe de jeunes présents ce soir-là : « *Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-il ou le fait-elle savoir à l'autre personne ?* ».

Karim ne veut surtout pas répondre à la question. Il est trop timide pour parler de cela, même si le sujet le concerne. Il se sent très amoureux de Chloé, une fille de sa classe, mais il ne sait comment l'approcher. Comment pourrait-elle s'intéresser à lui ? Il n'est ni sportif, ni le meilleur de sa classe, ni le plus populaire. Heureusement, il a un bon sens de l'humour. Il craint que sa « gang » n'approuve pas son choix et se moque de lui.

### Messages clés

- N'oublie pas qu'il n'est pas nécessaire d'être la personne la plus populaire de l'école pour plaire à quelqu'un. Il suffit de rester soi-même et de miser sur ses forces et ses qualités !
- On peut trouver des moments pour parler simplement à l'autre. Ce peut être une belle occasion d'apprendre à s'affirmer davantage et combattre sa timidité, sans se mettre trop de pression.

# Séduction

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.11  
Pour l'intervenant(e)

### Plénière

- Est-ce que ce sont les mêmes façons de séduire qui sont valorisées chez les filles et les garçons ? Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui est différent ?
- Qu'en est-il lorsque la séduction se passe entre deux filles ou entre deux garçons ? Qu'est-ce qui est semblable et qu'est-ce qui peut être différent ?



#### Attention !

La discrétion est importante! Ne partagez pas d'histoires ou d'exemples où il est possible d'identifier de qui il s'agit !

# Séduction

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.12  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

#### La séduction, quand ça nous transporte :

C'est sympathique, c'est charmant, c'est rafraîchissant, c'est drôle, c'est par étapes, c'est respectueux, c'est original, ça nous donne des ailes, ça nous transporte. Les deux personnes prennent plaisir à mieux se connaître, à partager des moments ensemble, à s'appivoiser.

C'est STRESSANT et EXCITANT à la fois !



**La séduction  
quand ça nous  
TRANSPORTE :**

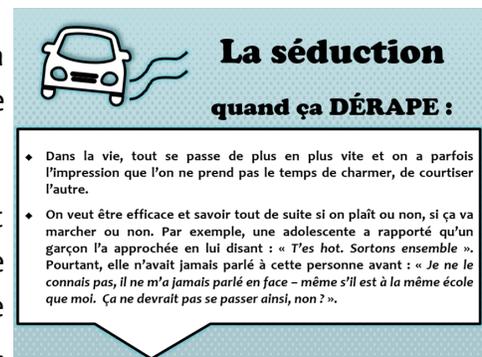
- C'est sympathique, c'est charmant, c'est rafraîchissant, c'est drôle, c'est par étapes, c'est respectueux, c'est original, ça nous donne des ailes, ça nous transporte.
- Les deux personnes prennent plaisir à mieux se connaître, à partager des moments ensemble, à s'appivoiser.

**C'est stressant et excitant à la fois !**

#### La séduction, quand ça dérape :

Dans la vie, tout se passe de plus en plus vite et on a parfois l'impression que l'on ne prend pas le temps de charmer, de courtiser l'autre.

On veut être efficace et savoir tout de suite si on plaît ou non, si ça va marcher ou non. Par exemple, une adolescente a rapporté qu'un garçon l'a approchée en lui disant : « T'es hot. Sortons ensemble ». Pourtant, elle n'avait jamais parlé à cette personne avant : « Je ne le connais pas, il ne m'a jamais parlé en face – même s'il est à la même école que moi. Ça ne devrait pas se passer ainsi, non ? » .



**La séduction  
quand ça DÉRAPE :**

- Dans la vie, tout se passe de plus en plus vite et on a parfois l'impression que l'on ne prend pas le temps de charmer, de courtiser l'autre.
- On veut être efficace et savoir tout de suite si on plaît ou non, si ça va marcher ou non. Par exemple, une adolescente a rapporté qu'un garçon l'a approchée en lui disant : « T'es hot. Sortons ensemble ». Pourtant, elle n'avait jamais parlé à cette personne avant : « Je ne le connais pas, il ne m'a jamais parlé en face – même s'il est à la même école que moi. Ça ne devrait pas se passer ainsi, non ? » .

Certaines personnes peuvent être maladroites dans leurs « techniques de séduction », dû à leur ignorance et leur inexpérience. D'autres ont une façon vraiment stéréotypée et sexiste de s'adresser à l'autre. De même, lorsque la personne fait rapidement des commentaires sexuels ou des propositions trop intenses, ça peut créer un malaise, voire un désintérêt.

De plus, il est important de bien faire la différence entre le flirt et le harcèlement. Ça dérape quand la personne n'entend pas les malaises et les refus de l'autre. L'autre peut se sentir piégé(e). Ça devient envahissant : ce comportement est inacceptable.

# Séduction

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13  
Pour l'intervenant(e)

### Conclusion

#### En conclusion...

Se sentir fébrile à la vue de la personne qui nous intéresse, ne penser qu'à elle ou qu'à lui, espérer que l'autre vive la même chose à notre endroit, c'est très enivrant et stressant à la fois et ce, peu importe notre orientation sexuelle. Et quand nos sentiments sont réciproques, ça donne des ailes.

Mais il arrive que nos premières expériences de séduction ne soient pas toujours à la hauteur de nos attentes :

- On espère ne pas décevoir, être en contrôle de la situation, malgré notre timidité;
- On craint que l'autre ne soit pas intéressé(e) par nous et cette peur du rejet fait en sorte que l'on ne sait pas trop quoi dire ou quoi faire : y aller progressivement ou jouer le tout pour le tout ?

Toutes ces émotions sont normales.

Et bien qu'il soit tout à fait compréhensible de ressentir de la gêne et d'avoir quelques maladresses, ce n'est pas une raison pour ne pas être soucieux ou soucieuse de l'autre dans nos « techniques de séduction ».

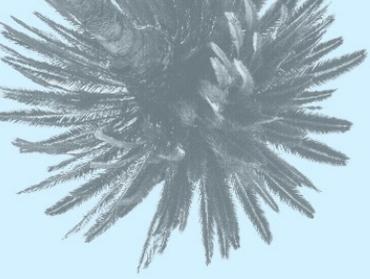
Fais en sorte que les autres se rappellent de toi comme étant une personne « correcte », « honnête », « drôle », « originale » ou « sympathique » et non comme étant quelqu'un qui a utilisé l'autre pour se mettre en valeur ou pour arriver à ses fins.

Certaines personnes aiment seulement l'idée de « séduire », pour obtenir de l'attention. Mais pour beaucoup d'autres, la séduction est une étape pour mieux connaître l'autre. Comme disait Sofia, 16 ans : « Il y a des gars autant que des filles qui attendent juste ça, la bonne personne. Juste pour avoir une belle relation, être aimés et aimer en retour, se sentir bien dans une relation ».



#### Conclusion

- Se sentir fébrile à la vue de la personne qui nous intéresse, ne penser qu'à elle ou qu'à lui, espérer que l'autre vive la même chose à notre endroit, c'est très enivrant et stressant à la fois et ce, peu importe notre orientation sexuelle. Et quand nos sentiments sont réciproques, ça donne des ailes.
- Mais il arrive que nos premières expériences de séduction ne soient pas toujours à la hauteur de nos attentes :
  - ◆ On espère ne pas décevoir, être en contrôle de la situation, malgré notre timidité;
  - ◆ On craint que l'autre ne soit pas intéressé(e) par nous et cette peur du rejet fait en sorte que l'on ne sait pas trop quoi dire ou quoi faire : y aller progressivement ou jouer le tout pour le tout ?
- Toutes ces émotions sont normales.
- Et bien qu'il soit tout à fait compréhensible de ressentir de la gêne et d'avoir quelques maladresses, ce n'est pas une raison pour ne pas être soucieux ou soucieuse de l'autre dans nos « techniques de séduction ».



# Séduction

## Les Vidéos

# Séduction

## Les Vidéos

### Intentions pédagogiques

- Évaluer le caractère approprié ou inapproprié de différentes techniques de séduction à l'adolescence.

### De façon plus spécifique

- À partir de diverses vidéos, nommer ce qui est approprié comme technique de séduction.
- À partir de diverses vidéos, nommer ce qui n'est pas approprié comme technique de séduction.
- Discuter des raisons pour lesquelles on considère une technique de séduction plus appropriée qu'une autre.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 3.1 : Séduction - Vidéo 1 : *Post-it love* avec Questions de relance et les Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.2 : Séduction - Vidéo 2 : *Pub Intermarché* avec Questions de relance et les Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.3 : Séduction - Vidéo 3 : *The Most Beautiful Thing* avec Questions de relance et les Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.4 : Séduction - Vidéo 4 : *(Ré)apprendre à séduire volet 1* avec Questions de relance et les Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.5 : Séduction - Vidéo 5 : *(Ré)apprendre à séduire volet 2* avec Questions de relance et les Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.6 : Séduction - Vidéo 6 : *C'est pas une mauvaise personne* avec Questions de relance et les Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e))  
\*Pour les 15 ans et plus.
- Fiche support 3.7 : Séduction - Vidéos - *Plénière* de l'activité (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.8 : Séduction - Vidéos - *Messages clés* (Pour l'intervenant(e)).



# Séduction

## Les Vidéos

### Déroulement

Vous trouverez ici une série de courtes vidéos en lien avec la thématique de la séduction. Vous pouvez choisir d'en présenter une seule ou encore plusieurs, à votre guise. Pour chacune d'entre elles, des *Questions de relance* et des *Éléments à retenir* sont présentés pour alimenter la discussion avec le groupe.

Les vidéos présentées correspondent à différentes « situations ou techniques de séduction », certaines ont eu du succès et d'autres pas. À noter que, parmi la liste proposée, certaines vidéos peuvent davantage s'adresser à un public âgé de 15 ans et plus. Une note à cet effet sera indiquée, s'il y a lieu. De plus, certaines vidéos sont en anglais, mais il est relativement simple de bien les comprendre. Cela dit, vous trouverez ci-dessous la démarche pour ajouter les sous-titres en français, lorsque cela est possible.

#### **Directives pour mettre les sous-titres en français sur une vidéo Youtube :**

- 1- Cliquer sur le symbole d'engrenage en bas, à droite de l'écran de la vidéo. Le terme « Paramètres » apparaîtra.
  - 2- Cliquer sur sous-titres et sélectionner « Français ».
- ou
- 3- Cliquer sur « Sous-titres » et sélectionner « Traduire automatiquement », puis cliquer sur « Français ».

### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des vidéos (hyperliens ci-dessous et diaporamas d'animation) et sélectionner celles qui conviennent aux jeunes de votre groupe (Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 et 3.6 (si plus de 15 ans)).
- Prendre connaissance des *Questions de relance* et des sections *Éléments à retenir* pour chaque vidéo sélectionnée pour vous les approprier (Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 et 3.6 (si plus de 15 ans)).



# Séduction

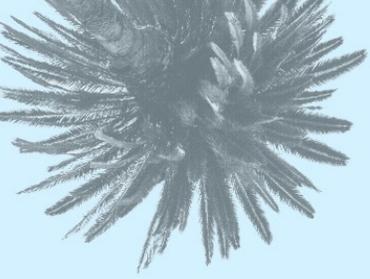
## Les Vidéos

### *Avant l'animation (suite)*

- Prendre connaissance des questions de clôture de la *Plénière* et des *Messages clés* (Fiches support : 3.7, 3.8) pour vous l'approprier.
- Imprimer le matériel nécessaire, au besoin.

### *L'animation*

- Présenter une vidéo.
- Demander aux jeunes de préciser ce qu'ils(elles) pensent des techniques de séduction présentées dans les vidéos.
- Poser les *Questions de relance* sur les Fiches support des vidéos qui sont en lien avec la (les) vidéo(s) visionnée(s).
- Énoncer les *Éléments à retenir* sur les Fiches support des vidéos qui sont en lien avec la(les) vidéo(s) visionnée(s).
- Répéter ces quatre étapes pour chaque vidéo présentée.
- Lorsque les vidéos sélectionnées sont toutes présentées, poser les questions de clôture de la *Plénière* et terminer l'activité avec la lecture des *Messages clés* et de la *Conclusion*.



# Séduction

## FICHES SUPPORT : Les Vidéos



# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.1  
Pour l'intervenant(e)

### Post-it love (3 minutes, 01 seconde)

Si et AD (2009). Post-it Love [vidéo], Future shorts and Samsung Mobile, Grande Bretagne. YouTube.  
Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=TsKghhQ41FM>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de la technique de séduction présentée dans cette vidéo ?
- Pouvez-vous décrire les différentes étapes ?
- Qu'est-ce qui fait que cela fonctionne ?

### Éléments à retenir

#### Post it love

 <p>Façon originale de charmer l'autre, d'attirer son attention (ex. : post-it).</p>	 <p>Ça demande des efforts et de l'organisation.</p>	 <p>Tout se passe progressivement, de façon discrète, tout en respectant une certaine distance : ils se remarquent et essaient d'attirer l'attention de l'autre par leur créativité.</p>
 <p>Leur timidité respective ne les arrête pas dans leur désir de se démarquer et de démontrer leurs sentiments à l'autre personne.</p>	 <p>Aboutissement que l'on peut imaginer heureux.</p>	

# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.2  
Pour l'intervenant(e)

### Pub Intermarché (3 minutes)

Les petits marketers. (2017). *Pub Intermarché 2017* [vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=EplXcE8bnZQ>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de la technique de séduction présentée dans cette vidéo ?
- Pouvez-vous décrire les différentes étapes ?
- Qu'est-ce qui fait que cela fonctionne ?

**Éléments à retenir**  
**Pub Intermarché**

-  Coup de foudre.
-  Façon originale de charmer l'autre, d'attirer son attention : en faisant son épicerie.
-  Moqueries se voulant sympathiques et approbation des camarades dans le choix de l'autre.
-  Ça demande des efforts et de l'organisation et, dans ce cas-ci, il y a des avantages sur sa propre santé (ex. : mieux s'alimenter), sans compter qu'il apprend à cuisiner pour étonner ses camarades, mais surtout pour plaire à la caissière de l'épicerie où il fait ses courses.
-  Tout se passe progressivement pour que la confiance s'installe.
-  Appui des camarades dans son désir de plaire à cette jeune femme qu'il ne voit que lorsqu'il va faire son épicerie.
-  Aboutissement heureux.

# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3  
Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### The Most Beautiful Thing (10 minutes, 43 secondes)

Covell Cameron. (2012). *The most beautiful thing* [vidéo]. LACHSA Film. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=IP8psM4LWXk>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de la technique de séduction présentée dans cette vidéo ?
- Pouvez-vous décrire les différentes étapes ?
- Qu'est-ce qui fait que cela fonctionne ?

### Éléments à retenir

#### The most beautiful thing

 Sentiment de solitude du garçon et espoir d'être accompagné au bal des finissant(e)s de son école.	 Rencontre originale avec une jeune fille. Le handicap de la jeune fille (surdité) ne semble pas être un frein. Au contraire, il veut poursuivre la communication avec elle.	 Autre garçon qui s'intéresse à cette jeune fille et qui, lui, a une méthode de séduction plus agressive envers elle (ex. : l'embrasse sans son consentement) et qui visiblement n'a pas eu de succès (ex. : elle l'a repoussé).
 On voit l'emballement et la joie que cette première rencontre lui apporte.	 Tout se passe progressivement.	 Entraide et camaraderie.
 On constate aussi le quiproquo, les hésitations, les doutes.		 Aboutissement heureux.

# Séduction

## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.4

Pour l'intervenant(e)

#### (Ré) apprendre à séduire - Volet 1 (1 minute, 41 secondes)

Brunet, M. (2017). Réapprendre à séduire - Volet 1 [Sketch]. Dans J.F. Chagnon et I. Garneau. Like-moi épisode 21 [vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <http://likemoui.telequebec.tv/episodes/21-episode-21/sketchs/8-reapprendre-a-seduire-1>

#### Questions de relance

- Que pensez-vous de la technique de séduction présentée dans cette vidéo ?
- Pouvez-vous décrire les différentes étapes ?
- Qu'est-ce qui fait que cela ne fonctionne pas ?

### Éléments à retenir

#### (Ré)apprendre à séduire – Volet 1

 <p>Situation liée au hasard (ex. : ils se voient pour la première fois dans la pharmacie), ce qui est tout à fait possible dans une situation de séduction. On peut miser parfois sur le hasard.</p>	 <p>Insistance du jeune homme. Puisque sa façon de faire est inattendue et inadéquate, ça crée un malaise.</p>	 <p>Ce malaise se transforme en peur de la part de la jeune femme, parce qu'il devient vraiment trop insistant, sans qu'elle se soit montrée intéressée. Tout ça dans l'humour et l'ironie bien sûr.</p>
	 <p>Aboutissement malheureux.</p>	

# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.5  
Pour l'intervenant(e)

### (Ré) apprendre à séduire - Volet 2 (51 secondes)

Brunet, M. (2017). Réapprendre à séduire - Volet 2 [Sketch]. Dans J.F. Chagnon et I. Garneau (réalisateur-trice), Like-moi épisode 22 [vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <http://likemoi.telequebec.tv/episodes/22-episode-22/sketchs/7-reapprendre-a-seduire-2>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de la technique de séduction présentée dans cette vidéo ?
- Pouvez-vous décrire les différentes étapes ?
- Qu'est-ce qui fait que cela ne fonctionne pas ?

### Éléments à retenir

#### Ré-apprendre à séduire – Volet 2

 <p>Situation liée à un endroit où il est possible de faire des rencontres et où il est possible que l'on y soit dans ce but précis de rencontrer quelqu'un.</p>	 <p>Exagération des techniques de séduction de la jeune femme ; attentes démesurées.</p>  <p>Aboutissement malheureux. Impossible rencontre.</p>	 <p>Manque de simplicité ; visiblement elle veut vraiment (trop) rencontrer quelqu'un.</p> <p>Enfin, elle crie en se sauvant ; humour et ironie de la situation.</p>
---	--	---



# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6  
Pour l'intervenant(e)

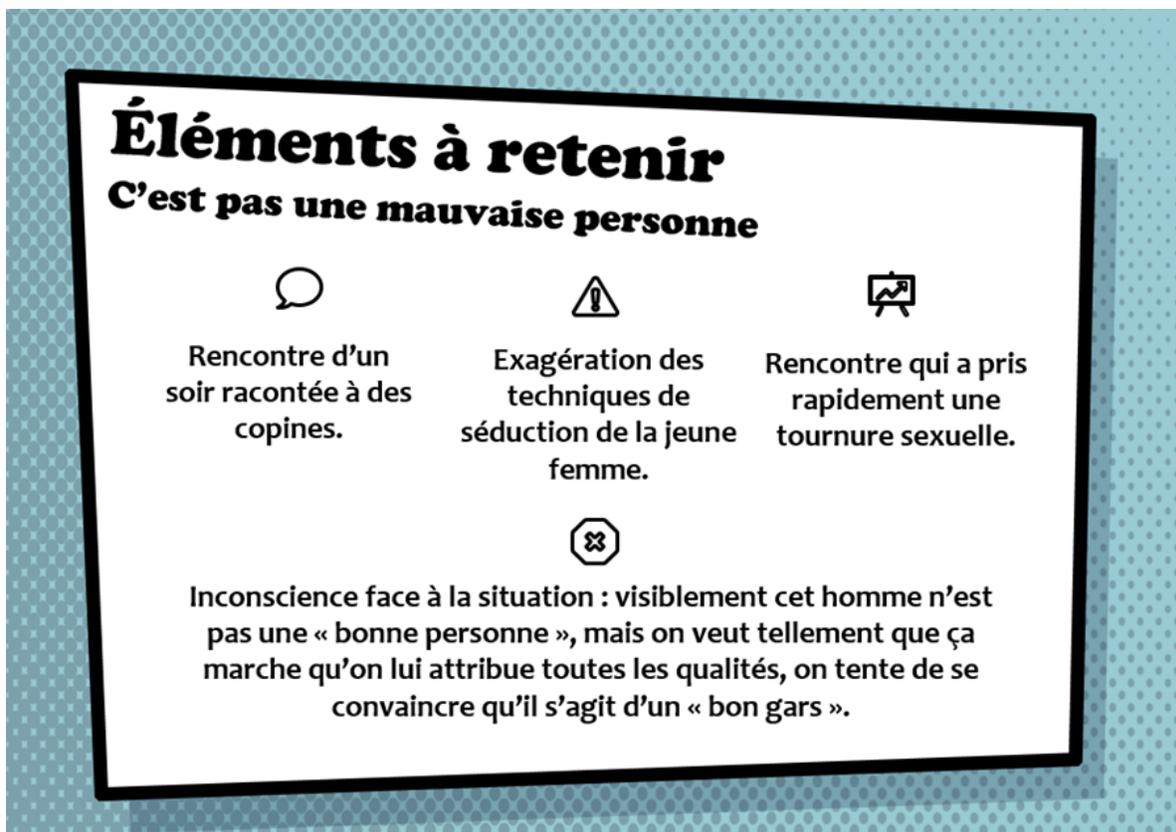
\*Pour les 15 ans et plus

### C'est pas une mauvaise personne (1 minute, 54 secondes)

Brunet, M. (2017). *C'est pas une mauvaise personne* [Sketch]. Dans J.F. Chagnon et I. Garneau, Like-moi épisode 21 [vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <http://likemoui.telequebec.tv/episodes/21-episode-21/sketchs/1-cest-pas-une-mauvaise-personne>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de la technique de séduction présentée dans cette vidéo ?
- Pouvez-vous décrire les différentes étapes ?
- Qu'est-ce qui fait que cela ne fonctionne pas ?



**Éléments à retenir**  
**C'est pas une mauvaise personne**

- Rencontre d'un soir racontée à des copines.
- Exagération des techniques de séduction de la jeune femme.
- Rencontre qui a pris rapidement une tournure sexuelle.

Inconscience face à la situation : visiblement cet homme n'est pas une « bonne personne », mais on veut tellement que ça marche qu'on lui attribue toutes les qualités, on tente de se convaincre qu'il s'agit d'un « bon gars ».

# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6  
Pour l'intervenant(e)

### C'est pas une mauvaise personne (suite)

**Éléments à retenir**  
**C'est pas une mauvaise personne**

 C'est avec ironie que l'on présente une situation dans laquelle la personne se fait traiter comme si elle n'existait pas aux yeux de l'autre ou pire encore, dans laquelle elle se fait maltraiter.

 Belle réflexion sur ce que l'on accepte pour « plaire à quelqu'un », pour ne pas « déplaire » ou même pour se donner l'illusion que quelqu'un s'intéresse à nous.

 Aboutissement malheureux où la jeune femme ne se donne pas de valeur et tolère des situations irrespectueuses voire violentes.

 La situation présentée ici est drôle et ironique due à son exagération. Néanmoins, il y a quand même un fond de tristesse dans une telle histoire.



# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7  
Pour l'intervenant(e)

### Travail d'équipe

- Réfléchissez à des exemples de « scénarios de séduction » pour des jeunes de votre âge.
- Attention ! On n'est ni à Hollywood ni dans Une télé réalité !
- Imaginez...
  - des scénarios sympatiques qui risquent de fonctionner (*la séduction, quand ça nous transporte*).
  - des scénarios qui risquent de ne pas fonctionner (*la séduction, quand ça dérape*).

#### Attention !

La discrétion est importante ! Ne partagez pas d'histoires ou d'exemples où il serait possible d'identifier la personne à qui c'est arrivé !  
Le but de l'exercice c'est d'imaginer des scénarios qui fonctionnent... ou pas.

# Séduction

## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.7

Pour l'intervenant(e)

## Plénière

- Nommez des scénarios de séduction « sympatiques » pour des jeunes de votre âge.
- Et quels seraient des scénarios de séduction qui risquent de ne pas fonctionner ?
- Suite à la présentation des différentes façons de séduire illustrées dans ces vidéos, que retenez-vous de cet exercice ?



# Séduction

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8  
Pour l'intervenant(e)

### Messages clés

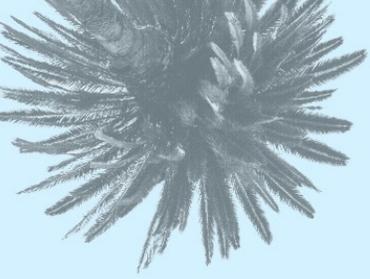
#### Messages clés

- Il n'y a pas qu'une seule façon de séduire la personne qui nous plaît.
- Chaque histoire est unique.
- Mais habituellement, cela a plus de chances de fonctionner lorsque ça se fait progressivement en s'intéressant à l'autre.
- Cela permet également de se faire connaître et de se mettre en valeur.

#### Messages clés

- C'est important d'être respectueux et le plus naturel possible dans sa façon de séduire.
- Et si l'autre n'est vraiment pas intéressé(e), on ne doit pas insister et surtout ne pas le ou la harceler.
- Car une rencontre, ça se fait à deux.





# Séduction

## Échanges : Le Groupe de discussion



# Séduction

## Échanges : Le Groupe de discussion

### Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur les différents modes de séduction utilisés à l'adolescence, y compris ceux utilisés par le biais des réseaux sociaux.

### De façon plus spécifique

- Discuter des différents modes de séduction chez les garçons et les filles.
- Distinguer et évaluer les moyens utilisés chez des jeunes de leur âge par rapport aux moyens qu'utilisaient leurs parents au même âge.
- Discuter des avantages et des inconvénients de l'utilisation des réseaux sociaux dans les modes de séduction à l'adolescence.

### Matériel pour animer l'activité



- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 4.1 : Séduction - Échanges : Le Groupe de discussion - Le *Préambule* (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.2 : Séduction - Échanges : Le Groupe de discussion - Les *Questions imprimées* (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.3 : Séduction - Échanges : Le Groupe de discussion - Les *Messages clés* (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

Quelques questions plus larges sur la thématique de la séduction vous sont présentées afin d'alimenter la discussion en grand groupe et de pousser la réflexion. Personne ne doit se sentir obligé(e) d'y répondre. L'idée étant ici de pouvoir échanger librement.

### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).



# Séduction

## Échanges : Le Groupe de discussion

### Avant l'animation (suite)

- Prendre connaissance des questions et les choisir en fonction de votre groupe de jeunes (ex. : âge, maturité, dynamique, etc.) (Fiche support : 4.1).
- Prendre connaissance des *Messages clés* pour se les approprier (Fiche support : 4.2).

### L'animation

- Lire le *Préambule* aux jeunes (Fiche support : 4.1).
- Poser une première question en grand groupe (Fiche support : 4.2).
- Demander aux jeunes qui le désirent de répondre à la question.
- Poursuivre la chaîne de questions et de discussion.
- Terminer l'activité avec les *Messages clés* (Fiche support : 4.3).





# Séduction

## **FICHES SUPPORT :**

### **Échanges :**

### **Le Groupe de discussion**



# Séduction

## Échanges : Le Groupe de discussion

### FICHE SUPPORT 4.1 Pour l'intervenant(e)

#### Préambule

Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes de ton âge de la séduction en général, mais aussi de la séduction en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.

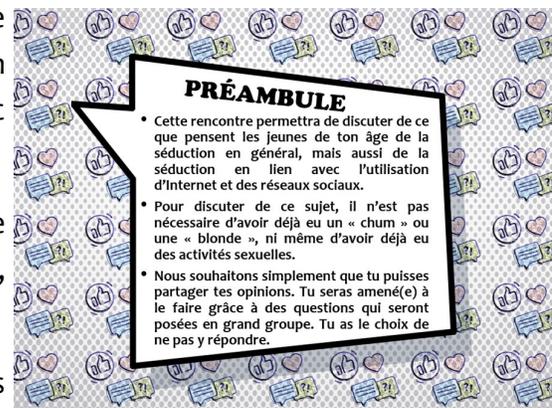
Pour discuter de ce sujet, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles.

Nous souhaitons simplement que tu puisses partager tes opinions. Tu seras amené(e) à le faire grâce à des questions qui seront posées en grand groupe. Tu as le choix de ne pas y répondre.

On vous invite tous et toutes à rester discrets (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.).

De même, tu es libre de décider de ce que tu veux bien partager avec les autres.

Lors de la discussion, si tu n'es pas certaine ou certain de ce que signifie une question, mot ou même de la façon d'y répondre, n'hésite pas à demander à ce que l'on clarifie la question.



# Séduction

## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2  
Pour l'intervenant(e)

### Plénière

Quand une personne s'intéresse à quelqu'un, de quelle façon le fait-elle savoir à cette personne ?

- Y a-t-il des différences dans la façon de faire si l'on a 12-13 ans, 14-15 ans ou 16-17 ans ?
- Si oui, lesquelles ?

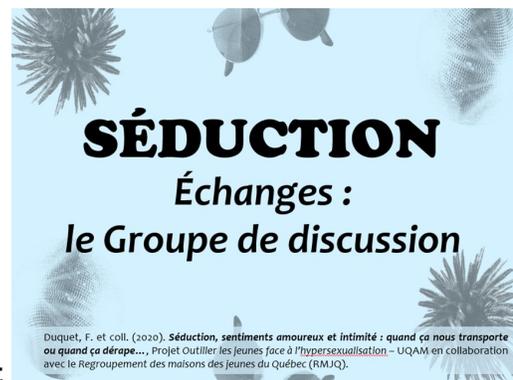
Dirais-tu que la façon de séduire à ton âge est différente de celle que tes parents utilisaient lorsqu'ils(elles) étaient adolescent(e)s ?

- Si oui, qu'est-ce qui est différent ?
- Si non, qu'est-ce qui est semblable ?

D'après toi, est-ce que les jeunes utilisent les réseaux sociaux et Internet pour séduire une personne qui leur plaît ?

- Si oui, de quelle(s) façon(s) ?
- Que penses-tu de cette façon de faire ?
- Y a-t-il des AVANTAGES à utiliser les réseaux sociaux ou Internet pour séduire quelqu'un ? Si oui, lesquels ?
- Y a-t-il des INCONVÉNIENTS à utiliser les réseaux sociaux ou Internet pour séduire quelqu'un ? Si oui, lesquels ?

Que retiens-tu de ces échanges sur la séduction ?



# Séduction

## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.3  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

- Il n'y a pas qu'une seule façon de séduire, de plaire à l'autre ; il n'y a pas que le look, l'apparence qui fait que quelqu'un nous plaît.
- La personnalité, l'humour, la gentillesse, le charme personnel, entre autres, sont tous des éléments importants dans la séduction.

**Fais-toi confiance !**



- Il faut également se donner du temps pour apprendre à mieux connaître l'autre et que l'autre nous connaisse mieux.

**Prends ton temps !**

- C'est correct de vouloir plaire, mais pas à n'importe quel prix.
- Inutile de partager rapidement des confidences, d'exposer son intimité (ex. : sexto) en pensant que l'autre va tomber follement amoureux ou amoureuse.

**Préserve ton intimité !**



# Séduction

## Références

### Références du guide Séduction :

- Bourgeois, J. (2011). Flirter avec la séduction : Le défi de l'éducation des jeunes à la séduction. *Ça s'exprime*, 18, 1-15.
- Ciceri, R. (2002). « Seductive communication: paradoxical exhibition, obliquity and non verbal synchronization », dans Anolli, L.; Ciceri, R. et Riva, G. (sous la dir. de), *Say Not to Say : New Perspectives on Miscommunication*, chap. 4, Amsterdam (Pays-Bas), IOS Press, p. 101-116.
- Duquet, F. (2019). Les nouvelles réalités sociosexuelles chez les adolescent(e)s: les documenter et les analyser afin de développer des interventions adaptées au milieu terrain, Rapport synthèse du projet partenarial entre le *Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ)*, le *Service aux collectivités de l'UQAM (SAC-UQAM)* et le *Projet Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation (UQAM)*.
- Duquet, F., Gagnon, G. et Faucher, M. (2010). *Oser être soi-même : outils didactiques en éducation sexuelle pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes*, Services aux collectivités de l'UQAM, Forum Jeunesse Montréal, 430p.
- Éducaloi. (2018). Le harcèlement sexuel au travail. Repéré à <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-harcelement-sexuel-au-travail>
- Korchmaros, J.D., Ybarra, M.L. et Mitchell, K.J. (2015). Adolescent online romantic relationship initiation : Differences by sexual and gender identifiical. *Journal of adolescence*, 40, 54-64.
- Lenhart, A., Ling, R., Campbell, S. et Purcell K. (2010). Teens and mobile phones. Pew Internet & American life project. Repéré de <http://www.pewinternet.org/?/media/Files/Reports/2010/PIP-Teens-and-Mobile-2010-with-topline.pdf>
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur [MEES]. (2020). Contenus détaillés en éducation à la sexualité - secondaire. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/EDUC-Contenus-Sexualite-Personnel-scolaire-Secondaire-FR.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/EDUC-Contenus-Sexualite-Personnel-scolaire-Secondaire-FR.pdf)
- Valkenburg, P.M. et Peter, J. (2011). Online communication among adolescents : an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.



# Séduction

## Références

### Références des Vidéos :

- Brunet, M. (2017). *C'est pas une mauvaise personne* [Sketch]. Dans J.F. Chagnon et I. Garneau, Like-moi épisode 21 [vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <http://likemoui.telequebec.tv/episodes/21-episode-21/sketchs/1-cest-pas-une-mauvaise-personne>
- Brunet, M. (2017). *Réapprendre à séduire - Volet 1* [Sketch]. Dans J.F. Chagnon et I. Garneau. Like-moi épisode 21 [vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <http://likemoui.telequebec.tv/episodes/21-episode-21/sketchs/8-reapprendre-a-seduire-1>
- Brunet, M. (2017). *Réapprendre à séduire - Volet 2* [Sketch]. Dans J.F. Chagnon et I. Garneau (réalisateur-trice), Like-moi épisode 22 [vidéo]. Montréal : Télé-Québec. <http://likemoui.telequebec.tv/episodes/22-episode-22/sketchs/7-reapprendre-a-seduire-2>
- Covell Cameron. (2012). *The most beautiful thing* [vidéo]. LACHSA Film. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=IP8psM4LWXk>
- Les petits marketers. (2017). *Pub Intermarché 2017* [vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=EpIXcE8bnZQ>
- Si et AD. (2009). *Post-it Love* [vidéo], Future shorts and Samsung Mobile, Grande Bretagne. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TsKghhQ41FM>

### Source de l'image de la Plénière :

- Association des étudiants de cultures Africaines de Lyon [AECAL]. (2010). Appel aux dirigeants européens et africains face à la tragédie d'Haïti. Repéré à <http://indigenes-republique.fr/appele-aux-dirigeants-europeens-et-africains-face-a-la-tragedie-dhaiti/>

### Source du canevas pour le PowerPoint :

- Slides Carnival. Jachimo Presentation Template. Repéré à [Slidescarnival.com](http://Slidescarnival.com)

### Graphisme :

- Coopbelvédère. Coopérative de communication. <http://coopbelvedere.com/fr/>

# SENTIMENTS AMOUREUX

**Quand ça nous transporte  
ou quand ça dérape...**





# Crédits

## CONCEPTION

**Francine Duquet, Ph.D.**  
**Sexologue**

**Professeure,**  
**Département de sexologie,**  
**UQAM**

**Responsable du Projet**  
***Outiller les jeunes face à***  
***l'hypersexualisation***  
[www.hypersexualisation.uqam.ca](http://www.hypersexualisation.uqam.ca)

## Collaboration à la CONCEPTION

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Anne-Marie Bérard, B.A., M.A.,** sexologie (UQAM)
- **Joëlle Grenon, B.A.** sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Isabelle Lefort, B.A.** sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Salomé Lemieux**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)
- **Virginie Fluckiger**  
Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)

**Équipe Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) (rmjq.org)**

- **Christine Bellefeuille,** Chargée de projet
- **Rim Mohsen,** Responsable des communications
- **Jennifer Teasdale-Raymond,** Chargée de projet



**Outiller les jeunes**  
**face à l'hypersexualisation**

**En collaboration avec**

**UQAM | Service aux collectivités**  
Université du Québec à Montréal

**UQAM | Service des partenariats**  
**et du soutien à l'innovation**  
Université du Québec à Montréal

**Soutien financier**

## Collaboration à la RÉVISION et à la MISE EN PAGE

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Michelle G. Tomei, B.A.** sexologie (UQAM)
- **Mélissa Litalien, B.A.** psychologie (ULaval),  
Stagiaire, candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Alexanne Prince**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)

ISBN 78-2-923773-55-1

Dépôt légal –

Bibliothèque nationale du Québec, 2020.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec

Secrétariat  
à la condition  
féminine

Québec

Secrétariat  
à la jeunesse

Québec



# Table des matières

## **Bloc Sentiments amoureux**

Intentions pédagogiques du bloc Sentiments amoureux .....	106
Les Sentiments amoureux. Quand ça nous transporte .....	106
Les Sentiments amoureux. Quand ça dérape .....	107
Préambule du bloc Sentiments amoureux.....	109
Le Quiz .....	110
Fiches support .....	114
Quiz.....	116
Corrigé .....	120
Réponses .....	121
Messages clés.....	132
Conclusion.....	134
Les Mises en situation.....	136
Fiches support .....	140
A - Mise en situation.....	142
A - Messages clés.....	144
B - Mise en situation.....	148
B - Messages clés.....	150
C - Mise en situation .....	154
C - Messages clés.....	156
D - Mise en situation.....	158
D - Messages clés.....	160
E - Mise en situation.....	162
E - Messages clés.....	164
Plénière.....	167
Questions Éclairs.....	168
Fiches support.....	170
Questions Éclairs.....	172
Réponses.....	174
Critères d'une relation amoureuse saine.....	178
Messages clés.....	180
Conclusion .....	181



# Table des matières

## Bloc Sentiments amoureux

Les Vidéos.....182

Fiches support.....188

    Bloc 1 - Les premiers pas ! .....190

        Vidéo 1 et Éléments à retenir .....192

        Vidéo 2 et Éléments à retenir .....194

        Vidéo 3 et Éléments à retenir .....196

        Vidéo 4 et Éléments à retenir.....198

    Bloc 1 - Questions de clôture et Message clé.....200

    Bloc 2 - La peine d’amour ! .....202

        Vidéo 5 et Éléments à retenir.....204

        Vidéo 6 et Éléments à retenir.....206

        Vidéo 7 et Éléments à retenir .....208

    Bloc 2 - Questions de clôture et Message clé.....211

    Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine ..... 212

        Vidéo 8 et Éléments à retenir... ..214

        Vidéo 9 et Éléments à retenir.....216

        Vidéo 10 et Éléments à retenir .....218

    Bloc 3 - Questions de clôture et Message clé .....220

Plénière.....221

Messages clés .....222

Échanges : Le Groupe de discussion.....224

Fiches support.....228

    Préambule.....230

    Plénière.....231

    Messages clés ..... 233

Références.....235



# Sentiments Amoureux

## *Intentions pédagogiques du bloc* **Sentiments Amoureux**

- Réfléchir à la place qu’occupent les sentiments amoureux à l’adolescence.
- Reconnaître les pièges possibles d’Internet et des réseaux sociaux quant aux relations amoureuses.
- Comprendre les éléments-clés d’une relation amoureuse saine.
- Valoriser l’authenticité, l’intégrité et le respect dans une relation amoureuse ou lors d’une rupture amoureuse.

## **Les sentiments amoureux. Quand ça nous transporte...**

### *Ce qu’il faut savoir.*

Être amoureux(-se) est un sentiment puissant « qui nous transporte » quel que soit notre âge et notre orientation sexuelle. Ce plaisir de se sentir amoureux(-se) donne des ailes. On se sent soudainement animé(e) d’une énergie nouvelle. Il y a de l’intensité dans l’air. À l’adolescence, cela prend une importance capitale pour la plupart des jeunes. De plus, si ce sentiment est réciproque, le plaisir est décuplé, car l’adolescent(e) se sent unique et spécial(e) aux yeux de l’autre.

En effet, le sentiment amoureux favorise une image positive de soi, une meilleure confiance en soi ; il offre la possibilité d’aller vers l’autre et de développer ses habiletés relationnelles. Le corps est également animé d’un nouvel élan : désirer être aux côtés de celui ou celle qu’on aime, le coller, l’embrasser, l’enlacer, etc. Ces émois peuvent faire en sorte que les adolescent(e)s concerné(e)s ne se reconnaissent pas complètement et peuvent se sentir maladroit(e)s ou quelque peu désarçonné(e)s devant cette gamme d’émotions. Le sentiment amoureux s’amalgame habituellement avec le désir d’affection voire de protection : on tient à faire attention à l’autre, on espère que rien de désagréable ou de malheureux ne lui arrive. Ce lien unique crée souvent une forme d’engagement, mais pas nécessairement l’engagement dont certains films romantiques nous abreuvent (ex. : « ils(elles) se marièrent et furent heureux(-ses) pour l’éternité »). C’est plutôt celui où on se sent lié(e) à l’autre, où on lui accorde notre confiance et où, d’emblée, on respecte l’autre.



# Sentiments Amoureux

À l'adolescence, il est aussi possible d'être amoureux(-se) de l'Amour avec un grand A, c'est-à-dire de l'idée qu'on s'en fait, de l'espoir qu'on y met, le tout alimenté parfois par des messages de son environnement. Bien qu'il soit tout à fait légitime pour certain(e)s de vivre davantage ce sentiment dans leur imaginaire, et de s'y sentir confortable, il ne faut pas confondre le sentiment amoureux et la pression d'avoir un « chum » ou une « blonde ».

Certain(e)s adolescent(e)s vont se tourner vers Internet pour chercher l'Amour. Ce moyen peut offrir un sentiment de sécurité et d'égalité puisqu'il peut permettre d'aller vers une personne sans avoir, au départ, à la rencontrer directement. Cela dit, il semblerait que chez les adolescent(e)s et les jeunes adultes, le taux de satisfaction d'une relation amoureuse « hors ligne » est plus élevé que lors d'une relation amoureuse « en ligne » (Blunt-Vinti, Wheldon, McFarlane, Brogan et Walsh-Buhi, 2016).

De même, il est tout à fait possible que des jeunes ne se reconnaissent pas dans cette fébrilité amoureuse, car ils n'ont jamais eux(elles)-mêmes ressenti de tels sentiments. Il importe de ne pas créer de pression indue. Ça leur arrivera bien un jour, peu importe l'âge auquel ils et elles le vivront.

**En somme...** *L'amour ne se commande pas. Lorsqu'il est présent et, de surcroît, réciproque, ça transporte, ça donne des ailes.*

## Les sentiments amoureux. Quand ça dérape...

### Ce qu'il faut savoir.

L'amour, l'amour, c'est bien beau, diront certain(e)s. Par contre, ce sentiment peut apporter son lot de tristesse lorsqu'il n'est pas réciproque, n'est plus partagé ou travesti en abus de confiance. Cela peut même aller jusqu'à la détresse, au découragement et à la peur, lorsque la relation est empreinte de violence psychologique, physique ou sexuelle.

Parlons du chagrin d'amour d'abord. Cette peine est habituellement un grand choc : un sentiment de vide habite soudainement la personne. On peut comprendre la désolation lorsque celui ou celle qu'on aime ne nous aime plus ou en aime un(e) autre. Si la personne à qui la rupture est annoncée n'a remarqué aucun signe que la relation n'allait pas bien et n'envisageait pas une telle rupture, l'annonce peut être ressentie telle une gifle. Difficile alors de rassembler ses forces pour mieux comprendre ce qui s'est passé et pour ne pas s'abattre sur son sort. Comment vivre cette peine, qui fait partie hélas de la vie, mais sans la laisser les submerger? Le temps arrangera les choses, on le sait.



# Sentiments Amoureux

Bien qu'au départ, la personne quittée ne veuille rien entendre lorsque son entourage lui réplique de tels conseils, il demeure vrai qu'avec le temps, la blessure deviendra moins grande. Certains s'en accommodent très bien. Pour d'autres, ce sera important d'aller chercher l'aide de leur entourage ou de professionnel(le)s. Ne pas oublier non plus que celui ou celle qui a initié la rupture peut vivre, à sa manière, une certaine « peine d'amour ». Il n'est pas facile de dire à l'autre que ça ne va plus et que c'est terminé. À l'adolescence, ils(elles) sont plus ou moins novices dans le domaine et, pour cette raison, il importe de leur apprendre à communiquer adéquatement leurs insatisfactions et frustrations. Rompre avec élégance et respect – aussi courte la relation fut-elle – semble parfois un véritable défi (ex. : ne pas rompre sur Internet – à moins qu'il ne s'agisse d'une relation abusive et violente).

L'utilisation d'Internet pour initier des rencontres amoureuses peut également apporter des déceptions ou être à risque de poser problème. Bien que ce genre de rencontres soient facilitantes pour échanger avec l'autre et que l'écran donne l'illusion d'être en sécurité, l'identité de l'autre personne peut être suspecte. Cette dernière peut avoir des intentions malveillantes (ex. : sous prétexte d'un pseudo sentiment amoureux, faire des demandes de photos explicites à celui ou celle dont on prétend être l'amoureux(-se)). Si on révèle une partie de son intimité (ex. : confidences, sextos, etc.) à une personne mal intentionnée, on perd le contrôle sur ce qui a été envoyé. En effet, on prend le risque que notre intimité soit partagée à d'autres sans notre consentement (c'est punissable par la loi), portant ainsi atteinte à notre réputation et à notre estime de soi. On devient alors vulnérable et on peut s'exposer à d'éventuelles situations de sextorsion ou d'exploitation sexuelle. Cela dit, il n'est pas non plus prudent de s'exposer sur Internet pour son amoureux(-se) et ce, bien que ce sentiment soit réellement réciproque et qu'une réelle confiance soit établie dans la relation. Aussi belle soit cette relation amoureuse, on doit bien reconnaître qu'elle peut ne pas durer, laissant ainsi l'autre en possession de photos intimes de son ex-amoureux(-se), à une époque où tous deux avaient parfaitement confiance l'un en l'autre et dans un contexte où les photos ont été échangées consensuellement. À la fin d'une relation, le contexte n'est plus le même et le risque de perte de contrôle de ces photos peut être plus grand.

On espère que les jeunes vivent de beaux moments liés à l'amour, ressentant cette fébrilité d'aller vers l'autre, cette soudaine légèreté, et ce, même si ce peut être entremêlé de doutes, de maladresses et de gêne légitimes. Par contre, leur sécurité ne doit pas être mise en péril.



# Sentiments Amoureux

C'est la raison pour laquelle il faut se donner du temps, accepter qu'il y ait une certaine distance au départ, afin de créer des liens de confiance. Ces mêmes liens permettront éventuellement de se sentir plus proche de l'autre et de constater dans des situations quotidiennes, concrètes et répétées, le réel sentiment que l'on éprouve pour l'autre et que l'autre éprouve pour nous. Ça évite les mauvaises surprises liées à la naïveté ou à l'aveuglement volontaire, entre autres, à l'adolescence. Eh! oui, l'amour peut être aveugle...

**En somme...** *Le sentiment amoureux, c'est beaucoup plus sympathique quand ça nous transporte que lorsque ça dérape. Notre rôle est d'aider les adolescent(e)s à bien vivre ce sentiment, à prévenir les dérapages et à trouver des solutions, au besoin.*

## Préambule

Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes des sentiments amoureux en général, mais aussi du développement des sentiments amoureux en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.

Préciser aux jeunes qu'il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles, pour participer aux discussions, le but étant qu'ils puissent partager leurs opinions librement avec le groupe. Ils(elles) peuvent, en tout temps, décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions.

La discrétion est de mise durant la rencontre (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.) et il est important de préciser que les jeunes sont maîtres de ce qu'ils(elles) souhaitent partager avec les autres ou non.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur leur compréhension et leur interprétation des codes dans les relations amoureuses à l'adolescence.

### De façon plus spécifique

- Identifier la place qu'occupent les sentiments amoureux à l'adolescence.
- Reconnaître les pièges possibles d'Internet et des réseaux sociaux quant aux relations amoureuses.
- Comprendre les éléments-clés d'une relation amoureuse saine.
- Valoriser l'authenticité, l'intégrité et le respect dans une relation amoureuse ou lors d'une rupture amoureuse.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 1.1 : Sentiments Amoureux - Le Quiz (Pour les participant(e)s).  
\*Pour les 12 à 15 ans - voir note
- Fiche support 1.2 : Sentiments Amoureux - Le Quiz - Corrigé (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.3 : Sentiments Amoureux - Le Quiz - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.4 : Sentiments Amoureux - Le Quiz- Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance du Quiz. Celui-ci comporte neuf énoncés qui font référence aux sentiments amoureux (Fiche support : 1.1), du Corrigé (Fiche support : 1.2) et des Réponses à indiquer aux jeunes (Fiche support 1.3).
- Prendre connaissance des Messages clés pour se les approprier (Fiche support : 1.4 ).



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### L'animation

Inviter les jeunes à se placer en équipes de deux et à répondre au Quiz (Fiche support : 1.1) qui leur sera remis. Lors du retour en groupe, les équipes seront invitées à faire part de leurs réponses.

- Présenter un premier énoncé.
- Lire les réponses proposées pour chaque énoncé.
- Demander aux jeunes de lever la main lorsqu'ils(elles) croient que la réponse est : « A » ou « B » ou « C », etc.
- Demander aux jeunes (ou aux équipes) qui désirent intervenir, d'expliquer leurs réflexions sur l'énoncé.
- Lire la Réponse correspondant à l'énoncé (Fiche support : 1.3).
- Poursuivre avec les énoncés suivants.
- Faire intervenir les jeunes en lien avec la Réponse. Ont-ils des réactions, commentaires ?
- Pendant toute la durée de l'animation, être attentif(-ve) aux réactions des jeunes, aux différentes sensibilités, aux réponses originales, etc. Revenir sur certains points, au besoin.
- Demander aux jeunes ce qu'ils(elles) retiennent de l'exercice.
- Pour conclure l'activité, lire les Messages clés (Fiche support : 1.4).

**Note :** il est possible de faire le Quiz uniquement en plénière à partir de la projection du diaporama d'animation.

Certains énoncés du Quiz peuvent davantage convenir aux plus jeunes (ex. : secondaire 1 à secondaire 3). Il revient à chaque intervenant(e) d'évaluer la pertinence selon les particularités de leurs groupes.





# Sentiments Amoureux

## FICHES SUPPORT :

### Le Quiz



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

Lire chacun des énoncés et encercler la bonne réponse :

#### 1. Être en amour c'est...

- A. Lorsque notre cœur se met à battre très vite, ou lorsqu'on se sent nerveux(-se) ou fébrile quand on aperçoit la personne qu'on aime.
- B. Un sentiment de tendresse, d'attachement et d'attirance qu'on ressent pour quelqu'un.
- C. Avoir envie d'aller à son cours de maths, juste pour voir l'élue(e) de son cœur... Même quand on n'aime pas les maths.
- D. Espérer que la personne dont on se sent amoureux(-se) ressente les mêmes sentiments pour nous.
- E. Toutes ces réponses sont bonnes.

#### 2. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça devrait être...?

- A. Trouver l'amour de ta vie avec qui tu resteras en couple pour toujours.
- B. Le plaisir d'avoir un « chum » ou une « blonde » que tu aimes et qui t'aime.
- C. Avoir un « chum » ou une « blonde » pour faire comme tes ami(e)s.
- D. Accepter tout ce que ton « chum » ou ta « blonde » te demande afin qu'il ou qu'elle ne te quitte pas.

#### 3. Une relation amoureuse à ton âge, ça peut te donner des ailes quand...

- A. Ton « chum » ou ta « blonde » veut toujours passer du temps seul(e) avec toi, à l'abri du regard des autres.
- B. Tous les deux, vous aimez passer du temps ensemble, rire, jaser de tout et de rien, faire des sorties et des projets.
- C. Vous vous parlez sans arrêt sur les réseaux sociaux, mais en personne, vous ne vous adressez pratiquement pas la parole.
- D. Tu veux tout raconter ce que tu vis avec ton « chum » ou ta « blonde » à tes ami(e)s ou à tes parents.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

#### 4. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça peut déraper quand...

- A. L'autre veut toujours savoir ce que tu fais ou avec qui tu es sur les réseaux sociaux.
- B. Ton « chum » ou ta « blonde » insiste pour que tu lui envoies des photos intimes de toi.
- C. Tu changes ta personnalité ou agis comme si tu étais quelqu'un d'autre pour que ton « chum » ou ta « blonde » t'aime.
- D. Ton « chum » ou ta « blonde » se fâche souvent contre toi.
- E. Toutes ces réponses sont bonnes.

#### 5. Un signe que c'est sérieux entre deux personnes de ton âge, c'est lorsqu'elles ont changé leur statut Facebook :

- A. Vrai.
- B. Faux.
- C. Je ne sais pas.

#### 6. La différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse » à ton âge, c'est ...

- A. Dans une fréquentation, tu ne dis pas : « *Je t'aime* » et dans une relation amoureuse tu dis : « *Je t'aime* ». C'est la seule différence.
- B. Une fréquentation c'est l'étape avant une relation amoureuse.
- C. Chaque personne a sa propre définition d'une fréquentation et d'une relation amoureuse.
- D. Lors d'une relation amoureuse, on sort officiellement ensemble et les autres le savent ; ce qui n'est pas le cas lors d'une fréquentation.
- E. Lors d'une fréquentation, certains pensent que l'on peut sortir avec une autre personne en même temps, contrairement à une relation amoureuse.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

**7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l’fun parce qu’on peut apprendre à connaître la personnalité de l’autre et que c’est moins gênant qu’en personne.**

- A. Vrai.
- B. Faux.
- C. Je ne sais pas.

**8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c’est pas l’fun parce que...**

- A. Tu ne peux pas embrasser ni prendre ton « chum » ou ta « blonde » dans tes bras.
- B. Tu ne peux pas présenter ton « chum » ou ta « blonde » à ta famille ni à tes ami(e)s.
- C. Ton « chum » ou ta « blonde » peut s’impatier de ne pouvoir te voir aussi souvent qu’il ou qu’elle le souhaite.
- D. Tu te demandes toujours si l’autre est vraiment sincère dans ses sentiments, car tu n’as jamais la chance de le ou de la voir en vrai.
- E. Toutes ces réponses sont bonnes.

**9. Une peine d’amour à l’adolescence, comment s’en sortir ?**

- A. Être à l’écoute de ce que l’on ressent et faire des choses qui nous font du bien, seul(e) ou avec nos proches, pour que la peine d’amour diminue avec le temps.
- B. Sortir rapidement avec quelqu’un d’autre. Un « rebound », c’est le meilleur moyen d’oublier son « ex ».
- C. Bloquer la personne de ses réseaux sociaux pour éviter de la voir.
- D. S’isoler et ne plus vouloir voir personne.





# Sentiments Amoureux

## Le Quiz - Corrigé

### FICHE SUPPORT 1.2

Pour l'intervenant(e)

#### 1. Être en amour c'est...

E. Toutes ces réponses sont bonnes.

#### 2. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça devrait être...?

B. Le plaisir d'avoir un « chum » ou une « blonde » que tu aimes et qui t'aime.

#### 3. Une relation amoureuse à ton âge, ça peut te donner des ailes quand...

B. Tous les deux, vous aimez passer du temps ensemble, rire, jaser de tout et de rien, faire des sorties et des projets.

#### 4. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça peut dérapier quand...

E. Toutes ces réponses sont bonnes.

#### 5. Un signe que c'est sérieux entre deux personnes de ton âge, c'est lorsqu'elles ont changé leur statut Facebook :

A. et B. Vrai et Faux.

#### 6. La différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse » à ton âge, c'est ...

C. Chaque personne a sa propre définition d'une fréquentation et d'une relation amoureuse.

#### 7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l'fun parce qu'on peut apprendre à connaître la personnalité de l'autre et que c'est moins gênant qu'en personne.

A. et B. Vrai et Faux.

#### 8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c'est pas l'fun parce que :

E. Toutes ces réponses sont bonnes.

#### 9. Une peine d'amour à l'adolescence, comment s'en sortir ?

A. Être à l'écoute de ce que l'on ressent et faire des choses qui nous font du bien, seul(e) ou avec nos proches, pour que la peine d'amour diminue avec le temps.

# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

#### 1. Être en amour c'est...

**Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.**

À l'adolescence, on a envie d'aimer et d'être aimé(e). Au début, lorsqu'on remarque une personne qui nous plaît, nous attire, on se sent différent(e) auprès de cette personne : on est parfois gêné(e), fébrile. On fait super attention à ce qu'on dit ou à ce qu'on fait. On espère lui plaire.

Cependant, il peut arriver que certain(e)s confondent « l'envie d'avoir un chum ou une blonde » et « être vraiment amoureux ou amoureuse ».

Lorsqu'on est amoureux(-se), cette personne est spéciale à nos yeux, et ce qu'on ressent pour elle est différent de ce qu'on peut ressentir pour nos ami(e)s ou pour les membres de notre famille. Tout de cette personne semble nous plaire : ses qualités comme ses petits défauts. On pense beaucoup à cette personne, d'où l'expression : « On la voit dans notre soupe ! ».

On espère alors que le sentiment qu'on ressent envers cette personne soit réciproque. Si ça clique, tant mieux !

Toutefois, l'amour ça ne se commande pas. Si ça ne clique pas, pas de panique ! Tôt ou tard, tu rencontreras une personne aussi sympathique que toi 😊.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 2. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça devrait être... ?

**Réponse : B. Le plaisir d'avoir un « chum » ou une « blonde » que tu aimes et qui t'aime.**

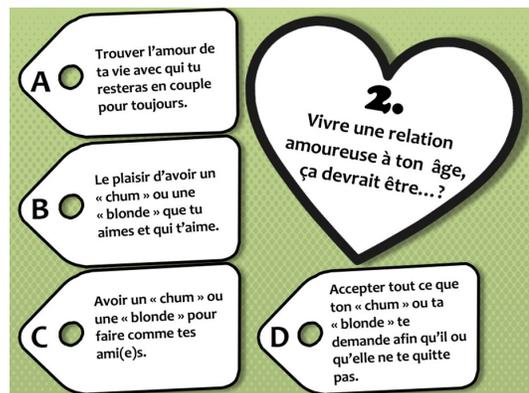
La façon de vivre une relation amoureuse peut être très différente d'une personne à l'autre dépendant de son âge, de ses valeurs, de sa culture, de ses croyances religieuses, etc.

Les ados plus jeunes peuvent vivre la pression d'avoir un « chum » ou une « blonde » pour faire comme les autres ; tandis que les ados plus âgé(e)s peuvent vivre cette même pression pour ne pas être « célibataire ». Il faut faire la différence entre « sortir avec quelqu'un » seulement pour faire comme les autres et « être vraiment amoureux(-se) ».

Lorsqu'on est amoureux(-se) « pour vrai » et que c'est réciproque, on vit quelque chose de très spécial.

On aime être aux côtés de cette personne et on se soucie que tout se passe bien pour elle. On désire afficher notre affection et notre amour par toutes sortes d'attentions, ce qui ne veut pas dire qu'on doit répondre à toutes les demandes de l'autre et vice versa.

Ce n'est peut-être pas une relation qui durera toute la vie - considérant ton jeune âge - mais c'est une relation qui permet d'acquérir graduellement de la maturité et d'exprimer sa sensibilité et son affection.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

### 3. Une relation amoureuse à ton âge, ça peut te donner des ailes quand...

**Réponse : B.** *Tous les deux, vous aimez passer du temps ensemble, rire, jaser de tout et de rien, faire des sorties et des projets.*

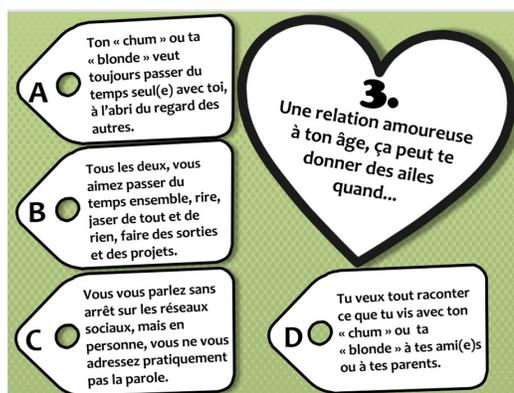
Une relation amoureuse, ça donne des ailes quand la personne avec qui tu es te fait sentir bien et que tu es à l'aise d'être toi-même avec elle. La relation est simple et agréable.

Cette personne agit de la même façon quand tu es seul(e) avec elle que lorsque vous êtes avec des ami(e)s.

Avec le temps, tu sens que tu peux lui faire confiance et lui partager tes joies et tes soucis, sans craindre d'être jugé(e) ou sans craindre qu'il ou qu'elle aille raconter tes confidences à ses ami(e)s.

Une relation amoureuse saine ne veut pas dire qu'on est d'accord sur tout, qu'on a les mêmes goûts sur tout, ni même qu'on doit toujours être ensemble ou tout se partager.

Il peut y avoir des désaccords, des petits conflits, mais il est possible d'en discuter ensemble pour les régler.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

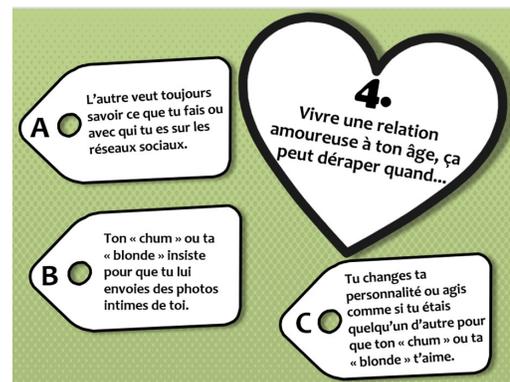
FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 4. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça peut dérapier quand...

**Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.**

Une relation amoureuse, de façon générale, c'est censé nous faire du bien, pas le contraire.

Évidemment, l'amour ce n'est pas toujours rose. Toutes les relations amoureuses ont des hauts et des bas. Mais si tu te sens plus souvent mal à l'aise ou anxieux(-se) en compagnie de ton « chum » ou de ta « blonde », il y a lieu de se questionner sur les raisons de ce malaise ou de ce stress.



Par exemple, ton « chum » ou ta « blonde » ne devrait pas se moquer de toi ou t'insulter au moindre désaccord. Cette personne ne doit pas non plus essayer de t'isoler de tes ami(e)s ou de ta famille.

Si tu te sens humilié(e) ou apeuré(e) en sa compagnie, c'est le signe d'une relation amoureuse malsaine.

Si c'est le cas, ne reste pas seul(e) : parles-en à ton entourage ou à des professionnel(le)s de l'école ou encore à des intervenant(e)s de la maison des jeunes.

# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

**5. Un signe que c'est sérieux entre deux personnes de ton âge, c'est lorsqu'elles ont changé leur statut Facebook® :**

**Réponse : A. et B. Vrai et Faux.**

Il n'y a pas de « façons de faire officielles » pour affirmer que c'est sérieux entre deux personnes à l'adolescence. Tout dépend de la personnalité et de la pudeur de chaque personne.

Pour certain(e)s, c'est lorsqu'ils ou qu'elles se donnent la main en public à l'école. Pour d'autres, ce sera l'entourage qui constatera qu'ils(elles) sont toujours ensemble. Pour d'autres encore, ce peut être lorsqu'ils ou qu'elles ont changé leur statut Facebook (encore faut-il que les deux soient d'accord). Il est aussi possible que le fait d'avoir présenté leur amoureux(-se) à leur famille soit le signe d'une relation sérieuse.

Chose certaine, un signe que c'est sérieux entre deux personnes, c'est lorsqu'on sait que ce n'est pas une rencontre « temporaire », « secrète » ou en « attendant mieux ».

Lorsqu'on est amoureux(-se), c'est très rassurant de pouvoir le dire aux autres sans gêne. On a le goût d'être avec cette personne ; on en est très heureux(-se) et fier(-ière).



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 6. La différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse » à ton âge, c'est ...

**Réponse : C. Chaque personne a sa propre définition d'une fréquentation et d'une relation amoureuse.**

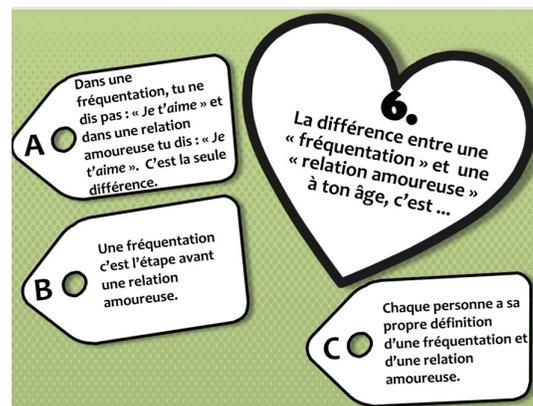
Habituellement, lorsque deux personnes se « fréquentent » ça signifie qu'elles se voient de temps à autre, apprennent à se connaître. Ces personnes se courtisent : c'est la période des fréquentations avant de prendre la décision de « sortir officiellement ensemble ».

Ce que signifie « être en fréquentation » peut être différent d'une personne à l'autre. L'important, lorsqu'on est en relation avec une autre personne

(en fréquentation ou officiellement ensemble), c'est de bien communiquer ses attentes et ses limites, pour ne pas créer de confusion et se respecter dans la relation.

C'est important d'être honnête avec l'autre personne quant à nos sentiments pour elle. Si on met l'autre « en attente » de peur de lui dire clairement que ça ne fonctionne pas, on risque de le ou de la blesser. Si c'est parce qu'on veut fréquenter d'autres personnes en parallèle, sans le lui avoir dit dès le départ, là aussi ça risque de le ou de la blesser. Ce n'est pas très valorisant d'être le 2<sup>e</sup> ou le 3<sup>e</sup> choix. La question qu'il importe de se demander : « Qu'est-ce que j'attends d'une relation amoureuse ? » .

Une relation amoureuse est une relation où les deux personnes se sentent attachées l'une à l'autre et où les deux tiennent à cette relation privilégiée. Chacune des personnes se sent ou se sait « préférée » aux yeux de l'autre.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

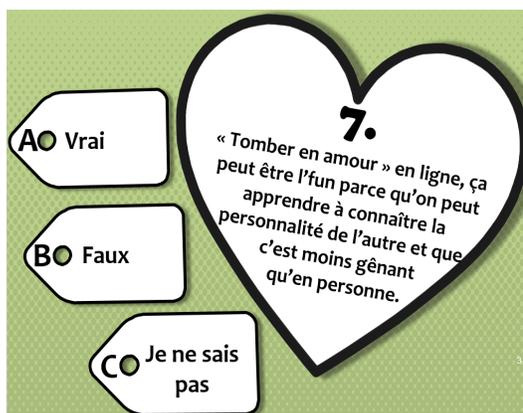
7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l'un parce qu'on peut apprendre à connaître la personnalité de l'autre et que c'est moins gênant qu'en personne.

**Réponse : A. et B. Vrai et Faux.**

Sur Internet, ça peut sembler plus facile de rencontrer quelqu'un, car on peut discuter avec lui ou elle et apprendre à le ou la connaître, sans qu'on soit « face-à-face ». C'est moins gênant de dire à quelqu'un qu'on s'intéresse à lui ou à elle derrière un écran qu'en personne.

Ça peut sembler plus facile en ligne de partager des confidences qu'on n'oserait peut-être pas dire en personne. On peut alors s'attacher rapidement à quelqu'un avec qui on partage des choses personnelles ou qu'on imagine comme étant la personne « idéale ».

C'est aussi plus facile de rompre avec une personne sur Internet lorsqu'elle ne nous intéresse plus, mais rappelle-toi que la personne derrière son écran est un être humain, qui mérite d'être traité respectueusement.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.3

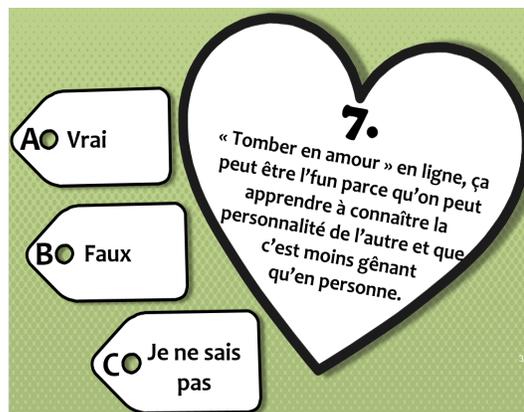
Pour l'intervenant(e)

7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l'fun parce qu'on peut apprendre à connaître la personnalité de l'autre et que c'est moins gênant qu'en personne (suite).

**Réponse : A. et B. Vrai et Faux.**

Malgré qu'il semble plus facile de tomber amoureux(-se) en ligne, rappelle-toi que tu ne connais jamais entièrement quelqu'un rencontré uniquement sur les réseaux sociaux :

- Ce peut ne pas être sa « vraie » photo.
- Ce peut être quelqu'un de beaucoup plus âgé que toi.
- Ce peut être quelqu'un qui a de mauvaises intentions.



Même s'il y a des exceptions (tu dois sans doute connaître des gens qui se sont rencontrés sur les sites de rencontres et qui vivent de belles histoires d'amour), ce n'est pas la même chose à l'adolescence qu'à l'âge adulte.

Même si c'est possible de faire des rencontres en ligne, rien de tel que de vivre une relation amoureuse en vrai, où tu peux partager des moments de ton quotidien avec cette personne, à l'école, par exemple.

# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c'est pas l'fun parce que :

**Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.**

L'amour à distance, vécu sur Internet, ne permet pas de vivre toutes les étapes d'une relation amoureuse et de partager un quotidien, à l'école ou ailleurs.

Ce type de relations ne permet pas tous les moments d'affection que tu pourrais vivre « en vrai ». La relation à distance ne permet pas non plus de vivre des moments partagés avec les ami(e)s ou la famille (ex. : sorties au cinéma, sorties entre ami(e)s, soupers de famille, etc.).

Une histoire d'amour à distance « en ligne », ça peut sembler être « l'fun » au départ, mais à la longue, c'est compliqué et ça risque d'être frustrant.

Quand on est amoureux(-se), on ne voit que les aspects positifs de la relation. Lors d'une relation amoureuse « en ligne », il nous faut être super prudent(e)s et vigilant(e)s quant à notre sécurité.

Rappelle-toi - comme on le disait précédemment - tu ne connais jamais entièrement quelqu'un rencontré sur les réseaux sociaux (ex. : identité, âge, intentions). Est-ce que tes ami(e)s, tes parents connaissent son existence ? Si cette personne te demandait de la rejoindre pour une fin de semaine à des centaines de kilomètres de chez toi, que ferais-tu ?



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

#### 8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c'est pas l'fun parce que (suite) :

**Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.**

Lorsqu'on est en amour, c'est normal de faire confiance à l'autre personne. Que ce soit quelqu'un rencontré à ton école ou sur les réseaux sociaux, il y a toujours un risque que l'autre abuse de ta naïveté ou de ta gentillesse.

Pour y arriver, il suffit d'abaisser tous tes radars. Ainsi, si tu es complètement séduit(e) par cette personne ou si tu te sens amoureux(-se), tu lui feras davantage confiance et tu ne réagiras pas à ses propos déplacés ou tu ne craindras pas ses demandes sexuelles précipitées (ex. : envoi de photos intimes). Sois prudent(e).

Ce qu'on espère pour toi, c'est que tu vives de belles histoires d'amour et de belles rencontres.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

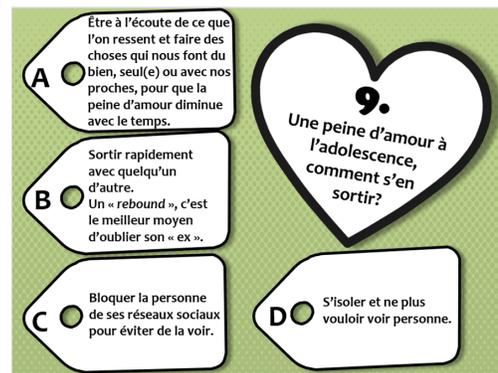
### 9. Une peine d'amour à l'adolescence, comment s'en sortir?

**Réponse : A. Être à l'écoute de ce que l'on ressent et faire des choses qui nous font du bien, seul(e) ou avec nos proches, pour que la peine d'amour diminue avec le temps.**

Une peine d'amour, ce n'est pas facile. Beaucoup de gens vont traverser, un jour ou l'autre, une peine d'amour ou une rupture amoureuse. Heureusement, tout le monde finit par passer au travers, à son rythme. On peut être très amoureux(-se) autant à 13 ans qu'à 17 ans, mais on s'entend que l'âge et la durée de la relation peuvent faire la différence sur la façon de vivre une rupture ou sur l'intensité de la peine que l'on peut ressentir.

Lors d'une rupture amoureuse, une des deux personnes impliquées (ou parfois les deux) ne se sent plus aussi bien dans la relation et a besoin de prendre du recul. On ne devrait pas le prendre comme une attaque personnelle, mais plutôt comme le fait que la relation n'allait plus bien. Personne ne te demande d'oublier la personne que tu as aimée. Vous avez eu de bons moments ensemble et ça demeure de beaux souvenirs. Essaie plutôt de comprendre pour quelles raisons cette relation s'est terminée. Il ne s'agit pas de vouloir étouffer rapidement la peine que l'on ressent, mais que celle-ci ne devienne pas envahissante.

Avec le temps, ta tristesse s'estompera. Si tu as le sentiment de ne pas y arriver, parles-en ex. : à tes parents ou à un adulte proche de toi, à un(e) professionnel(le) de l'école ou un(e) intervenant(e) de la maison des jeunes, etc.). Ne reste pas seul(e) avec ta peine. Certain(e)s, pour mieux tourner la page et se changer les idées, écrivent ce qu'ils(elles) ressentent, écoutent leur musique préférée, font du sport, se confient à leur famille et leurs ami(e)s, au besoin. C'est normal de vivre de la peine suite à une rupture, mais ce qui importe, c'est que cette peine ne prenne pas toute la place sur une très longue période de temps.



# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

## Messages Clés

Que retiens-tu de cet exercice ?

*Les sentiments amoureux, quand ça nous transporte :*

- C'est l'fun, on s'amuse.
- On apprend progressivement à se connaître et à être bien ensemble.
- On se sent bien. On ne se sent pas jugé(e). On peut être soi-même et agir de façon naturelle.
- On se sent à l'aise d'être avec notre amoureux ou amoureuse devant nos ami(e)s.
- On ne sent pas de pression à faire ce que l'autre attend de nous. On peut vouloir faire plaisir à l'autre, bien évidemment, mais on ne sent pas qu'il faut répondre à toutes ses demandes pour qu'il ou qu'elle nous apprécie.
- On apprend à discuter ensemble de choses plus sérieuses ou préoccupantes lorsque l'occasion ou le besoin se présentent.
- Etc.



**Les sentiments amoureux**  
**quand ça nous**  
**TRANSPORTE :**

- C'est l'fun, on s'amuse.
- On apprend progressivement à se connaître et à être bien ensemble.
- On se sent bien. On ne se sent pas jugé(e). On peut être soi-même et agir de façon naturelle.
- On se sent à l'aise d'être avec notre amoureux ou amoureuse devant nos ami(e)s.

# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

## Messages Clés

### Les sentiments amoureux, quand ça dérape :

- On « sort avec quelqu'un » dont on ne se sent pas vraiment amoureux(-se), car on ne veut pas être « célibataire ».
- On a peur de vivre une relation amoureuse avec une personne qui ne fait pas l'unanimité, sous prétexte de décevoir nos ami(e)s.
- On sent que l'autre nous apprécie seulement lorsqu'on est seul(e) avec lui ou avec elle. Avec les ami(e)s, il(elle) nous ignore souvent.
- On a rencontré quelqu'un sur Internet, mais il n'y a aucune façon de s'assurer de l'identité de cette personne.
- On vit une peine d'amour et on ne sait pas comment s'en sortir ni où aller chercher de l'aide.
- On ne se sent pas bien avec l'autre. Tout semble trop compliqué.
- Sous prétexte que l'on sort ensemble, notre « chum » ou notre « blonde » insiste, à répétition, pour qu'on lui envoie des photos intimes ou pour que l'on fasse des gestes sexuels avec lesquels nous ne sommes pas confortables.
- Notre « chum » ou notre « blonde » nous surveille, nous espionne, nous insulte, est violent(e) avec nous. Ceci est inacceptable et il faut aller chercher de l'aide.



### Les sentiments amoureux

#### quand ça DÉRAPE :

- On « sort avec quelqu'un » dont on ne se sent pas vraiment amoureux(-se), car on ne veut pas être « célibataire ».
- On a peur de vivre une relation amoureuse avec une personne qui ne fait pas l'unanimité, sous prétexte de décevoir nos ami(e)s.
- On sent que l'autre nous apprécie seulement lorsqu'on est seul(e) avec lui ou avec elle. Avec les ami(e)s, il(elle) nous ignore souvent.

# Sentiments Amoureux

## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

## Conclusion

### En conclusion...

L'amour ne se commande pas : à chacun son rythme, à chacun son coup de foudre, à chacun son moment opportun. L'amour à ton âge, c'est super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ».

De même, il ne faut pas oublier que tu es à l'adolescence. Cela signifie que les ami(e)s, la famille, les études, les activités sportives et les loisirs prennent également de l'importance dans ta vie, à des degrés différents.

Au début d'une relation amoureuse, on souhaite être le plus souvent possible avec la personne qu'on aime, mais au fur et à mesure que la relation progresse, on peut avoir des occupations avec d'autres personnes et ce, sans que notre amoureux(-se) ne se sente menacé(e). Il est important de trouver un certain équilibre ; la relation prend ainsi de la maturité. À travers une relation amoureuse, on peut apprendre à mieux se connaître et à connaître l'autre même s'il y a, à l'occasion, quelques petits conflits ou désaccords.

Cependant, si l'on se sent rabaisé(e), humilié(e), utilisé(e) par la personne avec qui on sort, il s'agit d'une relation amoureuse malsaine. Toutes les formes de violence sont répréhensibles (ex. : violences verbales, psychologiques, etc.) et certaines d'entre elles sont considérées comme un crime (ex. : agressions physiques, sexuelles). La fille ou le garçon qui subit ces différentes formes de violence a besoin d'aide et doit en parler à quelqu'un de confiance. Quant à la personne qui a des comportements violents, elle a également besoin d'aide.



### Conclusion

- L'amour ne se commande pas : à chacun son rythme, à chacun son coup de foudre, à chacun son moment opportun.
- L'amour à ton âge, c'est super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ».





# **Sentiments Amoureux**

## **Les Mises en situation**

# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

### Intentions pédagogiques

- Réfléchir à différents enjeux liés aux fréquentations et aux relations amoureuses.

### De façon plus spécifique

- Discuter de l'influence des ami(e)s sur le choix du(de la) partenaire amoureux(-se).
- Discuter de la difficulté parfois d'être sincère face à ses sentiments de peur de décevoir ou de blesser l'autre.
- Distinguer ce qu'implique une « fréquentation » versus une « relation amoureuse ».
- Analyser les avantages et les risques de rencontres en ligne et ce, particulièrement dans une relation homosexuelle à l'adolescence.
- Discuter des avantages de la confiance et de la communication dans une relation et des inconvénients de la jalousie.
- Établir les critères d'une relation amoureuse saine.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Les *Mises en situation* avec les *Questions de discussion* pour les participant(e)s :
  - Fiche support 2.1 : Sentiments Amoureux - La mise en situation A (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.3 : Sentiments Amoureux - La mise en situation B (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.5 : Sentiments Amoureux - La mise en situation C (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.7 : Sentiments Amoureux - La mise en situation D (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.9 : Sentiments Amoureux - La mise en situation E (Pour les participant(e)s).
- Les *Mises en situation* avec les *Messages clés* pour l'intervenant(e) :
  - Fiche support 2.2 : Sentiments Amoureux - La mise en situation A (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.4 : Sentiments Amoureux - La mise en situation B (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.6 : Sentiments Amoureux - La mise en situation C (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.8 : Sentiments Amoureux - La mise en situation D (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.10 : Sentiments Amoureux - La mise en situation E (Pour l'intervenant(e)).

# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

### Matériel pour animer l'activité (suite)

- Fiche support 2.11 : Sentiments Amoureux - Plénière (Pour l'intervenant(e)).
- Les Questions éclair sur les relations amoureuses saines pour les participant(e)s :  
Fiche support 2.12 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs sur les relations amoureuses saines (Pour les participant(e)s).  
Fiche support 2.14 : Sentiments Amoureux - Critères d'une relation amoureuse saine (Pour les participant(e)s).
- Les Questions éclair sur les relations amoureuses saines pour l'intervenant(e) :  
Fiche support 2.13 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs sur les relations amoureuses saines - Réponses (Pour l'intervenant(e)).  
Fiche support 2.15 : Sentiments Amoureux - Les Mises en situation - Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des Mises en situation et les sélectionner en fonction de l'âge des participant(e)s et selon les particularités propres aux jeunes de votre groupe (Fiches support : 2.2, 2.4, 2.6, 2.8, 2.10). À noter que certaines des Mises en situation ont été conçues pour des jeunes âgé(e)s de 15 ans et plus.

**Note :** Toutes les mises en situation du volet : Sentiments Amoureux ont été extraites d'échanges entre les jeunes dans le cadre des groupes de discussion réalisés lors de la recherche « *Alterados : des relations interpersonnelles harmonieuses et des rapports égaux* » (Duquet, 2019).



# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

### Avant l'animation (suite)

- Imprimer les *Mises en situation* avec les questions pour les participant(e)s (Fiches support : 2.1 , 2.3, 2.5, 2.7, 2.9).
- Prendre connaissance des *Questions de la Plénière* pour se les approprier et les imprimer au besoin (Fiche support : 2.11).
- Imprimer les *Questions Éclairs* pour les participant(e)s (Fiche support : 2.12).
- Prendre connaissance des *Réponses aux Questions Éclairs* et les imprimer au besoin (Fiche support : 2.13).
- Imprimer les *Critères* d'une relation amoureuse saine pour les participant(e)s (Fiche support 2.14).
- Prendre connaissance des *Messages clés* et les imprimer au besoin (Fiche support : 2.15).

### L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipe de 3 ou 4 personnes afin de créer le nombre d'équipes équivalant au nombre de mises en situation.
- En petit groupe, les jeunes lisent la mise en situation présentée et prennent connaissance des questions indiquées sur la feuille. Ils(elles) en discutent et inscrivent la réponse sur la fiche support prévue à cet effet.
- Après environ 10 minutes, lorsque toutes les équipes auront complété les questions en lien avec la mise en situation qui leur a été attribuée, les participant(e)s pourront se nommer un(e) porte-parole pour le retour en grand groupe.
- Un retour est effectué sur les 5 *Mises en situation* (ou celles que vous aurez préalablement sélectionnées) et sur les réponses aux questions des différentes équipes.
- Une discussion sera ensuite animée grâce aux questions de relance générales de la *Plénière*.
- L'activité se termine par les *Messages clés* et la *Conclusion* présentés aux participant(e)s.



# **Sentiments Amoureux**

## **FICHES SUPPORT : Les Mises en situation**



# Sentiments Amoureux

## A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.1

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Gabrielle, 14 ans, a un « chum » depuis 3 mois et se demande s'il est vraiment amoureux d'elle. Elle s'inquiète à savoir s'il ne séduit pas d'autres filles. Elle décide alors d'utiliser le téléphone cellulaire de son amie Mathilde, pour se faire passer pour elle, et écrit ce texto à son propre « chum » : « *Gabrielle et toi n'avez pas l'air heureux ensemble* ».

Ce dernier lui répond ceci (en pensant répondre à Mathilde) : « *Il y a des jours où je trouve que ce n'est pas facile avec Gabrielle ; elle n'a pas un caractère facile. Elle n'est pas aussi drôle que toi* » (toujours en pensant qu'il écrit à Mathilde). Après avoir lu ce texto, Gabrielle, en colère, est allée le retrouver et lui a fait toute une scène de jalousie, devant ses amis.

1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) D'après toi, qu'est-ce qui pousse Gabrielle à agir ainsi ?

---

---

---



# Sentiments Amoureux

## A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.1

Pour les participant(e)s

3) Y a t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

4) Y a t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

5) Quels conseils donnerais-tu à Gabrielle ? Qu'aurait-elle pu faire autrement ?

---

---

---

---

# Sentiments Amoureux

## A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.2  
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui pousse Gabrielle à agir ainsi ?

- Manque de confiance en soi.
- Peur de perdre l'autre ; insécurité.
- Méfiance (s'imaginer des situations et des scénarios).
- Désir de contrôle.
- Manque de communication avec son « chum ».
- Sentiment de jalousie à l'égard des autres filles.



**Gabrielle, 14 ans.** **Motifs**

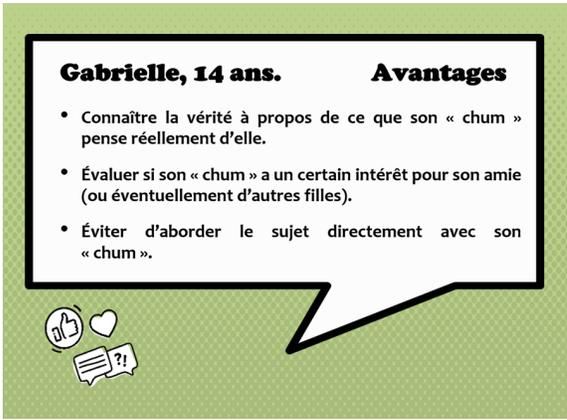
- Manque de confiance en soi.
- Peur de perdre l'autre; insécurité.
- Méfiance (s'imaginer des situations et des scénarios).
- Désir de contrôle.
- Manque de communication avec son « chum ».
- Sentiment de jalousie à l'égard des autres filles.

Icons: thumbs up, heart, speech bubble with question mark.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ?

Si oui, lesquels ?

- Connaître la vérité à propos de ce que son « chum » pense réellement d'elle.
- Évaluer si son « chum » a un certain intérêt pour son amie (ou éventuellement d'autres filles).
- Éviter d'aborder le sujet directement avec son « chum ».



**Gabrielle, 14 ans.** **Avantages**

- Connaître la vérité à propos de ce que son « chum » pense réellement d'elle.
- Évaluer si son « chum » a un certain intérêt pour son amie (ou éventuellement d'autres filles).
- Éviter d'aborder le sujet directement avec son « chum ».

Icons: thumbs up, heart, speech bubble with question mark.

# Sentiments Amoureux

## A) La Mise en situation - Gabrielle

### FICHE SUPPORT 2.2 Pour l'intervenant(e)

Y a t-il des inconvénients ?

Si oui, lesquels ?

- Son « chum » a de fortes chances de se sentir trahi, piégé et d'être davantage sur la défensive.
- Si son amie Mathilde ne savait pas que Gabrielle s'était servie de son téléphone, celle-ci risque de se sentir utilisée dans cette histoire.
- Cette façon détournée de « communiquer » ne règle pas la situation et dénote un manque de confiance. Cette stratégie risque de provoquer une réelle crise.
- Cela ne va pas apaiser le sentiment de jalousie, au contraire, cela peut l'accentuer.
- En décidant de « piéger » son « chum » plutôt que d'avoir une bonne discussion avec lui, Gabrielle rate une belle occasion de lui partager calmement ses inquiétudes, et de vérifier auprès de lui comment il se sent dans leur relation. Faut dire qu'ils ne sortent ensemble que depuis trois mois.
- Mais il est vrai qu'à 14 ans, il n'est pas facile de discuter aussi franchement de ce que l'on ressent, de peur d'être jugé(e) ou que l'autre ne s'intéresse pas à nos « états d'âme ».

#### Gabrielle, 14 ans. Inconvénients

- Son « chum » a de fortes chances de se sentir trahi, piégé et d'être davantage sur la défensive.
- Si son amie Mathilde ne savait pas que Gabrielle s'était servie de son téléphone, celle-ci risque de se sentir utilisée dans cette histoire.
- Cette façon détournée de « communiquer » ne règle pas la situation et dénote un manque de confiance. Cette stratégie risque de provoquer une réelle crise.
- Cela ne va pas apaiser le sentiment de jalousie, au contraire, cela peut l'accentuer.



Réflexion :

**« Être jaloux ou jalouse signifie qu'on sent la relation menacée et qu'on craint de ne pas être à la hauteur. La jalousie peut aussi être un signe qu'on considère l'autre comme étant notre possession. Elle devient alors un prétexte pour contrôler l'autre ».**

Citation tirée de : Lavoie, F. (2009). VIRAJ : Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes, 2e édition. Repéré à [https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie\\_2009.pdf](https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie_2009.pdf)



# Sentiments Amoureux

## A) La Mise en situation - Gabrielle

### FICHE SUPPORT 2.2

#### Pour l'intervenant(e)

#### Y a-t-il des inconvénients ? (suite)

- C'est rare qu'une personne n'ait jamais ressenti de jalousie à un moment ou un autre au cours de sa vie.
- C'est surtout important de comprendre pourquoi on se sent de cette façon, car la jalousie n'est surtout pas une preuve d'amour.

#### Quels conseils donnerais-tu à Gabrielle ?

#### Qu'aurait-elle pu faire autrement ?

- En parler à ses ami(e)s, à un(e) intervenant(e) ou encore à ses parents pour l'aider à comprendre ses comportements motivés par sa jalousie, ainsi que les comportements de son « chum ». En en parlant à des personnes de confiance, elle pourra ainsi recevoir différents points de vue et conseils.
- En discuter avec son « chum » si elle a des inquiétudes. Soit elle verra la situation de façon plus objective (plutôt que de se créer des scénarios), soit il pourra modifier ses agissements s'il l'a blessée auparavant ou encore tenter de comprendre ce qui la rend si inquiète. Chose certaine, il réagira mieux que s'il apprend qu'elle a tenté de le piéger.
- Ce type de comportements (ex. : se faire passer pour quelqu'un d'autre pour obtenir des informations) ne favorise pas la confiance. Au contraire, son « chum » risque de se méfier davantage d'elle. Il est important de faire la différence entre « être inquiet ou inquiète face au sentiment de l'autre » et « vouloir contrôler l'autre ». Une attitude « contrôlante » pourrait faire en sorte que l'autre mette fin à la relation.
- La communication n'est jamais facile dans pareille situation, mais il est important de clarifier ce que l'un et l'autre ressentent afin de prendre une décision éclairée.



# Sentiments Amoureux

## B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.3

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Hugo, 17 ans, a beaucoup de succès auprès des filles, mais ne tombe jamais amoureux. Ainsi, il se garde toujours la possibilité de rencontrer quelqu'un d'autre et de ne pas manquer une opportunité. Il dit être « *juste en fréquentation* ».

D'ailleurs, avec les filles, il utilise la technique du « *icing* » qui consiste à conserver un lien suffisamment sympathique avec elles pour qu'elles croient et espèrent que ça puisse aller plus loin alors qu'il en a probablement pas l'intention (ex. : il peut leur envoyer des textos régulièrement, sortir avec elles de temps en temps, être très intime ; puis, demeurer silencieux pendant un certain temps ou prétexter diverses occupations pour ne pas les voir).

À chaque retrouvaille, la fille en question est franchement contente d'être avec lui parce qu'il lui a manqué. Il sait qu'elle espère plus de lui, mais pour ne pas la perdre, il entretient « *juste ce qu'il faut* » dans la relation pour ne pas qu'elle décide de rompre (même s'ils ne sortent pas officiellement ensemble). Il ne s'engage jamais, car il n'est pas amoureux d'elle, mais il s'arrange pour qu'elle demeure disponible pour lui. Il agit de la sorte avec toutes les filles qu'il séduit.

1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) D'après toi, qu'est-ce qui pousse Hugo à agir ainsi ?

---

---



# Sentiments Amoureux

## B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.3

Pour les participant(e)s

3) Y a t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

4) Y a t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

5) À quoi sert l'engagement dans une relation ? À quoi sert la fidélité dans une relation ?

---

---

---

6) Quels conseils donnerais-tu à Hugo ? Ou que pourrait-il faire autrement ?

---

---

# Sentiments Amoureux

## B) La Mise en situation - Hugo

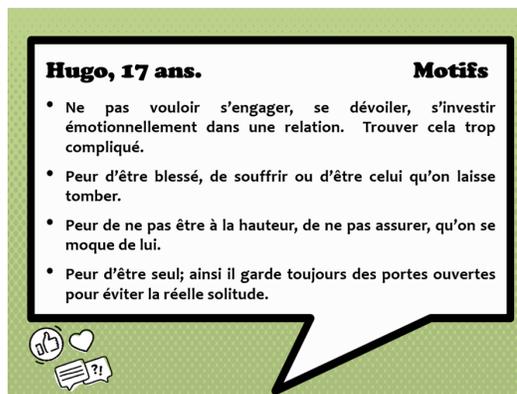
FICHE SUPPORT 2.4  
Pour l'intervenant(e)

\*À sélectionner avec des jeunes de 15 ans et plus\*

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui pousse Hugo à agir ainsi ?

- Ne pas vouloir s'engager, se dévoiler, s'investir émotionnellement dans une relation. Trouver cela trop compliqué.
- Peur d'être blessé, de souffrir ou d'être celui qu'on laisse tomber.
- Peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas assurer, qu'on se moque de lui.
- Peur d'être seul ; ainsi il garde toujours des portes ouvertes pour éviter la réelle solitude.
- Besoin d'être rassuré sur sa popularité (il est apprécié par beaucoup de monde) parce qu'il a beaucoup « d'amies » ou de « fréquentations ».
- Besoin de garder le contrôle sur ses relations avec les filles.
- Besoin constant d'être remarqué, d'avoir de l'attention, de séduire, etc.
- Le fait de garder une personne « en attente » démontre une certaine forme d'égoïsme, puisqu'on veut que celle-ci soit toujours disponible pour nous, lorsque nous en aurons besoin, tout en n'ayant pas envie de lui donner cette présence en retour.



**Hugo, 17 ans.** **Motifs**

- Ne pas vouloir s'engager, se dévoiler, s'investir émotionnellement dans une relation. Trouver cela trop compliqué.
- Peur d'être blessé, de souffrir ou d'être celui qu'on laisse tomber.
- Peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas assurer, qu'on se moque de lui.
- Peur d'être seul; ainsi il garde toujours des portes ouvertes pour éviter la réelle solitude.

Inspiré de : Perel, E. (s.d.). Relational Thinking : Relationship Accountability and the Rise of Ghosting. Repéré à <https://estherperel.com/blog/relationship-accountability>

# Sentiments Amoureux

## B) La Mise en situation - Hugo

### FICHE SUPPORT 2.4 Pour l'intervenant(e)

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Vivre dans le plaisir, dans le moment présent, sans réellement se soucier des sentiments de l'autre.
- Sentiment d'être entouré, populaire, donc toujours quelqu'un à solliciter ; cela lui donne l'illusion de ne pas être seul.
- Sentiment de contrôle de ses relations ; lui procure un certain pouvoir.

#### Hugo, 17 ans.

#### Avantages

- Vivre dans le plaisir, dans le moment présent, sans réellement se soucier des sentiments de l'autre.
- Sentiment d'être entouré, populaire, donc toujours quelqu'un à solliciter; cela lui donne l'illusion de ne pas être seul.
- Sentiment de contrôle de ses relations; lui procure un certain pouvoir.



Y a-t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

- Ne pas atteindre l'intimité émotionnelle que l'on retrouve habituellement dans une relation « plus sérieuse ».
- Ne pas avoir le même type d'échanges avec des « partenaires de courte durée » qu'avec une « amoureuse ».
- Ne pas vivre le plaisir qu'apporte une relation amoureuse où les deux s'engagent clairement.
- Utiliser les autres pour son bien-être personnel et risquer de les blesser en leur laissant croire qu'il s'intéresse vraiment à elles.
- Risquer d'avoir la réputation « d'utiliser » les filles : « macho », « player », etc.

#### Hugo, 17 ans.

#### Inconvénients

- Ne pas atteindre l'intimité émotionnelle que l'on retrouve habituellement dans une relation « plus sérieuse ».
- Ne pas avoir le même type d'échanges avec des « partenaires de courte durée » qu'avec une « amoureuse ».
- Ne pas vivre le plaisir qu'apporte une relation amoureuse où les deux s'engagent clairement.



# Sentiments Amoureux

## B) La Mise en situation - Hugo

### FICHE SUPPORT 2.4 Pour l'intervenant(e)

#### À quoi sert l'engagement dans une relation ?

- S'ENGAGER, c'est décider de créer un lien spécial avec quelqu'un qui partage nos valeurs (ex. : être en couple). À l'âge adulte, cela peut vouloir dire bâtir un projet commun (ex. : vivre ensemble, avoir des enfants).
- De s'engager permet de se connaître de mieux en mieux et de développer davantage la relation. Cela peut renforcer le sentiment de « sécurité affective » (ex. : on se sent bien avec cette personne, on sait que l'on peut lui faire confiance, etc.). Habituellement, dans une relation amoureuse on s'attend à ce que chaque personne respecte cet engagement.
- Pour certain(e)s, l'engagement, ça va de soi rapidement. Tandis que pour d'autres, ça peut demander plus de temps.

#### Hugo, 17 ans.

#### Engagement

- S'ENGAGER, c'est décider de créer un lien spécial avec quelqu'un qui partage nos valeurs (ex. : être en couple). À l'âge adulte, cela peut vouloir dire bâtir un projet commun (ex. : vivre ensemble, avoir des enfants).
- De s'engager permet de se connaître de mieux en mieux et de développer davantage la relation. Cela peut renforcer le sentiment de « sécurité affective » (ex. : on se sent bien avec cette personne, on sait que l'on peut lui faire confiance, etc.). Habituellement, dans une relation amoureuse on s'attend à ce que chaque personne respecte cet engagement.
- Pour certain(e)s, l'engagement, ça va de soi rapidement. Tandis que pour d'autres, ça peut demander plus de temps.



#### À quoi sert la fidélité dans une relation ?

- La FIDÉLITÉ correspond à une forme d'engagement. Elle indique une volonté de démontrer à l'autre qu'il ou qu'elle est préféré(e) à tous les autres, qu'il ou qu'elle est unique.
- Il arrive que certaines personnes s'attendent à un engagement de façon implicite (c'est-à-dire sans en avoir parlé avant ensemble).
- Le manque de communication quant à l'importance que l'on accorde à l'engagement et à la fidélité peut amener certains malentendus et déceptions dans une relation.

#### Hugo, 17 ans.

#### Fidélité

- La FIDÉLITÉ correspond à une forme d'engagement. Elle indique une volonté de démontrer à l'autre qu'il ou qu'elle est préféré(e) à tous les autres, qu'il ou qu'elle est unique.
- Il arrive que certaines personnes s'attendent à un engagement de façon implicite (c'est-à-dire sans en avoir parlé avant ensemble).
- Le manque de communication quant à l'importance que l'on accorde à l'engagement et à la fidélité peut amener certains malentendus et déceptions dans une relation.



# Sentiments Amoureux

## B) La Mise en situation - Hugo

### FICHE SUPPORT 2.4 Pour l'intervenant(e)

Quels conseils donnerais-tu à Hugo ? Ou que pourrait-il faire autrement ?

- Être dans ce type de « fréquentation » peut vouloir dire pour Hugo qu'il ne doit rien aux filles qu'il rencontre, mais il n'en demeure pas moins que celles-ci méritent d'être traitées avec respect et considération.
- Afin de ne pas créer de faux espoirs, il est important qu'Hugo nomme à l'autre le niveau d'implication dans lequel il souhaite réellement s'engager dans la relation.

#### Hugo, 17 ans.

#### Conseils

- Être dans ce type de « fréquentation » peut vouloir dire pour Hugo qu'il ne doit rien aux filles qu'il rencontre, mais il n'en demeure pas moins que celles-ci méritent d'être traitées avec respect et considération.
- Afin de ne pas créer de faux espoirs, il est important qu'Hugo nomme à l'autre le niveau d'implication dans lequel il souhaite réellement s'engager dans la relation.



- Si la relation ne convient plus, il est important de la terminer de façon concluante et claire, dans un langage qui ne peut pas être mal interprété ou laisser l'autre avec de faux espoirs.
- L'autre personne ne mérite pas de rester constamment dans « l'attente », ou pire, d'avoir le sentiment d'avoir été utilisé(e).

**Inspiré de :** Perel, E. (s.d.). Relational Thinking : Relationship Accountability and the Rise of Ghosting. Repéré à <https://estherperel.com/blog/relationship-accountability>

### Un conseil pour tous :

- Il est correct d'avoir des attentes en amour comme en amitié. Ainsi, en amitié, tout le monde ne devient pas notre meilleur(e) ami(e). Même chose pour notre amoureux(-se) : il est légitime d'espérer au minimum une relation amoureuse agréable et respectueuse.
- Il est important de réagir aux situations qui ne vous conviennent pas. Ainsi, ne pas accepter de se faire traiter comme si vous n'existiez pas ou peu, ou comme si vous n'aviez pas de valeur ou d'importance dans toute relation (« fréquentation » ou « relation amoureuse ») il est important de considérer l'autre avec sensibilité.

# Sentiments Amoureux

## C) La Mise en situation - Béatrice

FICHE SUPPORT 2.5

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Béatrice, 15 ans, est sortie quelque temps avec Zachary qui était très amoureux d'elle. Ils se sont rencontrés dans un party : elle s'est approchée de lui, ils ont discuté ensemble et elle aimait l'intérêt qu'il lui portait. À la fin de la soirée, ils se sont longuement embrassés. Elle ne se sentait pas amoureuse, mais pour Zachary, cette soirée fut très importante et rapidement, il lui a proposé qu'ils sortent ensemble. Béatrice n'a pas su dire non, de peur de le décevoir.

Elle vous raconte : « *Moi je me sens tout le temps mal, pour tout et pour rien. En sachant que je l'ai comme séduit et que je ne veux pas lui faire de faux espoirs, bien j'ai décidé de sortir avec lui. Mais je me suis rendu compte que j'ai fait une gaffe, parce que j'allais créer encore un plus grand faux espoir. J'ai décidé de « casser » avec et je m'en veux vraiment* ».

1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) D'après toi, qu'est-ce qui pousse Béatrice à agir ainsi ?

---

---



# Sentiments Amoureux

## C) La Mise en situation - Béatrice

FICHE SUPPORT 2.5

Pour les participant(e)s

3) Y a t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

4) Y a t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

5) À quoi ça sert la sincérité dans une relation ?

---

---

---

6) Que pourrait-elle faire autrement ?

---

---

---

# Sentiments Amoureux

## C) La Mise en situation - Béatrice

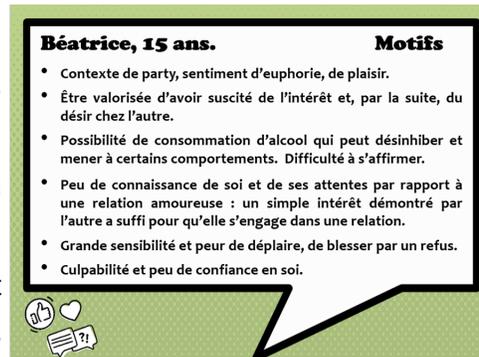
FICHE SUPPORT 2.6  
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui pousse Béatrice à agir ainsi ?

- Contexte de party, sentiment d'euphorie, de plaisir.
- Être valorisée d'avoir suscité de l'intérêt et, par la suite, du désir chez l'autre.
- Possibilité de consommation d'alcool qui peut désinhiber et mener à certains comportements. Difficulté à s'affirmer.
- Peu de connaissance de soi et de ses attentes par rapport à une relation amoureuse : un simple intérêt démontré par l'autre a suffi pour qu'elle s'engage dans une relation.
- Grande sensibilité et peur de déplaire, de blesser par un refus.
- Culpabilité et peu de confiance en soi.

Béatrice, 15 ans.	Motifs
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contexte de party, sentiment d'euphorie, de plaisir.</li><li>• Être valorisée d'avoir suscité de l'intérêt et, par la suite, du désir chez l'autre.</li><li>• Possibilité de consommation d'alcool qui peut désinhiber et mener à certains comportements. Difficulté à s'affirmer.</li><li>• Peu de connaissance de soi et de ses attentes par rapport à une relation amoureuse : un simple intérêt démontré par l'autre a suffi pour qu'elle s'engage dans une relation.</li><li>• Grande sensibilité et peur de déplaire, de blesser par un refus.</li><li>• Culpabilité et peu de confiance en soi.</li></ul>



Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- À court terme, faire plaisir à Zachary.
- Recevoir l'intérêt et l'affection qu'il avait à son égard.
- Aux yeux des autres, avoir un statut de « couple ».
- Toutefois, on peut se demander s'il existe des avantages à agir ainsi et aller contre son envie... puisque Béatrice n'était ni vraiment intéressée par Zachary, ni amoureuse de lui.

Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Se sentir mal d'avoir accepté de sortir avec Zachary parce qu'au départ, elle ne savait pas comment dire non à sa proposition de « sortir ensemble ».
- Se culpabiliser rapidement quand dans les faits, la proposition de Zachary était plutôt rapide dans le temps.
- Ne pas être à l'écoute de ses propres besoins/désirs.

# Sentiments Amoureux

## C) La Mise en situation - Béatrice

### FICHE SUPPORT 2.6 Pour l'intervenant(e)

#### À quoi ça sert la sincérité dans une relation ?

- La SINCÉRITÉ, ça permet de dire ce que l'on ressent et l'on souhaite réellement tout en considérant l'autre avec respect et en tenant compte de sa sensibilité.
- Il faut aussi considérer le temps dont chaque personne peut avoir besoin pour être prêt(e) à « sortir ensemble ».
- Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de communiquer de façon franche et délicate, mais en restant sincère, chacun y gagne.



**Béatrice, 15 ans.** **Sincérité**

- La SINCÉRITÉ, ça permet de dire ce que l'on ressent et ce que l'on souhaite réellement tout en considérant l'autre avec respect et en tenant compte de sa sensibilité.
- Il faut aussi considérer le temps dont chaque personne peut avoir besoin pour être prêt(e) à « sortir ensemble ».
- Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de communiquer de façon franche et délicate, mais en restant sincère, chacun y gagne.

#### Qu'aurait-elle pu faire autrement ?

- Il aurait été préférable que Béatrice clarifie dès le départ la situation avec Zachary. C'est-à-dire, lui partager de façon respectueuse et polie, ce qu'elle ressentait réellement, au lieu de s'engager à « sortir ensemble » (car ici Béatrice ne savait pas comment lui dire non).
- Béatrice ne devrait pas se sentir obligée de sortir avec Zachary (même si elle était sensible à l'intérêt qu'il lui manifestait, même si elle le trouvait sympathique, beau, même s'ils se sont embrassés, etc.).
- On ne doit pas hésiter à refuser de s'engager dans une relation amoureuse si cela ne nous convient pas ou si nous n'avons pas le désir d'entretenir une telle relation. Il s'agit de le dire poliment tout en étant sensible à ce que l'autre éprouve.
- Quant à Zachary, il ne doit pas non plus faire de pression ou « aller trop vite en affaires ». S'embrasser ne signifie pas nécessairement que l'autre personne est follement amoureuse de nous. Même si pour lui, ce fut révélateur de son sentiment pour Béatrice.
- En somme, personne n'est obligé de s'engager dans une relation ou de rester dans un couple si il ou elle ne s'y sent pas bien. On peut dire qu'on est désolé(e) de la situation, mais que le sentiment n'est pas réciproque et bien que l'on ne veuille pas le(la) blesser, il est important d'être sincère. On peut aussi ne pas se sentir « prêt(e) » à sortir avec quelqu'un, sans avoir à se justifier. Certain(e)s décident de rester tout simplement ami(e)s.
- Toute personne doit respecter les limites des autres, mais aussi ses propres limites.

# Sentiments Amoureux

## D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.7

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Alexis, 15 ans, aimerait bien rencontrer un garçon de son âge, mais ce n'est pas évident dans la petite ville où il habite. Il est donc allé sur un site de rencontres. Sur ces sites, les messages et invitations sont souvent très sexuels, assez détaillés et c'est, la plupart du temps, des hommes plus âgés. Il en a parlé à sa meilleure amie Maria, qui lui a dit que les « gais » ne vivent pas vraiment d'histoires d'amour, mais n'ont que des partenaires sexuels.

Alexis n'est pas d'accord avec son amie : « Pourquoi les garçons homosexuels ne pourraient pas vivre une belle histoire d'amour ? Moi je pense que l'amour, c'est une combinaison de l'attraction physique et sentimentale. De nos jours, on dirait que c'est plus physique, mais des fois ça peut être juste sentimental. C'est un peu compliqué. Mais je pense que vraiment, pour être bien avec quelqu'un, il ne faut pas

1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) Que penses-tu de sa définition d'une « belle histoire d'amour » ?

---

---



# Sentiments Amoureux

## D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.7

Pour les participant(e)s

3) D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Alexis à aller sur des sites de rencontres ?

---

---

---

4) Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

5) Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

6) Quels conseils donnerais-tu à Alexis ?

---

---

---

# Sentiments Amoureux

## D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.8  
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

Que penses-tu de sa définition d'une « belle histoire d'amour » ?

D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Alexis à aller sur des sites de rencontres ?

- Possibilité d'une difficulté à affirmer son orientation sexuelle auprès de ses ami(e)s, de ses proches.
- Accessibilité à des sites de rencontres qui facilite les contacts. Anonymat que procurent ces sites.
- Besoin de tester ou de connaître les façons de séduire et les possibilités de rencontres dans la communauté gaie (possiblement moins de modèles dans son entourage).
- Moins grand nombre de rencontres possibles avec des garçons gais ou bisexuels de son âge dans son école ou dans sa ville.

**Alexis, 15 ans.** **Motifs**

- Possibilité d'une difficulté à affirmer son orientation sexuelle auprès de ses ami(e)s, de ses proches.
- Accessibilité à des sites de rencontres qui facilite les contacts. Anonymat que procurent ces sites.
- Besoin de tester ou de connaître les façons de séduire et les possibilités de rencontres dans la communauté gaie (possiblement moins de modèles dans son entourage).
- Moins grand nombre de rencontres possibles avec des garçons gais ou bisexuels de son âge dans son école ou dans sa ville.

Icons: a hand pointing, a heart, and a speech bubble with a question mark.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Davantage de possibilités de rencontrer en ligne des garçons gais ou bisexuels que dans son école. Ça vaut également pour les filles d'orientation homosexuelle.
- Possibilité d'explorer les relations homosexuelles sans s'afficher officiellement dans son milieu, auprès de son entourage.
- Possibilité d'une belle rencontre en ligne, voire d'une relation amoureuse avec un garçon de son âge (s'il va sur des sites qui s'adressent à des jeunes).

**Alexis, 15 ans.** **Avantages**

- Davantage de possibilités de rencontrer en ligne des garçons gais ou bisexuels que dans son école. Ça vaut également pour les filles d'orientation homosexuelle.
- Possibilité d'explorer les relations homosexuelles sans s'afficher officiellement dans son milieu, auprès de son entourage.
- Possibilité d'une belle rencontre en ligne voire d'une relation amoureuse avec un garçon de son âge (s'il va sur des sites qui s'adressent à des jeunes).

Icons: a hand pointing, a heart, and a speech bubble with a question mark.

# Sentiments Amoureux

## D) La Mise en situation - Alexis

### FICHE SUPPORT 2.8

Pour l'intervenant(e)

Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Rencontres d'hommes adultes qui ne vivent pas la même réalité que lui ou qui ont des attentes différentes des siennes (ex. : relations sexuelles d'un soir - « one night » - plutôt qu'une relation amoureuse et le partage d'intimité).
- Sites destinés aux personnes majeures qui ne devraient pas, en principe, être fréquentés par des personnes de moins de 18 ans.
- Possibilité d'avoir accès à des échanges ou des images d'une sexualité crue, voire choquante.
- Les premiers contacts sur des sites de rencontres ne sont pas sans risques (ex. : leurre, fausse identité de l'autre personne, sextorsion, etc.).
- Toute rencontre en ligne comporte également des risques dès que l'on décide de se donner rendez-vous « en vrai ». On ne connaît pas nécessairement les réactions de l'autre (ex. : déception ou rejet) ou ses intentions (ex. : risque d'agression sexuelle, etc.). La prudence est de mise.

**Alexis, 15 ans.** **Inconvénients**

- Rencontres d'hommes adultes qui ne vivent pas la même réalité que lui ou qui ont des attentes différentes des siennes (ex. : relations sexuelles d'un soir - « one night » - plutôt qu'une relation amoureuse et le partage d'intimité).
- Sites destinés aux personnes majeures qui ne devraient pas, en principe, être fréquentés par des personnes de moins de 18 ans.
- Possibilité d'avoir accès à des échanges ou des images d'une sexualité crue, voire choquante.

Quels conseils donnerais-tu à Alexis ?

- D'être fier d'avoir cette aisance face à son orientation homosexuelle et d'être capable de l'assumer de la sorte.
- De ne pas se décourager. Il n'est pas le seul à vivre cela même si, par moment, il peut se sentir seul.
- Au besoin, d'aller en discuter avec ses parents ou auprès d'intervenant(e)s de son école en qui il a confiance, afin d'avoir des conseils et du soutien.
- Rechercher des organismes de la communauté LGBTQ+ afin de se créer un réseau de soutien qui lui permettra d'échanger avec des jeunes et/ou des intervenant(e)s (modèles positifs), auxquels il peut s'identifier.

# Sentiments Amoureux

## E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.9

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Emma, 13 ans, se sent très amoureuse de Matteo. Matteo n'est pas du genre sportif et n'est pas non plus le plus populaire de sa classe, mais elle lui trouve un « *p'tit quelque chose de spécial* ». Ils se voient souvent à la maison des jeunes et rigolent bien ensemble. Matteo est attentionné vis-à-vis d'Emma et elle se sent de plus en plus amoureuse de lui. Mais lui ne sait pas qu'Emma est amoureuse de lui.

Le problème, c'est qu'Emma craint que ses amies ne soient pas d'accord avec son choix. Karine n'aime pas son look ; Camille, elle, dit qu'il devrait suivre un régime.

Elle craint tellement les réactions de ses amies qu'elle décide de garder cet amour secret : ni Matteo, ni ses amies ne le sauront.

1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Emma à agir ainsi ?

---

---



# Sentiments Amoureux

## E) La Mise en situation - Emma

### FICHE SUPPORT 2.9

Pour les participant(e)s

3) Y a t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

4) Y a t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

---

---

5) Est-ce possible que nos ami(e)s puisse nous influencer dans le choix de notre amoureux(-se) ? Est-ce important d'obtenir leur approbation ? Si oui ou si non, Pourquoi ?

---

---

6) Si c'était les parents d'Emma qui n'étaient pas d'accord avec le choix de son amoureux, que pourrait-elle faire ?

---

---

7) Quels conseils donnerais-tu à Emma? Que pourrait-elle faire autrement ?

---

---

8) Si les ami(e)s d'Emma s'opposaient à son choix (ayant comme seul argument le look de Matteo), n'y aurait-il pas lieu de se questionner sur cette amitié ou sur l'importance de s'affirmer devant ses ami(e)s ? Qu'en penses-tu ?

---

---

# Sentiments Amoureux

## E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.10  
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Emma à agir ainsi ?

- L'opinion des ami(e)s est très importante à l'adolescence. On veut se sentir apprécié(e) et soutenu(e) par notre groupe d'ami(e)s.
- Parfois, la peur de faire rire de soi, de se faire rejeter, voire de perdre ses ami(e)s, peut faire en sorte que l'on n'ose pas assumer nos préférences afin de ne pas leur déplaire.
- Il est parfois difficile de se faire confiance et de s'affirmer auprès de ses ami(e)s, voire de ses meilleur(e)s ami(e)s.

**Emma, 13 ans.** **Motifs**

- L'opinion des ami(e)s est très importante à l'adolescence. On veut se sentir apprécié(e) et soutenu(e) par notre groupe d'ami(e)s.
- Parfois, la peur de faire rire de soi, de se faire rejeter, voire de perdre ses ami(e)s, peut faire en sorte que l'on n'ose pas assumer nos préférences afin de ne pas leur déplaire.
- Il est parfois difficile de se faire confiance et de s'affirmer auprès de ses ami(e)s, voire de ses meilleur(e)s ami(e)s.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Sentiment d'être appréciée par ses ami(e)s et de faire partie du groupe.
- Éviter les moqueries des camarades.
- Ne pas prendre le risque que ses ami(e)s ne la comprennent pas, s'éloignent d'elle ou la rejettent.

Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- De passer à côté d'une superbe relation et qu'elle le regrette beaucoup par la suite (puisque ce garçon est attentionné à son égard, lui plaît et qu'il y a déjà, semble-t-il, une complicité entre eux).
- De devoir cacher ses sentiments pour ce garçon et de ne pas pouvoir être authentique avec ses ami(e)s.
- C'est tout à fait possible d'être amoureux(-se) d'une personne sans jamais le lui dire, de vivre ce sentiment secrètement.
- Ici, cependant, cette décision de garder ce sentiment secret n'est pas fondée sur les désirs et les besoins d'Emma. Elle ne se permet pas d'exprimer ses sentiments de peur d'être jugée par ses ami(e)s. C'est différent.

# Sentiments Amoureux

## E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

Est-ce possible que nos ami(e)s puissent nous influencer dans le choix de notre amoureux(-se) ? Est-ce important d'obtenir leur approbation ? Si oui ou si non, pourquoi ?

Si c'était les parents d'Emma qui n'étaient pas d'accord avec le choix de son amoureux, que pourrait-elle faire ?

- Si Emma décide de dévoiler ses sentiments à Matteo et que tous les deux décident de « sortir ensemble » et que les parents d'Emma ne sont pas d'accord, elle pourrait leur demander de lui expliquer les raisons de leur désaccord.
- Emma pourrait proposer à ses parents également de rencontrer Matteo afin de mieux le connaître.
- Ses parents pourraient même contacter les parents de Matteo ; cela les rassurerait sans doute et ils pourraient s'entendre sur des règles similaires.



**Emma, 13 ans. Réactions parents**

- Si Emma décide de dévoiler ses sentiments à Matteo et que tous les deux décident de « sortir ensemble » et que les parents d'Emma ne sont pas d'accord, elle pourrait leur demander de lui expliquer les raisons de leur désaccord.
- Emma pourrait proposer à ses parents également de rencontrer Matteo afin de mieux le connaître.
- Ses parents pourraient même contacter les parents de Matteo; cela les rassurerait sans doute et ils pourraient s'entendre sur des règles similaires.

Inspiré de : Tel-Jeunes. (2017). Ma famille n'aime pas mon chum ou ma blonde. Que faire? Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse/Ma-famille-n-aime-pas-mon-chum-ou-ma-blonde-Que-faire-fr>

**Inspiré de :** Tel-Jeunes. (2017). Ma famille n'aime pas mon chum ou ma blonde. Que faire? Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse/Ma-famille-n-aime-pas-mon-chum-ou-ma-blonde-Que-faire-fr>

- Les parents ont souvent le réflexe de voir leurs enfants comme étant plus jeunes qu'ils(elles) ne le sont et veulent s'assurer qu'ils grandissent sans brûler d'étapes.
- Avoir un « chum » ou une « blonde » à 13-14 ans n'est pas la même chose que d'avoir un « chum » ou une « blonde » à 16-17 ans. Il est normal qu'un parent souhaite que son enfant vive des situations adaptées à son âge.
- Vos parents ont parfois raison de s'inquiéter s'ils estiment que votre « chum » ou « blonde » risque d'avoir une mauvaise influence sur vous ou s'il(elle) n'agit pas correctement à votre endroit. Ils veulent vous protéger.

# Sentiments Amoureux

## E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

Quels conseils donnerais-tu à Emma ? Que pourrait-elle faire autrement ?

- La perception des ami(e)s peut ne pas être juste par rapport à la personne pour qui on a de l'intérêt ou des sentiments. Par exemple, certain(e)s peuvent émettre des commentaires par jalousie ou parce qu'ils(elles) ne veulent que rien ne change dans le groupe d'ami(e)s.

- Emma pourrait en discuter avec ses amies et faire valoir les qualités de Matteo tout en leur expliquant que leurs commentaires peuvent être blessants.

- Il est possible aussi en dévoilant ses sentiments pour Matteo à ses amies, Emma constate que finalement celles-ci sont contentes pour elle.

- Nos vrai(e)s ami(e)s souhaitent que l'on vive des relations saines et agréables.

**Si les ami(e)s d'Emma s'opposaient à son choix (ayant comme seul argument le look de Matteo), n'y aurait-il pas lieu de se questionner sur cette amitié ou sur l'importance de s'affirmer devant ses ami(e)s ?**

Qu'en penses-tu ?

**Emma, 13 ans.**

**Conseils**

- La perception des ami(e)s peut ne pas être juste par rapport à la personne pour qui on a de l'intérêt ou des sentiments. Par exemple, certain(e)s peuvent émettre des commentaires par jalousie ou parce qu'ils(elles) ne veulent que rien ne change dans le groupe d'ami(e)s.
- Emma pourrait en discuter avec ses amies et faire valoir les qualités de Matteo tout en leur expliquant que leurs commentaires peuvent être blessants.



# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.11  
Pour l'intervenant(e)

### Plénière

Que reprenez-vous de cet exercice ?

1. Comment sait-on qu'on est réellement amoureux(-se) ?
2. Est-ce possible de vivre une belle histoire d'amour à votre âge ?
3. Est-ce important à votre âge d'avoir un « chum » ou une « blonde » ?



### RÉFLEXION

- Certaines personnes veulent avoir un « chum » ou une « blonde » seulement pour se prouver à elles-mêmes ou aux autres qu'elles peuvent en avoir.
- Savoir que l'on plaît à quelqu'un est bon pour notre estime de soi, c'est sûr... mais c'est important de ne pas s'apprécier qu'à travers sa capacité à séduire ou à plaire. Une personne qui aurait fait davantage de « conquêtes », ça ne la rend ni pire ni meilleure que les autres pour autant.
- Mais personne n'est obligé d'avoir un « chum » ou une « blonde ». Certains jeunes n'en ont pas envie pour le moment, et c'est tout à fait correct.
- Vivre une relation amoureuse à l'adolescence peut permettre d'apprendre progressivement à mieux se connaître, à mieux connaître l'autre et à communiquer.
- Avec le temps et « l'expérience », on sait mieux qui l'on est, avec quel type de personnes on se sent bien dans une relation et quel type d'intimité on est prêt à partager. On apprend à s'affirmer davantage.
- Lorsqu'on est amoureux(-se)... et que c'est réciproque, on vit de très beaux moments qui peuvent être « inoubliables ».

**Ça nous donne des ailes !**



# **Sentiments Amoureux**

## **Questions Éclairs**

# Sentiments Amoureux

## Questions Éclairs

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection.
- Fiche support 2.12 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs (Pour les participant(e)s).
- Fiche support 2.13 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 2.14 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs - Critères d'une relation amoureuse saine (Pour les participant(e)s).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des Questions Éclairs (Fiche support : 2.12) et des Réponses détaillées (Fiche support : 2.13).
- Imprimer les Questions Éclairs (Fiche support : 2.12) pour les remettre aux équipes au début de l'activité et les Critères d'une relation amoureuse saine (Fiche support : 2.14) pour les remettre aux participant(e)s après l'animation.

#### L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipe de 2 personnes afin de répondre aux Questions Éclairs (Fiche support : 2.12).

#### Après l'animation

- Remettre à chaque participant(e) la feuille des Critères d'une relation amoureuse saine (Fiche support : 2.14).



# **Sentiments Amoureux**

## **FICHES SUPPORT : Questions Éclairs**



# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.12  
Pour les participant(e)s

### Questions Éclairs

En équipe de deux, répondez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ? Nommez au moins 4 critères.

---

---

---

---

---

---

---

2. Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, que peut-on faire ?

---

---

---

---

---

---

---



# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13  
Pour l'intervenant(e)

### Questions Éclairs - Réponses

#### 1. Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ?

- Ceci n'est pas une liste complète. De plus, il est possible qu'une relation amoureuse pour les jeunes de ton âge ne corresponde pas à tous ces critères.
- À ton âge, tu apprends à mieux te connaître ; à mieux communiquer tes attentes et à comprendre celles de l'autre personne ; c'est donc normal que tout ne soit pas parfait.
- C'est un apprentissage qui prend du temps et qui se fera durant toute ta vie.
- Cela dit, peu importe la durée de la relation amoureuse, de l'âge, du genre ou de l'orientation sexuelle, il ne faut pas tolérer des relations violentes (ex. : violence verbale, psychologique, physique, sexuelle, etc.).
- Que tu subisses ces violences ou que tu sois celui ou celle qui agit parfois avec violence, va chercher de l'aide.
- Il y a des façons saines, paisibles et agréables de vivre une relation amoureuse.

#### QUESTION

- Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ? Nommez au moins 4 critères.



#### CRITÈRES D'UNE RELATION AMOUREUSE SAINE

##### 1. La relation est un plus à notre vie

- On fait le CHOIX d'être en relation. On a plaisir à être avec cette personne.

##### 2. La complicité

- Être à l'aise de discuter, de faire des blagues, de jouer, d'être soi-même avec son « chum » ou sa « blonde » est un signe de complicité.



# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13  
Pour l'intervenant(e)

### Questions Éclairs - Réponses

#### CRITÈRES D'UNE RELATION AMOUREUSE SAINES (SUITE)

##### 3. Une bonne estime de soi

- Les deux personnes ont une bonne estime d'elles-mêmes ; toutes deux se sentent bien dans leur peau, peu importe qu'elles soient ou non dans une relation amoureuse.
- On doit bien reconnaître qu'à l'adolescence, on est souvent très critique face à soi-même et on se juge bien souvent trop sévèrement, ce qui peut nuire à l'estime de soi.

##### 4. Les intérêts et valeurs semblables

- Les deux personnes partagent ensemble des intérêts communs (ex. : loisirs, musique, sports, etc.) ; elles ont des valeurs semblables (ex. : honnêteté, importance de l'amitié, respect de l'autre, de ses valeurs familiales et de sa culture, etc.).

##### 5. Une relation égalitaire

- Chacune des personnes peut exprimer ses idées, son opinion et ses attentes.
- La communication se fait d'égal à égal et les choix des deux personnes sont respectés.

##### 6. L'équilibre entre la relation amoureuse et d'autres sphères de sa vie

- La relation amoureuse occupe une place importante, mais pas nécessairement toute la place.
- Les deux personnes continuent d'entretenir leurs amitiés, leurs loisirs et leur vie familiale.
- Les deux peuvent aimer passer du temps avec d'autres personnes sans toujours devoir être avec leur « chum » ou leur « blonde ».

# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13  
Pour l'intervenant(e)

### Questions Éclairs - Réponses

#### CRITÈRES D'UNE RELATION AMOUREUSE SAINES (SUITE)

##### 7. L'engagement

- L'implication dans la relation est la même pour les deux : chacun(e) donne et reçoit de façon équitable.
- Les deux ont sensiblement les mêmes attentes de ce qu'ils(elles) souhaitent vivre dans une relation amoureuse (ex. : « sortir ensemble » versus « se fréquenter à l'occasion », vouloir intégrer l'autre à son cercle d'ami(e)s, être capable de communiquer autrement que par texto, etc.).

##### 8. La confiance et le respect

- On se sent libre et en sécurité dans la relation, on est confiant(e) et on ne craint pas de perdre l'autre à tout moment.
- Chacun respecte l'autre, mais chacun(e) se sent à l'aise d'aller à son rythme, de respecter ses limites ; sans pression de la part de l'autre.
- Les deux personnes sont bienveillantes l'une envers l'autre et s'encouragent mutuellement.

##### 9. La gestion de conflits

- Il est normal dans une relation de ne pas s'entendre sur tout, mais il importe d'apprendre à gérer ses conflits sainement et avec maturité, c'est-à-dire sans violence verbale (ex. : colère), psychologique (ex. : chantage) ni physique.

Tiré de :

Cordeau, M-S. (2010). Qu'est-ce qu'une relation de couple saine? Repéré à <https://mariesoleilcordeau.com/quest-ce-quune-relation-de-couple-saine/>  
Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Relations saines et relations malsaines. Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/re-lations-saines-et-relations-malsaines>  
Maison Alice Desmarais. (s.d.). Qu'est-ce qu'une relation saine? Repéré à <https://maisonad.org/jeunesse/quest-ce-quune-relation-saine/>  
Tel-Jeunes. (2020). La recette secrète d'une relation amoureuse saine. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse>

# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13  
Pour l'intervenant(e)

### Questions Éclairs - Réponses

#### 2. Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, que peut-on faire ?

- Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, la première chose à faire est de communiquer nos soucis ou nos insatisfactions, de façon respectueuse et sans réactions trop émotives (et surtout pas violentes). Il sera alors plus facile d'identifier ce qui ne convient pas dans la relation.

- Certaines options seront alors possibles : poursuivre en faisant certains ajustements qui respecteront les limites et les besoins des deux personnes ou terminer la relation.

- Cette dernière option est évidemment rarement agréable à choisir pour l'un comme pour l'autre, mais elle est parfois inévitable.

- Lorsqu'une relation amoureuse se termine, il est possible de vivre une peine d'amour où se mélangent des sentiments de tristesse, de rejet et de déprime. C'est compréhensible.

- Dans ce cas, il faudra prendre du temps pour soi, passer du temps avec ses ami(e)s ou sa famille et se dire que la vie reprendra comme avant, que la peine s'estompera.

- Chose certaine, on ne devrait pas rester dans une relation qui nous apporte constamment de la tristesse, de l'inconfort ou même de la peur.

- On souhaite que tout le monde puisse vivre une histoire d'amour simple, sympathique et agréable.

#### QUESTION

- Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, que peut-on faire ?



# Sentiments Amoureux

## Critères d'une relation amoureuse saine

FICHE SUPPORT 2.14  
Pour les participant(e)s

Ceci n'est pas une liste complète. De plus, il est possible qu'une relation amoureuse pour les jeunes de ton âge ne corresponde pas à tous ces critères. À ton âge, tu apprends à mieux te connaître ; à mieux communiquer tes attentes et à comprendre celles de l'autre personne ; c'est donc normal que tout ne soit pas parfait. C'est un apprentissage qui prend du temps et qui se fera durant toute ta vie.

Cela dit, peu importe la durée d'une relation amoureuse, de l'âge, du genre ou de l'orientation sexuelle, il ne faut pas tolérer des relations violentes (ex. : violence verbale, psychologique, physique, sexuelle, etc.). Que tu subisses ces violences ou que tu sois celui ou celle qui agit parfois avec violence, va chercher de l'aide. Il y a des façons saines, paisibles et agréables de vivre une relation amoureuse.



### 1. La relation est un plus à notre vie

On fait le CHOIX d'être en relation. On a plaisir à être avec cette personne.

### 2. La complicité

Être à l'aise de discuter, de faire des blagues, de jouer, d'être soi-même avec son « chum » ou sa « blonde » est un signe de complicité.

### 3. Une bonne estime de soi

Les deux personnes ont une bonne estime d'elles-mêmes, toutes deux se sentent bien dans leur peau, peu importe qu'elles soient, ou non, dans une relation amoureuse. On doit bien reconnaître qu'à l'adolescence, on est souvent très critique face à soi-même et on se juge bien souvent trop sévèrement, ce qui peut nuire à l'estime de soi.

### 4. Les intérêts et valeurs semblables

Les deux personnes partagent ensemble des intérêts communs (ex. : loisirs, musique, sports, etc.) ; elles ont des valeurs semblables (ex. : honnêteté, importance de l'amitié, respect de l'autre, de ses valeurs familiales et de sa culture, etc.).

# Sentiments Amoureux

## Critères d'une relation amoureuse saine

FICHE SUPPORT 2.14  
Pour les participant(e)s



### 5. Une relation égalitaire

Chacune des personnes peut exprimer ses idées, son opinion et ses attentes. La communication se fait d'égal à égal et les choix des deux personnes sont respectés.

### 6. L'équilibre entre la relation amoureuse et d'autres sphères de sa vie

La relation amoureuse occupe une place importante, mais pas nécessairement toute la place. Les deux personnes continuent d'entretenir leurs amitiés, leurs loisirs et leur vie familiale. Les deux peuvent aimer passer du temps avec d'autres personnes sans toujours devoir être avec leur « chum » ou leur « blonde ».

### 7. L'engagement

L'implication dans la relation est la même pour les deux : chacun(e) donne et reçoit de façon équitable. Les deux ont sensiblement les mêmes attentes de ce qu'ils(elles) souhaitent vivre dans une relation amoureuse (ex. : « sortir ensemble » versus « se fréquenter à l'occasion », vouloir intégrer l'autre à son cercle d'ami(e)s, être capable de communiquer autrement que par texto, etc.).

### 8. La confiance et le respect

On se sent libre et en sécurité dans la relation, on est confiant(e) et on ne craint pas de perdre l'autre à tout moment. Chacun(e) respecte l'autre, mais chacun(e) se sent à l'aise d'aller à son rythme, de respecter ses limites; sans pression de la part de l'autre. Les deux personnes sont bienveillantes l'une envers l'autre et s'encouragent mutuellement.

### 9. La gestion de conflits

Il est normal, dans une relation, de ne pas s'entendre sur tout, mais il importe d'apprendre à gérer ses conflits sainement et avec maturité, c'est-à-dire sans violence verbale (ex. : colère), psychologique (ex. : chantage) ni physique.

# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.15  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

#### Les sentiments amoureux, quand ça nous transporte :

- On sent qu'on peut rester soi-même, être naturel(le) et spontané(e).
- On peut discuter, rigoler, se taquiner, tout en se sentant en sécurité avec l'autre.
- La relation est sympathique, évolue positivement et nous fait nous sentir bien.
- La relation nous fait grandir et gagner en maturité.



**Les sentiments amoureux quand ça nous TRANSPORTE :**

- On sent qu'on peut rester soi-même, être naturel(le) et spontané(e).
- On peut discuter, rigoler, se taquiner tout en se sentant en sécurité avec l'autre.
- La relation est sympathique, évolue positivement et nous fait nous sentir bien.
- La relation nous fait grandir et gagner en maturité.

#### Les sentiments amoureux, quand ça dérape :

- On n'ose pas être soi-même.
- On ne se sent pas accepté(e).
- On se sent jugé(e) et rabaissé(e) par l'autre (ex. : qu'il ou elle nous ridiculise devant les autres).
- On a souvent peur des réactions de l'autre.
- L'autre nous manque de respect (ex. : manque souvent des rendez-vous sans nous informer ; nous impose des activités pour lesquelles on n'a pas d'intérêt ; nous parle sur un ton sec et dur ; nous rabaisse, etc.).
- L'autre exerce un contrôle sur nous ou sur notre entourage social (ex. : ami(e)s et famille).



**Les sentiments amoureux quand ça DÉRAPE :**

- On n'ose pas être soi-même.
- On ne se sent pas accepté(e).
- On se sent jugé(e) et rabaissé(e) par l'autre (ex.: il ou elle nous ridiculise devant les autres).
- On a souvent peur des réactions de l'autre.

# Sentiments Amoureux

## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.15  
Pour l'intervenant(e)

### Conclusion

#### En conclusion...

- L'amour à ton âge ça peut être super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ». L'amour ne se commande pas : à chacun(e) son rythme, à chacun(e) son coup de foudre et son moment opportun.
- L'amour ça peut être simple, mais ça peut aussi être compliqué. L'important est de rester soi-même, tout en étant capable de se mettre à la place de l'autre à l'occasion ; d'être honnête avec soi et avec l'autre.
- Être amoureux(-se) est un état unique et précieux.
- C'est la raison pour laquelle il ne faut pas jouer avec les sentiments de l'autre pour augmenter son capital de popularité, pour son bénéfice personnel ou pour utiliser l'autre.



#### Conclusion

- L'amour à ton âge ça peut être super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ». L'amour ne se commande pas : à chacun(e) son rythme, à chacun(e) son coup de foudre et son moment opportun.
- L'amour ça peut être simple, mais ça peut aussi être compliqué. L'important est de rester soi-même, tout en étant capable de se mettre à la place de l'autre à l'occasion; d'être honnête avec soi et avec l'autre.

**En amour, l'élégance de cœur et le respect sont des valeurs sûres...  
et ce, pour toute la vie.**





# **Sentiments Amoureux**

## **Les Vidéos**

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

### Intentions pédagogiques

- Réfléchir sur les différents enjeux liés à la relation amoureuse et ses aspects positifs et négatifs.

### De façon plus spécifique

- À partir de diverses vidéos, discuter des avantages et inconvénients de faire ou de ne pas faire les premiers pas dans une relation.
- À partir de diverses vidéos, discuter des façons de se sortir d'une peine d'amour, avec l'aide de nos proches ou de professionnel(le)s.
- À partir de diverses vidéos, discuter des manifestations d'une relation amoureuse saine ou malsaine.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Bloc 1 - Les premiers pas !
  - Fiche support 3.1 : Sentiments Amoureux - Vidéo 1 : « Liaison manquée » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.2 : Sentiments Amoureux - Vidéo 2 : « In a Heartbeat » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.3 : Sentiments Amoureux - Vidéo 3 : « Extinguished » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.4 : Sentiments Amoureux - Vidéo 4 : « Giant Robots From Outer Space » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.5 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Plénière et Messages clés du bloc 1 - Les premiers pas (Pour l'intervenant(e)). \*Pour les 12-13 ans\*
- Bloc 2 - La peine d'amour !
  - Fiche support 3.6 : Sentiments Amoureux - Vidéo 5 : « Comment survivre à une peine d'amour ? » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.7 : Sentiments Amoureux - Vidéo 6 : « Peine d'amour » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

### Matériel pour animer l'activité (suite)

- Bloc 2 - La peine d'amour ! (suite)
  - Fiche support 3.8 : Sentiments Amoureux - Vidéo 7 : « La peine d'amour – Banc public épisode 39 » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.9 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Plénière et Messages clés du bloc 2 - La peine d'amour ! (Pour l'intervenant(e)).
- Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine.
  - Fiche support 3.10 : Sentiments Amoureux - Vidéo 8 : « One Love - Couplets » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.11 : Sentiments Amoureux - Vidéo 9 : « Because I love you » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.12 : Sentiments Amoureux - Vidéo 10 : « Sunshine – Don't confuse love and abuse » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.13 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Plénière et Messages clés du bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.14 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Questions de clôture et Messages clés de l'activité (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

Vous trouverez ici une série de courtes vidéos en lien avec la thématique des sentiments amoureux. Vous pouvez choisir d'en présenter une seule ou encore plusieurs, à votre guise. Pour chacune d'entre elles, des Questions d'animation et des Éléments à retenir sont présentés pour alimenter la discussion avec le groupe.

À noter que, parmi la liste proposée, certaines vidéos peuvent davantage s'adresser à un public âgé de 15 ans et plus. Une note à cet effet sera indiquée, s'il y a lieu. De plus, certaines vidéos sont en anglais, mais il est relativement simple de bien les comprendre. Cela dit, vous trouverez ci-dessous la démarche pour ajouter les sous-titres en français, lorsque cela est possible.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

### **Directives pour mettre les sous-titres en français sur une vidéo Youtube :**

- 1- Cliquer sur le symbole d'engrenage en bas, à droite de l'écran de la vidéo. Le terme « Paramètres » apparaîtra.
- 2- Cliquer sur sous-titres et sélectionner « Français ».
- ou
- 3- Cliquer sur « Sous-titres » et sélectionner « Traduire automatiquement », puis cliquer sur « Français ».

### **Avant l'animation**

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des vidéos (hyperliens ci-dessous et diaporamas d'animation) et sélectionner celles qui conviennent aux jeunes de votre groupe, selon les thématiques à aborder :
  - Bloc 1 - Les premiers pas ! (Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).
  - Bloc 2 - La peine d'amour ! (Fiches support : 3.6, 3.7, 3.8).
  - Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine. (Fiches support : 3.10, 3.11, 3.12).
- Prendre connaissance des *Questions de relance* et des sections *Éléments à retenir* pour chaque vidéo sélectionnée pour vous les approprier :
  - Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6, 3.7, 3.8, 3.10, 3.11, 3.12
- Prendre connaissance des *Questions de clôture* et les *Messages clés* pour chaque bloc de vidéos :
  - Bloc 1 - Les premiers pas ! (Fiche support 3.5).
  - Bloc 2 - La peine d'amour ! (Fiche support 3.9).
  - Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine. (Fiche support 3.13).
- Imprimer le matériel nécessaire, au besoin.



# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

### L'animation

- Présenter une vidéo.
- Demander aux jeunes d'intervenir et de nommer ce qui, pour eux(elles), ressort le plus de cette (ces) vidéo(s).
- Poser les *Questions de relance* sur les Fiches support des Vidéos qui sont en lien avec la(les) vidéo(s) visionnée(s).
- Énoncer les *Éléments à retenir* sur les Fiches support des Vidéos qui sont en lien avec la(les) vidéo(s) visionnée(s).
- Poser les *Questions de clôture* et lire les *Messages clés* pour les blocs appropriés.
- Répéter ces quatre étapes pour chaque vidéo présentée.
- Lorsque les vidéos sélectionnées du Bloc 1, du Bloc 2 et/ou du Bloc 3 sont toutes présentées, poser les *Questions de clôture* de la *Plénière* et terminer l'activité avec les *Messages clés* présentés aux participant(e)s.





# **Sentiments Amoureux**

## **FICHES SUPPORT :**

### **Les Vidéos**





# **Sentiments Amoureux**

## **Les Vidéos**

### **Bloc 1 - Les premiers pas**



# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.1  
Pour l'intervenant(e)

### Liaison manquée (1 minute, 28 secondes)

Fisher, T. (2011). *Liaison manquée* [Vidéo]. ONF. Repéré à [https://www.onf.ca/film/hothouse\\_liaison\\_manquee/](https://www.onf.ca/film/hothouse_liaison_manquee/)

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de faire les premiers pas ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de NE PAS faire les premiers pas ?

## Éléments à retenir



Intérêt romantique pour la nouvelle cliente qui rentre dans le café quand l'homme l'aperçoit pour la première fois.



Présence d'un coup de foudre lorsqu'il la voit souriante avec des étincelles partout autour d'elle.



Il s'imagine vivre une relation amoureuse avec elle; toute la relation se passe dans son imaginaire y compris ses projets dans le futur (ex. : il se voit être avec elle à Paris).

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.1

Pour l'intervenant(e)

### Liaison manquée (suite)

#### Éléments à retenir



Dans son scénario imaginaire, il la courtise pour qu'elle accepte d'être avec lui, de façon très respectueuse (ex. : il lui donne un baise-main).



Dans son scénario imaginaire, ils font des activités ensemble, ils apprennent à se connaître (ex. : partager un sunday, danser ensemble). Leur relation n'est pas axée sur le « sexe ».



Lorsque la jeune femme quitte le café, il vit une déception (soupir) car finalement, il n'a pas osé l'aborder.



Ici, il s'agit d'un amour imaginé, sans avoir fait les premiers pas.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.2  
Pour l'intervenant(e)

### In a heartbeat (4 minutes, 05 secondes)

David, B. et Bravo, E. (2017). *In a Heartbeat* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=2REkk9SCRno>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Lorsque deux garçons tombent amoureux, est-ce différent ou semblable à une situation où ce serait un garçon et une fille qui tombent amoureux ?
- D'après vous, qu'est-ce qui est semblable ? Qu'est-ce qui est différent ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de faire les premiers pas ?

## Éléments à retenir



L'éveil amoureux nous fait vivre des sensations fortes à l'adolescence.

On peut être maladroit(e) ou gêné(e) quand on ressent des sentiments pour quelqu'un.



Un sentiment amoureux vécu entre deux personnes de même sexe est le MÊME qu'entre deux personnes de sexe différent.



Certaines personnes peuvent être plus vulnérables au jugement des autres, simplement parce que ce qu'elles vivent semble différent de ce que l'on perçoit habituellement d'une relation amoureuse.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.2  
Pour l'intervenant(e)

### In a heartbeat (suite)

#### Éléments à retenir



Dans les médias, on ne voit pas beaucoup de gens issus de la communauté LGBTQ+ (Lesbienne, Gai, Bisexuel, Trans et Queer).



Ce qui est bien dans ce dessin animé, c'est qu'on constate que deux garçons qui tombent amoureux, c'est exactement la même chose que si c'était un garçon et une fille qui tomberaient amoureux (ex. : cœur qui bat vite en voyant la personne aimée, envie d'être avec l'autre, être très gêné à l'idée de lui parler, etc.).



Ce serait évidemment la même chose s'il s'agissait de deux filles qui tombaient amoureuses l'une de l'autre.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3  
Pour l'intervenant(e)

### Extinguished (3 minutes, 43 secondes)

Anderson, A. et Mann, J. (2017). *Extinguished* [Vidéo]. Vimeo. Repéré à <https://vimeo.com/213947174>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de faire les premiers pas ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de NE PAS faire les premiers pas ?

## Éléments à retenir



Présence de diversité sexuelle au début avec différents couples qui s'embrassent (ex. : couple hétérosexuel, couple âgé ; couple d'hommes).



Petite flamme représentant les sentiments d'une personne pour une autre.



Les sentiments pour l'autre peuvent ne pas être partagés (ex. : quand la fille ne veut pas de lui et de ses fleurs). On ne voit pas de flamme s'allumer pour elle comme pour le personnage principal.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3

Pour l'intervenant(e)

### Extinguished (suite)

#### Éléments à retenir



L'intérêt romantique et l'attirance entre deux personnes peuvent se montrer par de petits gestes (ex. : un regard, s'envoyer la main, un sourire, offrir des fleurs, etc.).



La crainte de se faire rejeter et les expériences de rejet vécues dans le passé peuvent amener la personne à ne plus vouloir être en relation, à avoir peur de s'abandonner à l'amour.



Le désir pour l'autre personne peut être ressenti simplement en la voyant. On peut être déstabilisé(e) par ça et ressentir de la gêne (ex. : quand il s'enfuit dans l'ascenseur).

#### Éléments à retenir



Petit bémol :

Certains éléments correspondent à des stéréotypes de genre :

- Attitude plus passive de la jeune femme; attitude plus proactive du jeune homme.
- Apparence : jeune femme très mince, jeune homme très musclé.
- Habillement de la jeune femme (ex. : short et chandail très courts) et du jeune homme (ex. : chandail en tricot et jeans).

De plus, on assiste à un moment où la « grand-mère » semble séduite par ce jeune homme (une flamme s'allume). Est-ce pour indiquer son intérêt (malaise !) ou plutôt pour approuver le fait que ce jeune homme ait une « flamme » pour sa petite fille ???

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.4  
Pour l'intervenant(e)

Pour les 12-13 ans\*

En Anglais - sous-titré en Français\*

### Giant Robots From Outer Space (6 minutes, 42 secondes)

Mad Artist Publishing. (2018). *Giant Robots From Outer Space*. Supinfocom Rubika. [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=PFgPCABkHKc>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Que deux garçons tombent amoureux, est-ce différent ou semblable à une situation où ce serait un garçon et une fille qui tombent amoureux ?

## Éléments à retenir

 <p>Le sentiment amoureux peut être très fort entre deux personnes même si celles-ci sont différentes (ex. : ici = un être humain et un robot).</p>	 <p>Il ne faut pas se fier aux apparences.</p>	 <p>Le sentiment amoureux, lorsqu'il est partagé, amène un sentiment de grande joie et de légèreté.</p>
	 <p>Un triangle amoureux peut faire l'objet de jalousie et de haine entre les personnes rivales.</p>	

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.4  
Pour l'intervenant(e)

### Giant Robots From Outer Space (suite)

#### Éléments à retenir



Dans cette vidéo, le personnage féminin va à l'encontre du cliché de la « demoiselle en détresse » et l'on constate que celle-ci prend du pouvoir.

Cependant, ce désir de pouvoir est associé à un désir de puissance. Il ne s'agit pas véritablement d'un sentiment amoureux envers le robot.

#### Éléments à retenir



Petit Bémol :

Certains éléments correspondent à des stéréotypes de genre :

- Apparence de la jeune femme (ex. : taille fine, vêtements hyper moulants, etc.).

Mais, à l'inverse, on doit bien reconnaître que des éléments de cette vidéo combattent certains stéréotypes (ex. : jeune homme effrayé par le robot et qui pleure lorsqu'il est capturé par ce dernier). Un garçon a le droit d'avoir peur.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.5  
Pour l'intervenant(e)

### QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 1 - LES PREMIERS PAS !

D'après vous, sur quoi peut-on se baser pour dire qu'il s'agit d'une « belle histoire d'amour » ?

### MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 1 - LES PREMIERS PAS !

- Un sentiment amoureux partagé entre deux personnes peut être très fort dans n'importe quel type de relations amoureuses, que ce soit dans un couple homosexuel ou hétérosexuel.
- On peut se courtiser, en montrant son intérêt envers l'autre par un regard, un sourire, une gentillesse ou par le simple fait de discuter ensemble, etc.
- Plus on côtoie cette personne et plus on se sent amoureux(-se) et plus on peut ressentir du désir pour elle.
- Dans une relation amoureuse, on peut avoir le goût de passer du temps avec la personne et de faire des activités basées sur des intérêts communs, sans se sentir pressés ou obligés à avoir des activités sexuelles ensemble.
- On peut aussi, après un certain temps, désirer partager une plus grande intimité avec cette personne et ce, dans la mesure où c'est réciproque.
- En somme, se soucier de l'autre et être à l'écoute, respecter les besoins et les limites de l'autre, peuvent être des signes qui montrent que deux personnes vivent une « belle histoire d'amour ».







# **Sentiments Amoureux**

## **Les Vidéos**

### **Bloc 2 - La peine d'amour !**



# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6  
Pour l'intervenant(e)

\*Pour les 15 ans et plus

### Comment survivre à une peine d'amour ? (7 minutes, 47 secondes)

SimonGIOfficial. (2015). *Comment survivre à une peine d'amour ?* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=WWXg-jtmG4Q>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile lorsque l'on vit une peine d'amour ?
- Avez-vous d'autres trucs pour bien s'en sortir ?

## Éléments à retenir



On peut vivre une détresse psychologique sérieuse quand l'autre nous quitte. Dans ce cas, il est important de consulter des professionnel(le)s qui peuvent nous aider.



On peut dissimuler les éléments qui, dans notre quotidien, nous font penser à la personne. Par exemple, les mettre dans une boîte hors de notre portée, mais sans nécessairement la jeter.



Ne pas oublier : même si on est triste et déprimé(e), que la vie continue, qu'il ne faut pas s'arrêter là et que le deuil de la relation finit par se faire.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6  
Pour l'intervenant(e)

Comment survivre à une peine d'amour ? (suite)

### Éléments à retenir



Importance du soutien des proches qui sont là pour nous écouter quand on se sent triste. Aller les voir au lieu de s'isoler.



Importance de communiquer avec l'autre pour essayer de comprendre les raisons de la séparation, pour que ça soit clair et qu'on puisse « passer à autre chose ».



Importance de se laisser le temps de guérir, de prendre du temps pour soi, de se dire que, avant de rencontrer cette personne, on était quelqu'un à part entière.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7  
Pour l'intervenant(e)

**\*Pour les 15 ans et plus**

### Peine d'amour (2 minutes, 18 secondes)

Brunet, M. (2016). *Peine d'amour* [Sketch]. Dans Chagnon, J.-F. et Garneau, I. Like-moi épisode 1 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/24881/peine-d-amour/like-moi>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quels sont les exemples qui démontrent – de façon humoristique – que cette jeune femme ne vivait pas une relation amoureuse saine ?

## Éléments à retenir



- Faux soutien de la part des ami(e)s (ex. : font semblant d'être tristes pour elle) pour pouvoir publier quelque chose d'intéressant sur les réseaux sociaux.
- Façon ironique de parler de la peine d'amour et d'une relation amoureuse qui était malsaine.



- Ne l'écoutent pas quand elle parle (ex. : tout le monde lui dit qu'elle est belle sans donner de commentaires sur ce qu'elle dit ou sur ce qu'elle vit).
- Visiblement, ils ne savent pas comment réagir à sa situation.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7  
Pour l'intervenant(e)

### Peine d'amour (suite)

#### Éléments à retenir



- Elle vivait une relation malsaine avec son « chum », considérant tous les commentaires négatifs et déplacés qu'il lui a faits.
- Voici quelques exemples, lorsqu'elle affirme :  
« Pour son anniversaire, je lui ai donné une montre et lui il m'a donné la chlamydia ».  
  
« Il disait que je n'avais pas le sens de l'humour, mais que ma face restait tout de même une très bonne joke ».

#### Éléments à retenir



- « Il disait que mon nez était trop gros pour être beau, mais trop petit pour cacher le reste de mon visage. Il pensait que je ne remarquerais pas qu'il couchait avec une autre fille dans notre lit et que j'étais dans le lit. Il m'appelait son petit sac Glade parce que je le faisais suffoquer. Il m'a dit que j'étais le contraire d'inoubliable ».
- La peine d'amour peut amener des sentiments de tristesse et d'incompréhension envers l'autre. D'où l'importance d'en parler à des gens de confiance qui peuvent nous aider à y voir plus clair. Mais visiblement, ce n'est pas le cas ici.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8  
Pour l'intervenant(e)

\*Pour les 15 ans et plus

La peine d'amour – Banc public épisode 39  
(17 minutes, 02 secondes)

Beaudoin, F. et Charest, N. (2017). *La peine d'amour*. Dans Lévesque, M.-J. Banc public épisode 39 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/31269/la-peine-d-amour/banc-public>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile lorsque l'on vit une peine d'amour ?

**Éléments à retenir**

 La peine d'amour c'est le conflit entre le rêve d'une relation magique et quasi éternelle et la réalité. La rupture brise le rêve et rend difficile l'absence de l'autre.

 La peine d'amour fait vivre un sentiment de rejet et affecte l'équilibre psychologique de la personne qui la vit. C'est normal de vivre de la souffrance au début.

 Pour la personne qui décide de quitter l'autre, les moments avant et après la rupture sont des moments qui sont également difficiles pour cette personne.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8  
Pour l'intervenant(e)

La peine d'amour – Banc public épisode 39 (suite)

### Éléments à retenir



Guérir d'une peine d'amour demande du temps. Ce peut être vécu à travers quatre phases qui ressemblent à celles d'un deuil : le choc, le déni, la souffrance et la période d'adaptation. Ces phases peuvent s'entrecroiser et sont variables d'une personne à l'autre.



C'est important de s'entourer de personnes, avoir un bon soutien (ex. : Maryline Joncas). Importance de ne pas s'isoler.



Importance de comprendre ce qui nous est arrivé de problématique dans la relation pour ne pas revivre les mêmes erreurs.



Importance de prendre soin de soi, de manger sainement, de dormir, de pratiquer un sport pour ne pas se sentir mal physiquement et psychologiquement.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8  
Pour l'intervenant(e)

La peine d'amour – Banc public épisode 39 (suite)

### Éléments à retenir



Peine d'amour plus difficile à vivre à l'ère des réseaux sociaux, parce qu'on peut voir constamment la vie de son « ex »... (ex. : les photos sur Instagram). C'est un vrai défi de couper totalement les liens avec ses anciennes relations (ex. : Maryline qui a reçu un appel d'une amie : « Il est en couple sur Facebook ! »).



Mettre fin à ses relations amoureuses réelles, mais poursuivre la relation en ligne peut ne pas aider à se sortir d'une peine d'amour (ex. : broyer du noir et aller voir la page Facebook de son « ex » pour constater le positif de sa vie qui est affiché. Il est plutôt recommandé de couper les liens sur les réseaux sociaux.

### Éléments à retenir



Cette période de peine, de doute et d'incertitude permet de se découvrir, de retrouver son autonomie, de reprendre contact avec ses ami(e)s, d'explorer de nouvelles activités (ex. : Maxime avec son cheminement artistique).



Continuer de croire en l'amour, c'est important.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.9  
Pour l'intervenant(e)

### QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 2 - LA PEINE D'AMOUR !

As-tu d'autres suggestions pour se sortir d'une peine d'amour ?

### MESSAGE CLÉ POUR LE BLOC 2 - LA PEINE D'AMOUR !

#### Message clé

- Pour se sortir d'une peine d'amour, il ne s'agit pas d'oublier « à tout prix » la personne que l'on aime, mais bien plutôt de trouver des façons pour que son absence nous rende de moins en moins triste ou ne nous fasse plus souffrir (ex. : écrire, écouter de la musique, discuter de ce que l'on ressent avec ses parents, ses ami(e)s proches ou un(e) intervenant(e), faire des activités sportives, aller au cinéma, etc.). Chacun a sa façon de s'en sortir en prenant le temps qu'il faut.



# **Sentiments Amoureux**

## **Les Vidéos**

### **- Bloc 3 -**

## **La relation amoureuse saine et malsaine**



# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10  
Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### One Love – Couplets (8 capsules - 16 secondes par capsule)

One Love. (2016). Couplets : Intensity, Obsession, Isolation, Disrespect, Guilt, Control, Anger, Putdown [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.joinonelove.org/act/couplets/#convo>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quelle est la différence entre une relation amoureuse saine et une relation amoureuse malsaine ?

## Éléments à retenir



8 vidéos illustrant diverses situations qui génèrent différentes émotions ou sentiments (positifs ou négatifs) que l'on peut vivre dans une relation amoureuse.



Ces situations, dans leur contexte, peuvent être positives y compris dans une relation amoureuse. On sent bien que...  
« C'est de l'amour ».



Dans un autre contexte, on constate qu'il s'agit davantage d'une relation amoureuse malsaine. On sent bien que...  
« Ce n'est pas de l'amour ».

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10  
Pour l'intervenant(e)

### One Love – Couplets (suite)

#### Éléments à retenir



Les émotions et les sentiments décrits ici sont : l'intensité, l'obsession, l'isolement, l'irrespect, la culpabilité, le contrôle, la colère et le dénigrement.



On peut décoder les signes d'une relation malsaine. D'ailleurs, on ne devrait pas banaliser les comportements inadéquats comme si c'était « mignon » ou « sans importance ». Si on voit certains de ces comportements malsains dans sa relation, c'est signe qu'il y a un problème.



Il ne faut pas avoir honte de le dire à son « chum » ou à sa « blonde » lorsque son attitude ou son comportement ne sont pas adéquats et nous rendent mal à l'aise ou nous blessent.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.11  
Pour l'intervenant(e)

\*Pour les 15 ans et plus

\*En Anglais

### Because I love you (1 minute, 12 secondes)

#That's not love Campaign - OneLove. (2015). *Because I love you* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=4JYyHao3x-U>

### Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quelle est la différence entre une relation amoureuse saine et une relation amoureuse malsaine ?

**Éléments à retenir**

 On voit différentes personnes déclarer leur amour à une autre personne (invisible ici). Ces personnes semblent vouloir expliquer les raisons de leur sentiment : « *Parce que je t'aime...* »

 Dans les faits, on réalise vite que, sous le prétexte d'un sentiment amoureux, ils utilisent le contrôle et la violence dans leurs relations amoureuses.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.11  
Pour l'intervenant(e)

Because I love you (suite)

### Éléments à retenir



Une expression si simple : « *Parce que je t'aime...* »  
peut prendre une signification différente dans  
une relation malsaine.

On sent bien ici l'escalade d'une déclaration de  
quelqu'un qui semble au départ se préoccuper de son  
amoureux(-se), mais qui se termine en contrôle obsessionnel.



# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.12  
Pour l'intervenant(e)

**\*Pour les 15 ans et plus**

### **Sunshine – Don't confuse love and abuse (2 minutes, 45 secondes)**

Day One NY. (2019). *Sunshine – Don't Confuse Love & Abuse* [Vidéo]. Youtube.  
Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ>

### **Questions de relance**

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- D'après vous, pourquoi ce garçon agit-il comme ça ?
- Que peut-on faire pour aider cette fille à s'affirmer davantage auprès de son « chum » ?
- Que peut-on faire pour aider ce garçon afin qu'il arrête ses comportements contrôlants et abusifs ?
- Est-ce que l'inverse est possible (ex. : un garçon qui serait contrôlé, voire violenté par sa « blonde ») ?

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.12  
Pour l'intervenant(e)

### Sunshine – Don't confuse love and abuse (suite)

#### Éléments à retenir



Éléments qui sont le signe du début de leur relation amoureuse :

- Envoyer des messages d'amour.
- Offrir des fleurs, des toutous.
- Vouloir plaire à l'autre physiquement.
- Vouloir passer du temps avec l'autre.
- Embrasser l'autre.



Éléments qui sont le signe de leur relation amoureuse devenue malsaine :

- Il est jaloux du fleuriste qui offre une fleur à sa « blonde » et ne veut pas qu'elle l'accepte.
- Il décide de la manière dont elle doit s'habiller.
- Il ne veut pas qu'elle s'amuse avec ses copines, sans qu'il ne soit là.

#### Éléments à retenir



Éléments qui sont le signe de leur relation amoureuse devenue malsaine (suite) :

- Il décide ce qu'elle doit manger (ex. : des légumes au lieu de son hamburger).
- Il lui texte des commentaires négatifs, voire haineux sur son téléphone.
- Il se fâche si elle parle avec un autre garçon et lui crie après.
- Elle se sent prise au piège dans la relation et a peur de lui (ex. : courir dans le labyrinthe, sentir qu'elle se noie, etc.).



**Petit bémol :**

Certaines des caractéristiques des filles et des garçons présentés dans cette vidéo correspondent à des stéréotypes de genre.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.13  
Pour l'intervenant(e)

### QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 3 - LA RELATION AMOUREUSE SAIN ET MALSAINE

Selon toi, que peut-on faire pour se sortir d'une relation amoureuse malsaine ?

### MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 3 - LA RELATION AMOUREUSE SAIN ET MALSAINE

- La personne qui subit ces comportements malsains doit aller chercher de l'aide pour ne plus les tolérer et ne pas se mettre en danger.
- Il est faux de croire que l'amour ressenti pour la personne suffira à la faire changer.
- L'entourage, les ami(e)s, la famille ne doivent pas culpabiliser la personne qui vit cette situation (ex. : « Comment peux-tu rester avec ce gars s'il agit comme ça avec toi ? »).
- C'est souvent ce genre de commentaires qui pousse la personne, garçon ou fille, à ne pas en parler et à s'isoler.
- La personne, garçon ou fille, qui agit de façon colérique et violente a besoin d'aide pour mieux comprendre ce qui la pousse à agir ainsi (ex. : insécurité, faible estime de soi, jalousie, frustration, colère mal dirigée, etc.). Cette personne peut, par exemple, aller chercher de l'aide auprès des professionnel(le)s de l'école.
- On ne doit pas tolérer une relation amoureuse malsaine où l'autre personne veut nous contrôler, nous dénigrer et où la personne devient violente psychologiquement, physiquement ou sexuellement.



**L'amour, c'est se sentir en sécurité !**

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.14  
Pour l'intervenant(e)

## Plénière

- Suite à la présentation de ces différentes vidéos, que retenir-vous de cet exercice ?



# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.15  
Pour l'intervenant(e)

## Messages clés

### *Les Sentiments Amoureux, quand ça nous transporte :*

L'éveil amoureux nous fait vivre des sensations fortes à l'adolescence. On peut être maladroit(e) ou gêné(e) quand on ressent des sentiments pour quelqu'un, ce qui peut nous empêcher de faire les premiers pas.

Ce qu'il faut savoir, c'est que c'est tout à fait normal d'être maladroit et gêné(e) dans les premiers moments passés avec une personne pour qui on ressent un sentiment amoureux.

Ce sentiment est le même peu importe s'il est vécu entre une fille et un garçon, entre deux garçons ou entre deux filles. Dans les relations homosexuelles, ce sont les mêmes craintes, la même gêne et les mêmes sentiments qui sont vécues.

Pour démontrer son affection à une personne, cela peut être dans les petits gestes (ex. : un regard, un sourire, se tenir par la main, offrir des fleurs, etc.). Cela n'a pas besoin d'être compliqué !

Le sentiment amoureux, lorsqu'il est partagé, amène un sentiment de grand joie et de légèreté. Dans une relation amoureuse, on peut avoir le goût de passer du temps avec la personne et faire des activités basées sur des intérêts communs, sans se sentir pressé(e)s ou obligé(e)s à avoir des relations sexuelles ensemble.



### **Les sentiments amoureux quand ça nous TRANSPORTE :**

- ♦ L'éveil amoureux nous fait vivre des sensations fortes à l'adolescence. On peut être maladroit(e) ou gêné(e) quand on ressent des sentiments pour quelqu'un, ce qui peut nous empêcher de faire les premiers pas.
- ♦ Ce qu'il faut savoir, c'est que c'est tout à fait normal d'être maladroit et gêné(e) dans les premiers moments passés avec une personne pour qui on ressent un sentiment amoureux.

# Sentiments Amoureux

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.15  
Pour l'intervenant(e)

## Messages clés

### *Les Sentiments Amoureux, quand ça dérape :*

La crainte de se faire rejeter ou les expériences vécues dans le passé peuvent amener la personne à ne plus vouloir être en relation, à avoir peur de s'abandonner à l'amour et d'être vulnérable.

Une relation amoureuse peut devenir malsaine lorsqu'une personne tente de prendre le contrôle sur l'autre partenaire, l'empêche de voir ses ami(e)s ou utilise le chantage ou des menaces pour obtenir ce qu'elle veut.

La personne qui subit ces comportements malsains doit aller chercher de l'aide pour ne plus les tolérer et ne pas se mettre en danger.

**L'amour, c'est se sentir bien et en sécurité !**



**Les sentiments amoureux**  
**quand ça DÉRAPE :**

- ♦ La crainte de se faire rejeter ou les expériences vécues dans le passé peuvent amener la personne à ne plus vouloir être en relation, à avoir peur de s'abandonner à l'amour et d'être vulnérable.



# **Sentiments Amoureux**

## **Échanges : Le Groupe de discussion**

# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

### Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur ce que représente les fréquentations et les relations amoureuses en général, mais aussi à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux.

### De façon plus spécifique

- Discuter des différents types de fréquentations et de relations amoureuses à l'adolescence.
- Distinguer ce que représente « sortir avec quelqu'un » ou « avoir un chum ou une blonde » chez les jeunes de leur âge et ce que cela représentait pour leurs parents au même âge.
- Identifier les signes qui indiquent que deux jeunes sortent ensemble.
- Nommer les différences entre une relation amoureuse « en ligne » et « hors ligne » et l'impact sur le partage d'intimité, y compris sexuelle.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 4.1 : Sentiments Amoureux - Le Groupe de discussion - Le Préambule (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.2 : Sentiments Amoureux - Le Groupe de discussion - Les Questions imprimées (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.3 : Sentiments Amoureux - Les Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

Quelques questions plus larges sur la thématique des sentiments amoureux vous sont présentées afin d'alimenter la discussion en grand groupe et de pousser la réflexion. Personne ne doit se sentir obligé(e) d'y répondre. L'idée étant ici de pouvoir échanger librement.



# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des questions et les choisir en fonction de votre groupe de jeunes (ex. : âge, maturité, dynamique, etc.) (Fiche support : 4.2).
- Prendre connaissance des *Messages clés* pour se les approprier (Fiche support : 4.3).

### L'animation

- Lire le *Préambule* aux jeunes.
- Poser une première question en grand groupe.
- Demander aux jeunes qui le désirent de répondre à la question.
- Poursuivre la chaîne de questions et de discussion.
- Terminer l'activité avec les *Messages clés* (Fiche support : 4.3).



# **Sentiments Amoureux**

## **FICHES SUPPORT :**

### **Échanges :**

### **Le Groupe de discussion**



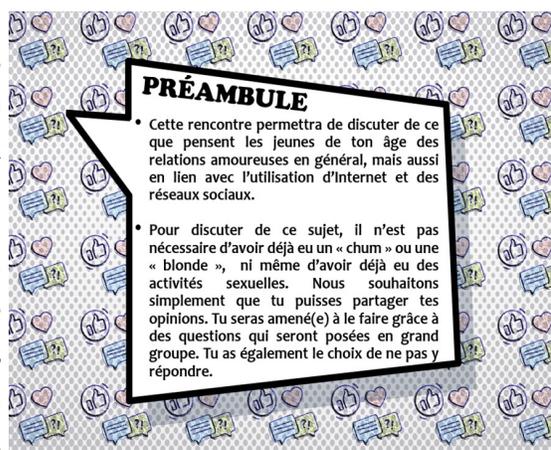
# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.1  
Pour l'intervenant(e)

### Préambule

- Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes de ton âge des relations amoureuses en général, mais aussi en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.
- Pour discuter de ce sujet, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles. Nous souhaitons simplement que tu puisses partager tes opinions. Tu seras amené(e) à le faire grâce à des questions qui seront posées en grand groupe. Tu as le choix de ne pas y répondre.
- On vous invite tous et toutes à rester discrets (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.). De même, tu es libre de décider de ce que tu veux bien partager avec les autres.
- Lors de la discussion, si tu n'es pas certaine ou certain de ce que signifie une question, mot ou même de la façon d'y répondre, n'hésite pas à demander à ce que l'on clarifie la question.



# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2  
Pour l'intervenant(e)

### Plénière

Dirais-tu que la façon de « sortir avec quelqu'un », « d'avoir un chum ou une blonde » à ton âge est différente de celle de tes parents lorsqu'ils(elles) étaient adolescent(e)s ?

- Si oui, qu'est-ce qui est différent ?
- Si non, qu'est-ce qui est semblable ?



D'après toi, y a-t-il une différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse », pour des jeunes de ton âge ?

- Si oui, qu'est-ce qui est différent ?
- Si non, qu'est-ce qui est semblable ?

Quel(s) signe(s) nous indiquent que deux jeunes sortent ensemble ?

- Comment savons-nous que « ça devient sérieux » dans un « couple » de jeunes de ton âge ?
- Y a-t-il des différences si on a 12-13 ans ou 14-15 ans ou 16-17 ans? Si oui, lesquelles ?



# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2  
Pour l'intervenant(e)

**D'après toi, est-ce que les jeunes utilisent les réseaux sociaux et Internet dans leurs « fréquentations » ou leurs « relations amoureuses » ?**

- Si oui, de quelle(s) façon(s) ?
- Que penses-tu de cette façon de faire ?
- Y a-t-il des avantages à utiliser les réseaux sociaux ou Internet dans ses « fréquentations » ou relations amoureuses ? Si oui, lesquels ?
- Y a-t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

**Est-ce que les « fréquentations » ou les « relations amoureuses » débutent davantage « en ligne » ou « hors ligne », c'est-à-dire lors de rencontres « en face-à-face » ? Explique.**

- D'après toi, y a-t-il une différence entre les « relations amoureuses » qui ont débuté « en ligne » et celles qui ont débuté « hors ligne » (ex. : durée, qualité de la relation, etc.) ?
- D'après toi, est-ce que la façon de rencontrer (« en ligne » ou « hors ligne ») aurait un impact quelconque sur la pression à partager son intimité ou à avoir des comportements sexuels ? Si oui, de quelle(s) façon(s) ?

# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

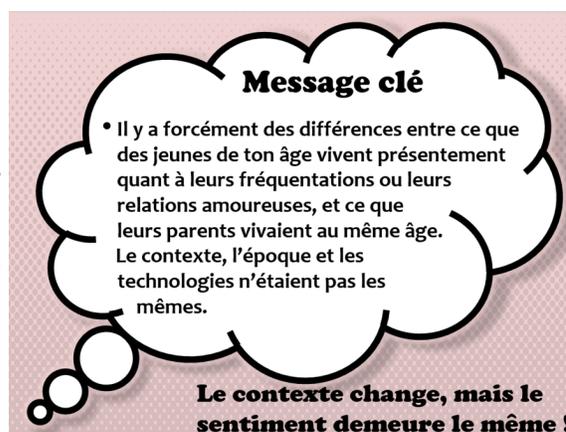
FICHE SUPPORT 4.2  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

Que retiens-tu de ces échanges sur les « fréquentations » et les « relations amoureuses » ?

- Il y a forcément des différences entre ce que des jeunes de ton âge vivent présentement quant à leurs « fréquentations » ou leurs « relations amoureuses », et ce que leurs parents vivaient au même âge. Le contexte, l'époque et les technologies n'étaient pas les mêmes.

**Le contexte change, mais le sentiment demeure le même !**



- Mais il y a des choses qui ne changent pas :
  - Ce désir d'avoir un regard amoureux sur soi ;
  - Cette « fébrilité » quand on se sent amoureux(-se) ;
  - Ce plaisir de se sentir et de se savoir aimé(e) (lorsque le sentiment est réciproque).

**L'amour, ça donne des ailes !**

- Quand ça va bien, tout semble facile. Lorsque la relation est compliquée, voire malsaine, cela prend du temps avant de vraiment comprendre ce qui arrive, aveuglé(e) par le sentiment amoureux ou par la gêne ou la honte.
- Dans ces moments, avec le recul, il faut avoir de l'indulgence envers soi et savoir quitter une relation malsaine.

**Une relation ne doit pas être toxique !**



# Sentiments Amoureux

## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

Que retiens-tu de ces échanges sur les « fréquentations » et les « relations amoureuses » ?  
(suite)

- À l'adolescence, on débute en quelque sorte, sa vie sentimentale.
- Les choix amoureux que l'on fait permettent de se bâtir un bagage de beaux souvenirs pour plus tard, malgré quelques « occasions ratées » ou quelques peines d'amour qui peuvent se produire en cours de route.

#### L'amour ça se construit !

- Peu importe ce que l'on vit :
  - Relation amoureuse réciproque ;
  - Fréquentation amoureuse ;
  - Fréquentation du style « ami(e) » ;
- on se doit de traiter l'autre personne comme on aimerait qu'elle nous traite, soit avec respect et bienveillance.

#### L'amour, c'est bienveillant !

# Sentiments Amoureux

## Références

### Références du guide Sentiments amoureux :

Blunt-Vinti, H. D., Wheldon, C., McFarlane, M., Brogan, N. et Walsh-Buhi, E. R. (2016). Assessing relationship and sexual satisfaction in adolescent relationships formed online and offline. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 11-1.

Cordeau, M-S. (2010). Qu'est-ce qu'une relation de couple saine? Repéré à <https://mariesoleilcordeau.com/quest-ce-quune-relation-de-couple-saine/>

Duquet, F. (2019). Les nouvelles réalités sociosexuelles chez les adolescent(e)s: les documenter et les analyser afin de développer des interventions adaptées au milieu terrain, Rapport synthèse du projet partenarial entre le *Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ)*, le *Service aux collectivités de l'UQAM (SAC-UQAM)* et le *Projet Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation (UQAM)*.

Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Relations saines et relations malsaines. Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/rerelations-saines-et-rerelations-malsaines>

Lavoie, F. (2009). VIRAJ : Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes, 2e édition. Repéré à [https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie\\_2009.pdf](https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie_2009.pdf)

Maison Alice Desmarais. (s.d.). Qu'est-ce qu'une relation saine? Repéré à <https://maisonad.org/jeunesse/quest-ce-quune-relation-saine/>

Perel, E. (s.d.). *Relational Thinking : Relationship Accountability and the Rise of Ghosting*. Repéré à <https://estherperel.com/blog/relationship-accountability>

Tel-Jeunes. (2017). Ma famille n'aime pas mon chum ou ma blonde. Que faire? Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse/Ma-famille-n-aime-pas-mon-chum-ou-ma-blonde-Que-faire-fr>

Tel-Jeunes. (2020). La recette secrète d'une relation amoureuse saine. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse>

### Références des Vidéos :

Anderson, A. et Mann, J. (2017). *Extinguished* [Vidéo]. Vimeo. Repéré à <https://vimeo.com/213947174>

Beaudoin, F. et Charest, N. (2017). *La peine d'amour*. Dans Lévesque, M.-J. Banc public épisode 39 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/31269/la-peine-d-amour/banc-public>

# Sentiments Amoureux

## Références

### Références des Vidéos (suite) :

Brunet, M. (2016). *Peine d'amour* [Sketch]. Dans Chagnon, J.-F. et Garneau, I. Like-moi épisode 1 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/24881/peine-d-amour/like-moi>

Brunet, M. (2016). *Peine d'amour* [Sketch]. Dans Chagnon, J.-F. et Garneau, I. Like-moi épisode 1 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/24881/peine-d-amour/like-moi>

David, B. et Bravo, E. (2017). *In a Heartbeat* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=2REkk9SCRno>

Day One NY. (2019). *Sunshine – Don't Confuse Love & Abuse* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HBg7lbrQ>

Fisher, T. (2011). *Liaison manquée* [Vidéo]. ONF. Repéré à [https://www.onf.ca/film/hothouse\\_liaison\\_manquee/](https://www.onf.ca/film/hothouse_liaison_manquee/)

Mad Artist Publishing (2018). *Giant Robots From Outer Space*. Supinfocom Rubika. [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=F4M8f5zf5gc>

One Love. (2016). *Couplets : Intensity, Obsession, Isolation, Disrespect, Guilt, Control, Anger, Putdown* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.joinonelove.org/act/couplets/#convo>

SimonGLOfficial. (2015). *Comment survivre à une peine d'amour ?* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=WWXg-jtmG4Q>

#That's not love Campaign - OneLove. (2015). *Because I love you* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=4JYyHa03x-U>

### Source de l'image de la Plénière :

Association des étudiants de cultures Africaines de Lyon [AECAL]. (2010). Appel aux dirigeants européens et africains face à la tragédie d'Haïti. Repéré à <http://indigenes-republique.fr/appele-aux-dirigeants-europeens-et-africains-face-a-la-tragedie-dhaiti/>

### Graphisme :

Coopbelvédère. Coopérative de communication. <http://coopbelvedere.com/fr/>

### Source du canevas pour le PowerPoint :

Slides Carnival. Jachimo Presentation Template. Repéré à [Slidescarnival.com](http://slidescarnival.com)





# INTIMITÉ



**Quand ça nous transporte  
ou quand ça dérape...**





# Crédits

## CONCEPTION

**Francine Duquet, Ph.D.**  
Sexologue

**Professeure,**  
**Département de sexologie,**  
**UQAM**

**Responsable du Projet**  
***Outils des jeunes face à***  
***l'hypersexualisation***  
[www.hypersexualisation.uqam.ca](http://www.hypersexualisation.uqam.ca)

## Collaboration à la CONCEPTION

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Anne-Marie Bérard**, B.A., M.A., sexologie (UQAM)
- **Joëlle Grenon**, B.A. sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Isabelle Lefort**, B.A. sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Salomé Lemieux**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)
- **Virginie Fluckiger**  
Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)

**Équipe Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) (rmjq.org)**

- **Christine Bellefeuille**, Chargée de projet
- **Rim Mohsen**, Responsable des communications
- **Jennifer Teasdale-Raymond**, Chargée de projet



**Outils des jeunes**  
**face à l'hypersexualisation**

**En collaboration avec**

**UQAM** | **Service aux collectivités**  
Université du Québec à Montréal

**UQAM** | **Service des partenariats**  
**et du soutien à l'innovation**  
Université du Québec à Montréal

**Soutien financier**

## Collaboration à la RÉVISION et à la MISE EN PAGE

**Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)**

- **Michelle G. Tomei**, B.A. sexologie (UQAM)
- **Mélissa Litalien**, B.A. psychologie (ULaval),  
Stagiaire, candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Alexanne Prince**  
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)

ISBN 78-2-923773-55-1

Dépôt légal –

Bibliothèque nationale du Québec, 2020.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'île-de-Montréal

**Québec**

Secrétariat  
à la condition  
féminine

**Québec**

Secrétariat  
à la jeunesse

**Québec**

# Table des matières



## **Bloc Intimité**

Intentions pédagogiques du bloc Intimité .....	241
L'Intimité. Quand ça nous transporte .....	241
L'Intimité. Quand ça dérape .....	243
Préambule du bloc Intimité .....	244
Le Quiz .....	245
Fiches support .....	249
Quiz .....	251
Corrigé.....	255
Réponses .....	257
Messages clés .....	269
Conclusion.....	271
Les Mises en situation.....	273
Fiches support .....	277
A - Mise en situation.....	279
A - Messages clés.....	281
B - Mise en situation.....	283
B - Messages clés.....	285
C - Mise en situation.....	287
C - Messages clés.....	289
D - Mise en situation.....	293
D - Messages clés.....	295
Plénière.....	298
Messages clés.....	299
Conclusion.....	302
Les Vidéos.....	303
Fiches support.....	309
Bloc 1 - L'intimité émotionnelle.....	311
Vidéo 1 et Éléments à retenir.....	313
Bloc 1 - Questions de clôture et Message clé.....	314
Bloc 2 - Les premières relations sexuelles.....	317
Vidéo 2 et Éléments à retenir.....	319
Bloc 2 - Questions de clôture et Message clé.....	320



# Table des

## **Bloc Intimité**

Bloc 3 - La pornographie.....	321
Vidéo 3 et Éléments à retenir.....	323
Bloc 3 - Questions de clôture et Message clé.....	324
Bloc 4 - Le consentement sexuel.....	327
Vidéo 4 et Éléments à retenir.....	329
Vidéo 5 et Éléments à retenir.....	330
Vidéo 6 et Éléments à retenir.....	331
Vidéo 7 et Éléments à retenir.....	333
Bloc 4 - Questions de clôture et Message clé.....	336
Bloc 5 - Le sextage et la sextorsion.....	337
Vidéo 8 et Éléments à retenir.....	339
Vidéo 9 et Éléments à retenir.....	341
Vidéo 10 et Éléments à retenir.....	344
Vidéo 11 et Éléments à retenir.....	346
Vidéo 12 et Éléments à retenir .....	347
Vidéo 13 et Éléments à retenir.....	349
Bloc 5 - Questions de clôture et Message clé .....	351
Bloc 6 - La prévention des ITSS.....	353
Vidéo 14 et Éléments à retenir.....	355
Vidéo 15 et Éléments à retenir.....	357
Bloc 6 - Questions de clôture et Message clé.....	359
Plénière .....	361
Messages clés.....	362
Conclusion .....	365
Échanges : Le Groupe de discussion .....	367
Fiches support .....	371
Préambule.....	373
Plénière.....	374
Messages clés.....	375
Références .....	377

# Intimité



## Intentions pédagogiques du bloc **Intimité**

- Réfléchir à la place qu'occupe l'intimité à l'adolescence et à certains enjeux propres à cette période.
- Amorcer des discussions constructives avec les jeunes afin de distinguer les éléments d'une relation d'intimité « qui nous transporte » de ceux d'une relation d'intimité « qui risque de déraiper ».
- Valoriser l'authenticité, l'intégrité et le respect lors d'une relation intime avec une autre personne.
- Reconnaître les pièges possibles du partage de son intimité sur Internet et les réseaux sociaux.

## **L'intimité. Quand ça nous transporte...**

### *Ce qu'il faut savoir.*

L'intimité est caractérisée par ce qui est strictement personnel (ex. : goûts, envies, désirs, peurs, pensées, son « jardin secret », etc.) et elle fait référence au ressenti intérieur (ex. : ce qu'on ressent face à une situation ou en présence de certaines personnes, etc.).

Pour protéger son intimité, on doit faire preuve d'un minimum de pudeur. La pudeur peut être ressentie différemment d'une personne à l'autre, dépendamment de l'âge, des valeurs, de la culture, etc. Dépasser les limites de sa pudeur peut nous rendre plus vulnérable. L'idée principale à se rappeler est que certaines informations doivent être protégées (on les garde pour soi ou on les partage à un très petit nombre de personnes), puisque cela fait référence à l'intimité. Ce peut être des informations personnelles que je ne veux partager qu'avec quelques personnes précises et ce peut être également des informations ou des gestes privés qu'on ne veut pas partager avec personne ou sinon seulement avec quelqu'un qui est très proche de nous et en qui on a confiance.

L'intimité, c'est précieux. Dans le cadre d'une relation amoureuse, par exemple, il arrive un moment où l'on partage une plus grande intimité et ce, parce qu'on se sent bien et en sécurité avec l'autre. Ce sentiment de bien-être et de sécurité facilite le partage de nos sentiments, de nos émotions, de nos états d'âme et ainsi, on se dévoile progressivement l'un(e) à l'autre ce qui fait en sorte que l'on se sent plus proche de cette personne.

# Intimité



L'intimité peut faire référence à des confidences certes, mais aussi à des rapprochements physiques. Ainsi, avoir des activités sexuelles représente un autre niveau face au partage de notre intimité. Dans ce cas, il est important d'être capable de nommer ses propres limites (ex. : jusqu'où on veut aller ; ce qui nous plaît ou ce qui nous embarrasse, etc.) et de prendre en considération les limites de l'autre, qui seront certainement différentes des nôtres. Cela demande d'être capable de s'affirmer, ce qui peut être difficile si on a peur de déplaire à la personne avec qui on est.

Cependant, une fois cette peur surmontée, s'affirmer devient un gage de confiance réciproque supplémentaire. Il ressort des bénéfices très importants de ces échanges où l'on mise sur l'authenticité et la transparence. Par exemple, cela construit et/ou renforce la complicité que l'on a avec notre amoureux ou notre amoureuse. Cela permet aussi de ne pas avoir peur de confier des choses toutes personnelles à son amoureux(-se) puisque le sentiment de confiance est là. C'est la raison pour laquelle, il est souvent préférable de se donner du temps avant de partager son intimité sexuelle avec l'autre personne. La confiance et le respect lorsqu'ils sont présents font en sorte que les confidences et les moments d'intimité partagés demeurent entre les deux personnes et ne font pas l'objet d'indiscrétion, de mauvaises blagues ou de rumeurs désobligeantes par la suite.

Le temps : notre meilleur ami.

**Ça prend un certain temps avant de se sentir en confiance avec quelqu'un et de décider de partager son intimité.**

**En somme...** *L'intimité, quand ça nous transporte, c'est un moment que l'on sait spécial. Le partage de confidences, le fait de se révéler davantage, dans un contexte où l'on peut faire confiance à l'autre, demeure précieux. Mais avant d'y arriver, il faut se donner du temps et apprendre à connaître l'autre.*

# Intimité



## L'intimité. Quand ça dérape...

### Ce qu'il faut savoir.

L'intimité, ça peut déraiper à différents niveaux : partage de son intimité via les technologies (ex. : confidences, nudité, etc.) ; avoir des activités sexuelles sans protection sexuelle ; confusion ou absence de consentement. Regardons certains de ces éléments sommairement.

En effet, partager son intimité a sa part de risques. Que ce soit à l'intérieur d'une relation amoureuse ou via les réseaux sociaux par exemple, on ne sait malheureusement jamais ce que pourrait faire l'autre personne maintenant ou dans le futur avec les confidences, photos et/ou vidéos qui ont été partagées. Il arrive qu'on désire se révéler rapidement à quelqu'un d'autre qui nous plaît ou qui nous convainc que c'est la chose à faire (ex. : faire des confidences intimes, envoyer des sextos, avoir des relations sexuelles rapidement, etc.). On peut croire ainsi qu'on augmentera nos chances de développer une relation avec cette personne ou qu'on lui plaira davantage.

Ou encore, on peut penser que tout le monde le fait, qu'il n'y a « rien là » et comme on ne veut pas être différent(e) des autres, aussi bien le faire nous aussi. À l'ère des technologies et des réseaux sociaux où l'espace public et l'espace privé se côtoient quotidiennement, ça ne semble pas très à la mode de « protéger son intimité ». Beaucoup de gens s'exposent volontiers, y compris les vedettes de l'heure. Difficile, dès lors, de réaliser les risques d'une telle exposition.

Ça peut déraiper quand on partage notre intimité trop rapidement avec des gens qu'on connaît depuis peu ou encore lorsqu'une personne partage nos confidences et nos photos/vidéos à d'autres personnes. En effet, toute personne a droit au maintien de son image et de sa vie privée et ne pas respecter ces droits peut avoir des graves conséquences (ex. : psychologiques, sociales et légales).

Ça peut déraiper aussi lorsqu'on ne se protège pas des ITSS ou d'une grossesse non-désirée. Utiliser une protection sexuelle, c'est important. Ici encore, se protéger est associé à notre capacité à s'affirmer, et à mettre nos limites (ex. : « Sans condom, c'est non ! »).

# Intimité



Finalement, il ne faut pas oublier qu'un des éléments clés dans une relation saine liée à l'intimité est le respect des limites des deux personnes et le consentement. Avant de poser des gestes de nature sexuelle, il faut s'assurer que l'autre personne est consentante. Lorsque quelqu'un manifeste son inconfort (ex. : langage non-verbal) ou refuse d'avoir une relation sexuelle, il importe de respecter ce choix et de ne pas insister. Et ainsi, éviter les dérapages possibles.

Une personne peut avoir consenti une fois et ne pas vouloir consentir une autre fois. Cette personne peut avoir consenti à certains gestes mais ne pas vouloir consentir à d'autres gestes. Toute personne peut changer d'avis à tout moment. C'est son droit. Ne pas oublier que forcer quelqu'un consiste en une agression sexuelle et que c'est un acte criminel.

Ce que l'on espère pour les jeunes, c'est qu'ils(elles) puissent vivre sainement leurs relations avec les autres, y compris leurs relations amoureuses et leur intimité sexuelle. Apprendre à mieux se connaître, à s'affirmer, ça n'empêche pas la gêne, les questionnements ou les déceptions. Il importe d'éviter les détresses et toutes formes de violence (ex. : insultes sexuelles, humiliations, harcèlement, agressions sexuelles, etc.). Il s'agit d'une façon saine de les aider à grandir, de leur apprendre à s'accorder de la valeur et à se protéger au besoin.

**En somme...** *L'intimité, quand ça dérape, ça nous heurte, ça nous déstabilise, ça nous victimise, car une part de nous a été blessée parfois gravement. Le sarcasme, le manque de respect, l'humiliation, la violence sont inacceptables dans toute relation.*

## Préambule

Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes de l'intimité et de l'intimité sexuelle, en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.

Préciser aux jeunes qu'il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles, pour participer aux discussions. Le but étant qu'ils(elles) puissent partager leurs opinions librement avec le groupe. Ils(elles) peuvent en tout temps décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions.

La discrétion est de mise durant la rencontre (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.) et il est important de préciser que les jeunes sont maîtres de ce qu'ils(elles) souhaitent partager avec les autres ou non.

# Intimité



## Le Quiz

# Intimité



## Le Quiz

### Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur leur compréhension et leur interprétation de ce que représente l'intimité émotionnelle et sexuelle à l'adolescence.

### De façon plus spécifique

- Distinguer l'intimité émotionnelle de l'intimité sexuelle.
- Identifier des objets du quotidien liés à l'intimité et en expliquer les raisons.
- Discuter des implications de l'envoi de sextos et de la consommation de la pornographie sur le rapport à l'intimité.
- Discuter de l'importance de préserver son intimité.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 1.1 : Intimité - Le Quiz (Pour les participant(e)s).  
\*Pour les 12 à 15 ans - voir note
- Fiche support 1.2 : Intimité - Le Quiz - Corrigé (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.3 : Intimité - Le Quiz - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.4 : Intimité - Le Quiz - Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, respect de soi, etc.).
- Prendre connaissance du Quiz. Celui-ci comporte dix énoncés faisant référence à l'intimité (Fiche support : 1.1), du Corrigé (Fiche support : 1.2) et des Réponses à indiquer aux jeunes (Fiche support : 1.3).
- Prendre connaissance des Messages clés pour se les approprier (Fiche support : 1.4).

# Intimité



## Le Quiz

### L'animation

Inviter les jeunes à se placer en équipes de deux et à répondre au Quiz (Fiche support 1.1) qui leur sera remis. Lors du retour en groupe, les équipes seront invitées à faire part de leurs réponses.

- Présenter un premier énoncé en plénière.
- Lire les réponses proposées pour chaque énoncé.
- Demander aux jeunes de lever la main lorsqu'ils(elles) croient que la réponse est : « A » ou « B » ou « C », etc.
- Demander aux jeunes qui le désirent (ou aux équipes) d'intervenir, d'expliquer leurs réponses et les réflexions que l'énoncé a suscitées.
- Lire la Réponse correspondant à l'énoncé (Fiche support : 1.3)
- Poursuivre avec les énoncés suivants.
- Faire intervenir les jeunes en lien avec la Réponse. Ont-ils des réactions, commentaires ?
- Pendant toute la durée de l'animation, être attentif(-ve) aux réactions des jeunes, aux différentes sensibilités, aux réponses originales, etc. Revenir sur certains points, au besoin.
- Demander aux jeunes ce qu'ils(elles) retiennent de l'exercice.
- Pour conclure l'activité, lire les Messages clés (Fiche support : 1.4)

**Note :** il est également possible de faire le Quiz uniquement en plénière à partir de la projection du diaporama d'animation.

Certains énoncés du Quiz peuvent davantage convenir aux plus jeunes (ex. : secondaire 1 à secondaire 3). Il revient à chaque intervenant(e) d'évaluer la pertinence selon les particularités de leurs groupes.



# Intimité



## FICHES SUPPORT : Le Quiz



# Intimité



## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

Lire chacun des énoncés et encercler la bonne réponse :

#### 1. D'après toi, pour quelles raisons plusieurs vedettes de la chanson, du cinéma ou de la télé dévoilent leur vie personnelle sur les réseaux sociaux ?

- A. Plus ils racontent leur vie personnelle, plus leur famille suit leur fil d'actualité. Ça permet de garder des liens.
- B. Leur agent les oblige à inscrire de l'information pour demeurer populaires.
- C. Les artistes sont souvent très égocentriques. Ils(elles) aiment se dévoiler et être le centre d'attention.
- D. Si ces vedettes ont beaucoup de « Likes », c'est signe qu'elles sont suivies par beaucoup de monde. Les promoteurs veulent alors miser sur leur « célébrité » en leur offrant leurs produits ou des contrats.

#### 2. Parmi les éléments suivants, lequel considères-tu le plus intime ?

- A. Ta brosse à dents.
- B. Ton journal intime (cahier ou application informatique où tu écris tes pensées, ce que tu vis, tes secrets. Toi seul(e) as accès à ces informations).
- C. Tes sous-vêtements.
- D. Ton téléphone cellulaire.
- E. Ton compte Facebook®, Instagram®, etc.
- F. Toutes ces réponses.

#### 3. Selon toi, quel est le mot qui se rapproche le plus de ce que veut dire « l'intimité » ?

- A. Privé.
- B. Pudeur.
- C. Parties intimes.
- D. Confidences.
- E. Toutes ces réponses.

# Intimité



## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

**4. L'intimité émotionnelle et l'intimité sexuelle, c'est pratiquement la même chose.**

- A. Vrai.
- B. Faux.
- C. Je ne sais pas.

**5. Qu'est-ce qu'un sexto ?**

- A. Des messages écrits dans un langage sexuel.
- B. Des photos, des vidéos ou des captures d'écran d'une personne nue ou partiellement nue.
- C. Des photos ou des vidéos de comportements sexuels.
- D. Des séances de clavardage avec webcam où une personne s'adonne à des comportements sexuels.
- E. Toutes ces réponses.

**6. Pour quelles raisons, selon toi, des jeunes de ton âge s'envoient des sextos ?**

- A. Pour rire.
- B. Pour se rapprocher d'une personne qui leur plaît.
- C. Parce que tout le monde le fait.
- D. Par curiosité.
- E. Pour recevoir un sexto en retour.
- F. Par pression de la part d'une personne.
- G. Pour explorer sa sexualité.
- H. Toutes ces réponses.

# Intimité



## Le Quiz

### FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

- 7. Quels sont les avantages de partager des confidences avec quelqu'un en qui on a confiance ?**
- A. Ça crée des liens plus forts. On passe à une autre étape dans notre relation.
  - B. L'autre personne apprécie cette confiance qu'on lui accorde.
  - C. Ce n'est pas automatique. L'autre personne a fait preuve de discrétion dans d'autres situations où on lui a dit de « petites confidences ». Et on apprécie sa « maturité ».
  - D. Toutes ces réponses.
- 8. La pornographie est interdite aux moins de 17 ans.**
- A. Vrai.
  - B. Faux.
  - C. Je ne sais pas.
- 9. La pornographie est beaucoup plus accessible depuis la venue d'Internet.**
- A. Vrai.
  - B. Faux.
  - C. Je ne sais pas.
- 10. La pornographie nous aide à savoir quoi faire lors d'une relation sexuelle et à bien vivre ce moment dans la réalité.**
- A. Vrai.
  - B. Faux.
  - C. Je ne sais pas.



# Intimité



## Le Quiz - Corrigé

### FICHE SUPPORT 1.2

#### Pour l'intervenant(e)

**1. D'après toi, pour quelles raisons plusieurs vedettes de la chanson, du cinéma ou de la télé dévoilent leur vie personnelle sur les réseaux sociaux ?**

D. Si ces vedettes ont beaucoup de « Likes », c'est signe qu'elles sont suivies par beaucoup de monde. Les promoteurs veulent alors miser sur leur « célébrité » en leur offrant leurs produits ou des contrats.

**2. Parmi les éléments suivants, lequel considères-tu le plus intime ?**

F. Toutes ces réponses, car tous ces objets peuvent être associés à ce qu'est l'intimité.

**3. Selon toi, quel est le mot qui se rapproche le plus de ce que veut dire « l'intimité » ?**

E. Toutes ces réponses sont bonnes, car tous ces mots peuvent être associés à ce qu'est l'intimité.

**4. L'intimité émotionnelle et l'intimité sexuelle, c'est pratiquement la même chose.**

B. Faux. Il y a quelques différences tout de même.

**5. Qu'est-ce qu'un sexto ?**

E. Toutes ces réponses sont bonnes. Effectivement, comme on peut le constater, un sexto peut se présenter sous différentes formes.

**6. Pour quelles raisons, selon toi, des jeunes de ton âge s'envoient des sextos ?**

H. Toutes ces réponses. Effectivement, toutes ces réponses sont possibles. Toutefois, peu importe les raisons, cela comporte des risques.

**7. Quels sont les avantages de partager des confidences avec quelqu'un en qui on a confiance ?**

D. Certaines personnes ont du mal à faire confiance aux autres et sont extrêmement secrètes. À l'inverse, d'autres personnes font trop rapidement confiance aux autres (parfois pour devenir à tout prix leur ami(e) ou leur amoureux(se)) et racontent beaucoup de choses personnelles sans connaître suffisamment cette personne.

# Intimité



## Le Quiz - Corrigé

### FICHE SUPPORT 1.2

Pour l'intervenant(e)

#### 8. La pornographie est interdite aux moins de 17 ans.

B. Faux. Ce n'est pas « au moins de 17 ans », mais plutôt « aux moins de 18 ans » que la loi interdit l'accès au matériel pornographique en raison, entre autres, du manque de maturité ou de la difficulté pour un jeune public de distinguer la fiction de la réalité.

#### 9. La pornographie est beaucoup plus accessible depuis la venue d'Internet.

A. Vrai. Avant l'arrivée d'Internet, il était plutôt difficile de se procurer du matériel pornographique. Seuls les adultes âgés de « 18 ans et plus » pouvaient se procurer des magazines porno ou des vidéos dans des clubs vidéos.

#### 10. La pornographie nous aide à savoir quoi faire lors d'une relation sexuelle et à bien vivre ce moment dans la réalité.

B. Faux. La pornographie présente des personnes en pleine action. Ainsi, elle permet de « voir » certains comportements sexuels, mais elle ne nous apprend pas à « faire l'amour » ni à développer une relation avec l'autre où tous deux partageraient progressivement leur désir et plaisir.

La pornographie ne nous donne pas accès à la complicité, à l'humour, à l'affection, à la gêne, à la tendresse et aux sentiments que les personnes ressentent.

Elle présente plutôt une « sexualité-spectacle » qui devient quelque chose de banal et de « mécanique » et qui semble, parfois, ne pas tenir compte du consentement de l'autre.

# Intimité



## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

1. D'après toi, pour quelles raisons plusieurs vedettes de la chanson, du cinéma ou de la télé dévoilent leur vie personnelle sur les réseaux sociaux ?

**Réponse : D.** Si ces vedettes ont beaucoup de « Likes », c'est signe qu'elles sont suivies par beaucoup de monde. Les promoteurs veulent alors miser sur leur « célébrité » en leur offrant leurs produits ou des contrats.



Les photos et les vidéos de certaines « vedettes » font la promotion d'une vie de « star ».

Ainsi, plus le contenu est sensationnel, spectaculaire et révélateur, plus ces personnes obtiennent de « Likes », augmentant ainsi leur popularité.

Et plus ces vedettes auront de « Likes », plus de promoteurs risquent de leur proposer des contrats afin qu'elles s'affichent avec leurs produits (ex. : cosmétiques, parfums, vêtements, etc.). C'est une façon de faire de la publicité et de gagner de l'argent grâce à la vente de ces produits.

C'est un cercle sans fin.

On constate que plusieurs « vedettes » et « influenceurs(-ses) » partagent des aspects de leur vie privée, de leur intimité via les réseaux sociaux, pour augmenter leur popularité.

Mais il y a des artistes qui ne le font pas et qui sont tout autant reconnus pour leur art. La reconnaissance qu'ils ont alors vient du travail accompli, de leur persévérance et de leur talent et non seulement de leur apparence ou de leur intimité exposées sur les réseaux sociaux.

# Intimité



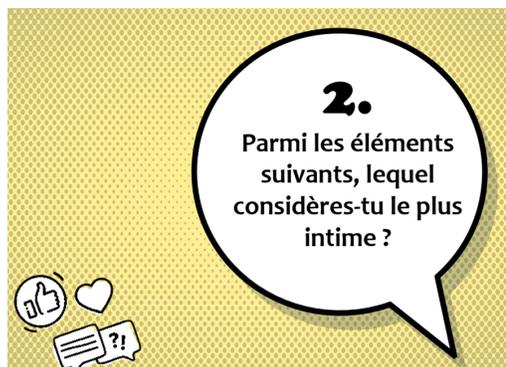
## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 2. Parmi les éléments suivants, lequel considères-tu le plus intime ?

**Réponse** : F. Toutes ces réponses, car tous ces objets peuvent être associés à ce qu'est l'intimité.

- A. **Ta brosse à dents** : Une brosse à dent, c'est personnel. En principe, ça ne se partage pas.
- B. **Ton journal intime** : Écrire dans son journal intime, c'est noter plein d'informations personnelles : les sentiments, les états d'âme, les frustrations, les colères de la journée ou de la semaine, les amours, etc. Avec le journal intime, c'est toi qui es l'auteur(e) et en principe, le(la) seul(e) lecteur(-trice). Il permet de te libérer en exprimant tout ce que tu ressens sur du papier (ou sur l'ordinateur), sans le dire à personne.
- C. **Tes sous-vêtements** : C'est intime. En fait, très peu de gens peuvent t'avoir vu en sous-vêtements.
- D. **Ton téléphone cellulaire** : Un téléphone cellulaire n'est pas moins intime que les autres objets. Il peut contenir des informations privées, telles que des photos et des vidéos, ta liste de contacts, le contenu des textos échangés avec tes proches... Bref, il peut en dire long sur toi !
- E. **Ton compte Facebook®, Instagram®, etc.** : Pour certain(e)s, leurs comptes Facebook®, Instagram®, etc., sur lesquels ils(elles) partagent des éléments de leur vie personnelle (ex. : humeur du moment, photos, vidéos de soi et de ses proches, etc.), sont publiques. D'autres considèrent leurs comptes comme étant très intimes, en raison des informations personnelles qui s'y trouvent et ne les partagent qu'avec très peu de gens.



# Intimité

## Le Quiz - Réponses



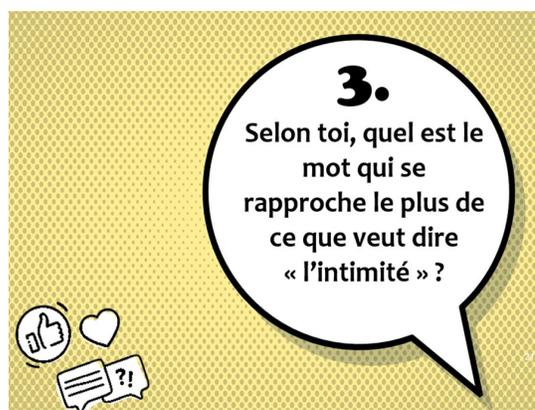
### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

### 3. Selon toi, quel est le mot qui se rapproche le plus de ce que veut dire « l'intimité » ?

**Réponse :** E. Toutes ces réponses sont bonnes. Car tous ces mots peuvent être associés à ce qu'est l'intimité.

- A. **Privé :** Quelque chose de privé, c'est quelque chose de personnel, d'intime, qui n'appartient qu'à toi. C'est le contraire de ce qui est public.
- B. **Pudeur :** La pudeur (ou être pudique), c'est être discret ou discrète par rapport à certains aspects de son intimité ou, autrement dit, « se garder une petite gêne ». La pudeur ce peut être aussi le fait de ne pas vouloir raconter des choses très personnelles et privées à des gens que tu connais peu ou depuis peu de temps. Par contre, de nos jours, les médias sociaux laissent croire qu'il faut faire tout le contraire, c'est-à-dire tout raconter et tout montrer. Pourtant, la gêne peut parfois nous protéger et nous rendre moins vulnérable, puisque l'on s'expose moins facilement. De plus, une certaine timidité, ça peut être charmant, puisque ça donne envie d'en apprendre davantage sur l'autre.
- C. **Parties intimes :** On peut dire que les organes génitaux - les parties intimes - représentent ce qu'il y a de plus privé dans l'intimité !
- D. **Confidences :** Généralement, faire une confidence à quelqu'un, c'est révéler quelque chose de personnel, d'intime qui nous concerne ou qui concerne une personne proche de nous et ça nous demande de « faire confiance à l'autre personne ». C'est pourquoi il est important de se donner du temps avant de raconter des trucs très personnels, ou même de confier ses secrets à un ami(e) ou à un amoureux(se). Il peut arriver également que l'on vive avec un lourd secret personnel ou que l'on se sente préoccupé(e) par une confidence ou un secret qu'on nous a confiés. Dans ce cas, il est important de pouvoir en parler à un adulte en qui on a confiance afin de trouver de l'aide.



# Intimité



## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

### 4. L'intimité émotionnelle et l'intimité sexuelle, c'est pratiquement la même chose.

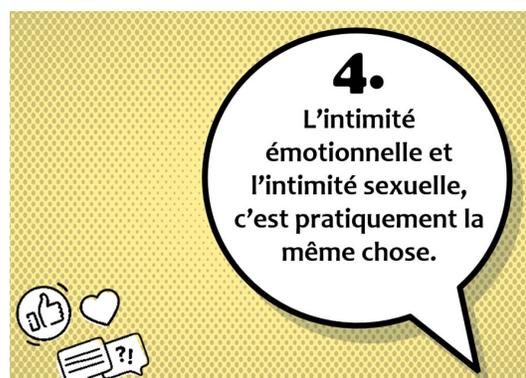
**Réponse : B. Faux. Il y a quelques différences tout de même.**

#### Intimité émotionnelle :

- On est intime émotionnellement avec une personne auprès de qui on se sent à l'aise de partager ses sentiments, ses pensées, ses intérêts, ses projets, etc. On se sent bien, on a confiance en cette personne et on se sent en sécurité auprès d'elle.

#### Intimité sexuelle :

- On est intime sexuellement avec une personne avec qui on partage des caresses intimes, des activités sexuelles. Les critères pour vivre une intimité sexuelle agréable, sont sensiblement les mêmes que ceux pour partager une intimité émotionnelle, c'est-à-dire, se sentir bien, en confiance et en sécurité avec cette personne.



# Intimité



## Le Quiz - Réponses

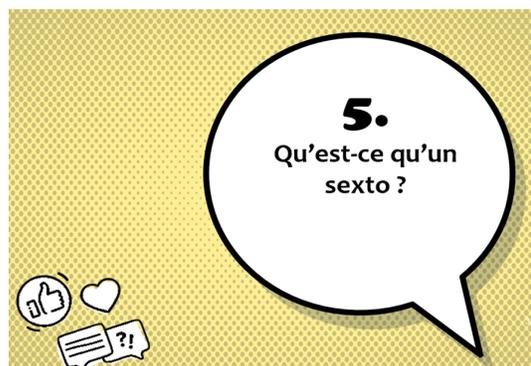
FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

### 5. Qu'est-ce qu'un sexto ?

**Réponse :** E. Toutes ces réponses. Effectivement, comme on peut le constater, un sexto peut se présenter sous diverses formes.

Bien que cette façon de faire peut sembler « sexy », ou « hot » entre deux personnes consentantes, il ne faut pas oublier qu'il y a toujours un risque d'exposer ainsi son intimité.



La personne qui a reçu ces photos ou vidéos peut les conserver dans son portable ou son cellulaire et les utiliser, des mois plus tard, pour ridiculiser, intimider ou menacer l'autre personne.

Lorsqu'il s'agit d'images de mineur(e)s (personnes âgées de moins de 18 ans) qui sont partagées, il peut y avoir des accusations de « distribution de pornographie juvénile ». Ça, c'est illégal !

**Tiré de :** Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Qu'est-ce que le sextage? Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-le-sextage>

# Intimité

## Le Quiz - Réponses



FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 6. Pour quelles raisons, selon toi, des jeunes de ton âge s'envoient des sextos ?

**Réponse :** H. Toutes ces réponses. Effectivement, toutes ces réponses sont possibles. Toutefois, peu importe les raisons, cela comporte des risques.

Même si tu fais confiance à une personne, que tu lui envoies un sexto de ton plein gré, sans pression ni chantage, on ne sait jamais entre les mains de qui il peut tomber. Une fois envoyé, tu perds complètement le contrôle du sexto.



Même si tu peux avoir l'impression que tout le monde le fait, ne fais rien qui te rendrait inconfortable.

Si tu cherches à séduire quelqu'un, tu peux sûrement, avec un peu d'imagination, trouver un autre moyen, moins risqué, pour lui plaire.

Chaque personne qui décide d'envoyer ou de partager des sextos à une ou plusieurs personnes est responsable de son geste, mais il se peut que l'on reçoive des sextos sans l'avoir demandé.

Si cela t'arrive et te met mal à l'aise et que tu veux que ça s'arrête, tu peux leur répondre, y compris de façon humoristique, pour leur faire comprendre que tu n'es pas intéressé(e).

Tu peux aussi en parler à un(e) adulte en qui tu as confiance pour qu'il(elle) puisse t'aider à faire en sorte que tu n'en reçoives plus.

# Intimité



## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

#### 7. Quels sont les avantages de partager des confidences avec quelqu'un en qui on a confiance ?

**Réponse :** D. Toutes ces réponses. Certaines personnes ont du mal à faire confiance aux autres et sont extrêmement secrètes.

À l'inverse, d'autres personnes font trop rapidement confiance aux autres (parfois pour devenir à tout prix leur ami(e) ou leur amoureux(-se)) et racontent beaucoup de choses personnelles sans connaître suffisamment cette personne.



Avant de leur faire des confidences, prenez le temps de connaître vos ami(e)s, votre « chum » ou votre « blonde » autant sur les réseaux sociaux qu'en personne. Apprenez progressivement à leur faire confiance.

Il est vrai que de pouvoir raconter nos doutes, nos joies, nos préoccupations, même nos erreurs à quelqu'un en qui on a confiance et ce, sans se faire juger, est un grand avantage. Mais pour ça, il faut distinguer nos « connaissances » de nos « ami(e)s », et nos « ami(e)s Facebook© » de nos « vrai(e)s ami(e)s ».

# Intimité

## Le Quiz - Réponses



FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 8. La pornographie est interdite aux moins de 17 ans.

**Réponse : B. Faux.** Ce n'est pas « *aux moins de 17 ans* », mais plutôt « *aux moins de 18 ans* » que la loi interdit l'accès au matériel pornographique en raison, entre autres, du manque de maturité ou de la difficulté pour un jeune public de distinguer la fiction de la réalité.



**Et bien que ces scènes sexuelles suscitent la curiosité, il importe d'être critiques.**

Être exposé à la pornographie peut être choquante pour un jeune public (ex. : gros plan sur les organes sexuels, gestes sexuels explicites, brutalité, etc.).

Cela peut affecter la sensibilité des enfants, mais aussi celle des adolescent(e)s et parfois même celle des adultes, tellement certaines images peuvent être jugées exagérées et trop impressionnantes.

De même, lorsque la consommation de pornographie prend trop de place (ex. : dépendance à la porno), cela peut entraîner des conséquences négatives pour un jeune public (impact sur la vie personnelle et scolaire); mais aussi lorsqu'il s'agit d'adultes (impact sur la vie de couple ou professionnelle).

# Intimité



## Le Quiz - Réponses

FICHE SUPPORT 1.3  
Pour l'intervenant(e)

### 9. La pornographie est beaucoup plus accessible depuis la venue d'Internet.

**Réponse** : A. Vrai. Avant l'arrivée d'Internet, il était plutôt difficile de se procurer du matériel pornographique. Seuls les adultes âgés de « 18 ans et plus » pouvaient se procurer des magazines pornos ou des vidéos dans des clubs vidéos.



Aujourd'hui, il suffit d'un clic pour visionner sur un écran des relations sexuelles complètes. On peut même, sans le désirer, tomber sur du contenu pornographique par accident.

Les spécialistes de la santé s'inquiètent que des adolescent(e)s, même des enfants, puissent avoir accès si facilement à ces images.

# Intimité

## Le Quiz - Réponses



### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

#### 10. La pornographie nous aide à savoir quoi faire lors d'une relation sexuelle et à bien vivre ce moment dans la réalité.

**Réponse** : B. Faux. La pornographie présente des personnes en pleine action. Ainsi, elle permet de « voir » certains comportements sexuels, mais elle ne nous apprend pas à « faire l'amour » ni à développer une relation avec l'autre où tous deux partageraient progressivement leur désir et plaisir.



La pornographie ne nous donne pas accès à la complicité, à l'humour, à l'affection, à la gêne, à la tendresse et aux sentiments que les personnes ressentent.

Elle présente plutôt une « sexualité-spectacle » qui devient quelque chose de banal et de « mécanique » et qui semble, parfois, ne pas tenir compte du consentement de l'autre.

La pornographie montre des activités sexuelles, de façon détaillée et crue, en ayant comme but de provoquer une excitation sexuelle.

Il est vrai que de voir des corps nus peut susciter des réactions et sensations excitantes et agréables. Mais il importe d'être critique face à ces mises en scène stéréotypées et exagérées. On peut aussi être choqué(e)s, traumatisé(e)s par ces images trop directes et certaines scènes violentes.

Les messages véhiculés par la pornographie peuvent laisser croire :

- que nous devons adopter les mêmes comportements sexuels que ceux montrés dans ces films. Cela peut créer une très forte pression à devoir « tout essayer sexuellement » (ex. : activités sexuelles sans limite).

# Intimité

## Le Quiz - Réponses



### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

#### 10. La pornographie nous aide à savoir quoi faire lors d'une relation sexuelle et à bien vivre ce moment dans la réalité (suite).

Cela peut laisser croire également :

- que l'on doit être hyper performant(e) dans une relation sexuelle (ex. : durée importante de la relation sexuelle ; abondance de cris ; érection soutenue, etc.). Cela peut alimenter des craintes (ex. : la peur de ne pas y arriver ou la peur de décevoir l'autre personne).



La pornographie peut laisser croire :

- que l'on doit avoir un corps musclé, de gros seins, un pénis imposant, une taille fine, etc., pour susciter du désir. Si l'on compare son apparence à celle des « vedettes de la porno », cela peut créer certains complexes physiques. Il faut se rappeler que dans la « vraie vie », chaque corps est unique et qu'il n'y a pas qu'un seul type de corps qui est attirant et désirable.

Cela peut laisser croire également :

- que lors des relations sexuelles, les hommes sont forcément dominants et que les femmes sont forcément soumises. La pornographie transmet souvent une image stéréotypée et négative des genres.

La pornographie peut laisser croire :

- qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser une protection sexuelle (ex. : condom) puisque très peu d'acteurs et d'actrices porno en utilisent malgré le fait qu'ils aient de nombreux partenaires sexuels. Cela peut minimiser l'importance de se protéger.

# Intimité



## Le Quiz - Réponses

### FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

#### 10. La pornographie nous aide à savoir quoi faire lors d'une relation sexuelle et à bien vivre ce moment dans la réalité (suite).

En somme, la plupart des films pornographiques ne présente pas un modèle de relation sexuelle saine, égalitaire et consentante.

Il est donc faux de croire qu'il faut obéir à ce modèle.

Une relation sexuelle n'est pas une acrobatie sexuelle ! Pour « bien vivre une relation sexuelle », il faut apprendre à communiquer ce que l'on a réellement envie ou pas, respecter ses limites et celles des autres.



# Intimité



## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4

Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

Que retiens-tu de cet exercice ?

**L'intimité, quand ça nous transporte :**

Lorsqu'on partage une grande intimité émotionnelle avec quelqu'un qui nous plaît, on se sent à l'aise de lui confier nos émotions, nos craintes et on se sent en confiance.

Il est souvent plus agréable et sécurisant d'explorer sa sexualité avec une personne avec qui on a pu développer une intimité émotionnelle avant de développer une intimité sexuelle.

**L'intimité quand ça nous TRANSPORTE :**

- Lorsqu'on partage une grande intimité émotionnelle avec quelqu'un qui nous plaît, on se sent à l'aise de lui confier nos émotions, nos craintes et on se sent en confiance.
- Il est souvent plus agréable et sécurisant d'explorer sa sexualité avec une personne avec qui on a pu développer une intimité émotionnelle avant de développer une intimité sexuelle.
- Autrement dit, si tu n'es pas capable de regarder l'autre dans les yeux et de te sentir bien, c'est signe que tu n'es peut-être pas prêt(e) à poser un geste sexuel avec cette personne.

Autrement dit, si tu n'es pas capable de regarder l'autre dans les yeux et de te sentir bien, c'est signe que tu n'es peut-être pas prêt(e) à poser un geste sexuel avec cette personne.

C'est rassurant d'être avec quelqu'un en qui on a confiance lorsque vient le temps des premières relations sexuelles puisqu'on se sent plus à l'aise de communiquer nos émotions, nos envies (ex. : envie de se coller, de s'embrasser, de prendre son temps, etc.) et nos craintes (ex. : peur de ne pas savoir quoi faire ; gêne de se montrer nu(e) ; peur de décevoir ou que l'autre ait des attentes trop grandes, etc.).

De plus, lorsqu'on se sent en confiance avec cette personne, il est beaucoup plus facile de discuter de contraception et de protection contre les ITSS avec cette personne. C'est aussi un signe de respect.

# Intimité



## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

#### L'intimité, quand ça dérape :

Ça peut déraiper :

Lorsqu'on partage notre intimité trop rapidement avec des gens connus depuis peu de temps, que ce soit dans notre entourage ou sur Internet.

Lorsqu'on ne respecte pas la vie privée de l'autre et qu'on partage des confidences, des photos/vidéos, que l'on propage des insultes ou des rumeurs qui peuvent porter atteinte à sa réputation.

Lorsqu'on croit qu'il faut se transformer en « star porno » pour plaire à l'autre et être désirable.

Lorsqu'on ne tient pas compte des limites de l'autre et qu'on lui met de la pression à avoir des relations sexuelles.

Lorsqu'on harcèle ou qu'on ne tient pas compte du consentement de l'autre. Une agression sexuelle, c'est le summum du dérapage et c'est un crime.



#### L'intimité quand ça DÉRAPE :

Ça peut déraiper :

- ◆ Lorsqu'on partage notre intimité trop rapidement avec des gens connus depuis peu de temps, que ce soit dans notre entourage ou sur Internet.
- ◆ Lorsqu'on ne respecte pas la vie privée de l'autre et qu'on partage des confidences, des photos/vidéos, que l'on propage des insultes ou des rumeurs à caractère sexuel qui peuvent porter atteinte à sa réputation.

# Intimité



## Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4  
Pour l'intervenant(e)

### Conclusion

#### En conclusion...

L'intimité, c'est précieux. Il faut apprendre à la protéger.

Il est agréable de partager son intimité avec quelqu'un en qui on a confiance.

Partager une intimité sexuelle, ça ne veut pas dire que l'on doit tout faire sexuellement. Et communiquer ses limites, ça ne veut pas dire qu'on ne fait pas confiance à l'autre ou qu'on ne l'aime pas. Ça veut simplement dire qu'on se respecte et qu'on respecte l'autre. C'est d'ailleurs en s'affirmant que l'on devient plus à l'aise et plus authentique avec l'autre.



#### Conclusion

- ♦ L'intimité, c'est précieux. Il faut apprendre à la protéger.
- ♦ Il est agréable de partager son intimité avec quelqu'un en qui on a confiance.
- ♦ Partager une intimité sexuelle, ça ne veut pas dire que l'on doit tout faire sexuellement. Et communiquer ses limites, ça ne veut pas dire qu'on ne fait pas confiance à l'autre ou qu'on ne l'aime pas. Ça veut simplement dire qu'on se respecte et qu'on respecte l'autre. C'est d'ailleurs en s'affirmant que l'on devient plus à l'aise et plus authentique avec l'autre.



# Intimité



## Les Mises en situation

# Intimité



## Les Mises en situation

### Intentions pédagogiques

- Réfléchir sur l'importance de préserver son intimité et d'affirmer ses choix, dans des situations où celle-ci peut être compromise.

### De façon plus spécifique

- Nommer des façons de gérer le malaise provoqué par des gestes d'intimité sexuelle partagés en public et dont on est témoins.
- Discuter de la prévention de la sollicitation sexuelle via les réseaux sociaux.
- Nommer des critères qui font que l'on se sent prêt(e) à avoir une relation sexuelle.
- Discuter à la fois des signes plus ou moins évidents de non-consentement à une activité sexuelle et des éléments essentiels pour qu'une activité sexuelle soit agréable.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Les Mises en situation avec les Questions de discussion pour les participant(e)s :
  - Fiche support 2.1 : Intimité - La mise en situation A (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.3 : Intimité - La mise en situation B (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.5 : Intimité - La mise en situation C (Pour les participant(e)s).
  - Fiche support 2.7 : Intimité - La mise en situation D (Pour les participant(e)s).
- Les Mises en situation avec les Messages clés pour l'intervenant(e) :
  - Fiche support 2.2 : Intimité - La mise en situation A (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.4 : Intimité - La mise en situation B (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.6 : Intimité - La mise en situation C (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 2.8 : Intimité - La mise en situation D (Pour l'intervenant(e)).

# Intimité



## Les Mises en situation

### Matériel pour animer l'activité (suite)

- Fiche support 2.9 : Intimité - Les Mises en situation - Questions de relance pour la Plénière (Pour l'intervenant(e)).
- Fiches support 2.10 : Intimité - Les Mises en situation - Messages clés (Pour l'intervenant(e)).
- Fiches support 2.11 : Intimité - Les Mises en situation - Conclusion (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

#### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des Mises en situation et les sélectionner en fonction de l'âge des participant(e)s et selon les particularités propres aux jeunes de votre groupe (Fiches support : 2.2, 2.4, 2.6, 2.8).
- Imprimer les Mises en situation avec les Questions pour les participant(e)s (Fiches support : 2.1, 2.3, 2.5, 2.7).
- Prendre connaissance des questions de relance pour la Plénière (Fiche support : 2.9).
- Prendre connaissance des Messages clés (Fiche support : 2.10).

**Note :** Toutes les mises en situation du volet : Intimité ont été extraites d'échanges entre les jeunes dans le cadre des groupes de discussion réalisés lors de la recherche « *Alterados : des relations interpersonnelles harmonieuses et des rapports égaux* » (Duquet, 2019).

# Intimité



## Les Mises en situation

### L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipe de 3 ou 4 personnes afin de créer le nombre d'équipes équivalant au nombre de mises en situation.
- En petit groupe, les jeunes lisent la mise en situation présentée et prennent connaissance des questions indiquées sur la feuille. Ils(elles) en discutent et inscrivent la réponse sur la fiche support prévue à cet effet.
- Après environ 10 minutes, lorsque toutes les équipes auront complété les questions en lien avec la mise en situation qui leur a été attribuée, les participant(e)s pourront se nommer un(e) porte-parole pour le retour en grand groupe.
- Un retour est effectué sur les 5 *Mises en situation* (ou celles que vous aurez préalablement sélectionnées) et sur les réponses aux questions des différentes équipes.
- Une discussion sera ensuite animée grâce aux questions de relance générales de la *Plénière*.
- L'activité se termine par les *Messages clés* et la *Conclusion* présentés aux participant(e)s.

# Intimité



## **FICHES SUPPORT :** **Les Mises en situation**



# Intimité

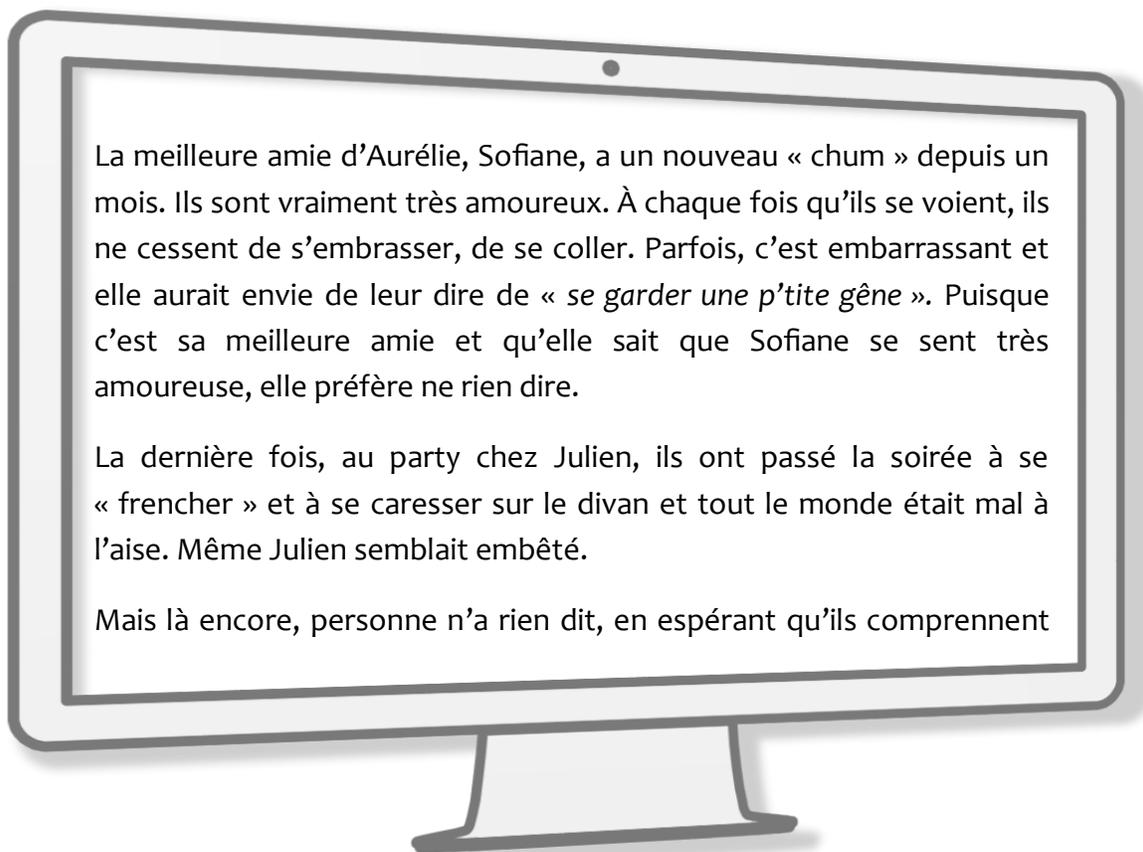


## A) La Mise en situation - Aurélie

FICHE SUPPORT 2.1

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :



1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

---

2) Qu'est-ce qui crée un malaise et pour quelles raisons ?

---

---

---

# Intimité



## A) La Mise en situation - Aurélie

FICHE SUPPORT 2.1

Pour les participant(e)s

3) Comment les gens réagissent en général devant ce genre de situations qui créent un malaise ?

---

---

---

4) Comment devrait réagir Aurélie ? Que pourrait-elle dire ?

---

---

---

5) Que devraient faire Sofiane et son « chum » ?

---

---

---

# Intimité



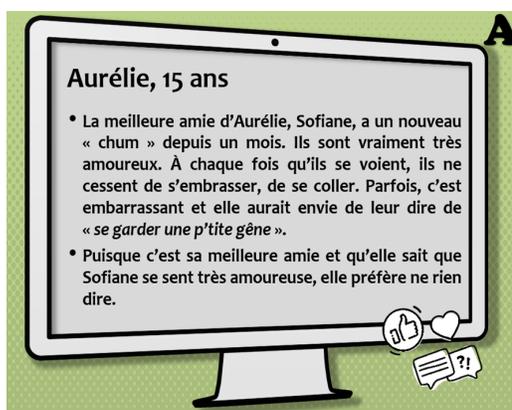
## FICHE SUPPORT 2.2

### Pour l'intervenant(e)

#### Que penses-tu de cette situation ?

#### Qu'est-ce qui crée un malaise et pour quelles raisons ?

- Embrasser son amoureux(se), c'est sympathique, agréable et tout à fait normal. Ce n'est pas mal de vouloir se rapprocher, se caresser.
- Toutefois, si ces marques d'affection sont en public, qu'elles sont plutôt intenses et durent un bon moment, cela alors peut rendre les autres mal à l'aise.
- Le malaise vient du fait qu'on a accès à leur intimité, à des gestes privés... qui ont lieu en public.



#### Comment les gens réagissent en général devant ce genre de situations qui créent un malaise ?

- Il arrive que l'on ait un petit rire nerveux et qu'on ne sache pas trop quoi dire.
- Parfois, l'inconfort fait en sorte que certaines personnes vont préférer s'éloigner pour ne pas vivre cette gêne.
- D'autres encore, vont exprimer leur malaise en blaguant ou en nommant carrément leur désaccord face à la situation, et comme cela peut être fait sous le coup des émotions, il arrive que les paroles manquent de délicatesse.
- D'autres peuvent être complètement indifférents à ce qui se passe.

#### Comment devrait réagir Aurélie ? Que pourrait-elle dire ?

- Lorsque seule avec son amie, Aurélie pourrait lui dire tout simplement que c'est super beau ce qu'elle vit avec son « chum », mais que de les voir se caresser ou s'embrasser ainsi, ça crée parfois un malaise.
- Ne serait-il pas préférable qu'ils gardent ce moment pour eux, en privé, non pas parce que ce n'est pas bien, mais au contraire, parce que c'est précieux et personnel ?

# Intimité



## A) La Mise en situation - Aurélie

### FICHE SUPPORT 2.2

Pour l'intervenant(e)

#### Que devraient faire Sofiane et son chum ?

- S'embrasser devant d'autres personnes, ce n'est pas forcément dérangeant pour l'entourage : ça peut être tout à fait correct.
- Par contre, une trop grande intimité en public peut créer un réel malaise. Pour cette raison, Sofiane et son « chum » devraient respecter la pudeur des autres et vivre ces rapprochements dans l'intimité.
- On comprend qu'ils aient envie de se coller, de s'embrasser, de se caresser, mais dans un contexte où il y a plusieurs personnes, les démonstrations d'affection « trop intenses » et les « gestes sexuels » devraient se faire dans des endroits plus discrets.

# Intimité

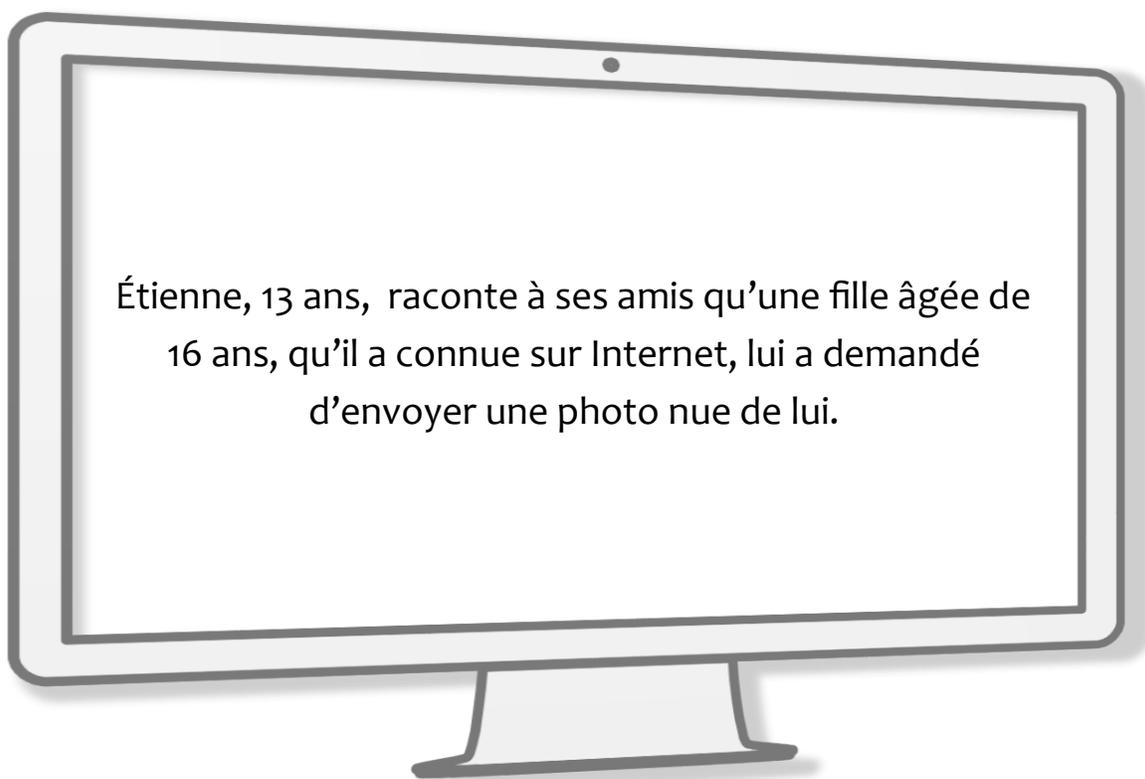


## B) La Mise en situation - Étienne

FICHE SUPPORT 2.3

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :



1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) D'après toi, comment Étienne peut se sentir devant cette demande ?

---

---

# Intimité



## B) La Mise en situation - Étienne

FICHE SUPPORT 2.3

Pour les participant(e)s

3) Pourquoi une fille de 16 ans s'intéresserait à un garçon de 13 ans ?

---

---

---

4) Quelles peuvent être les conséquences d'un tel geste pour les deux ?

---

---

---

5) Que devrait faire Étienne ?

---

---

---

# Intimité



## B) La Mise en situation - Étienne

### FICHE SUPPORT 2.4

Pour l'intervenant(e)

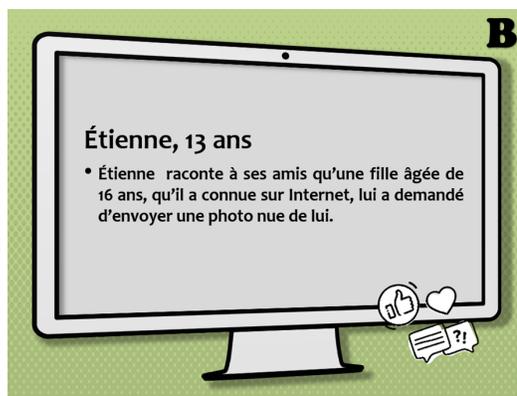
Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, comment Étienne peut se sentir devant cette demande ?

- Étienne pourrait être ravi qu'une fille plus âgée s'intéresse à lui, ce qui pourrait le pousser à accepter sa demande, en croyant, par exemple, qu'elle lui enverra une photo d'elle en retour.
- À l'inverse, Étienne pourrait se sentir gêné ou surpris face à une telle proposition et refuser.

Pourquoi une fille de 16 ans s'intéresserait à un garçon de 13 ans ?

- C'est possible qu'une personne plus âgée s'intéresse à une personne plus jeune, pour différentes raisons. Cependant, il est plutôt rare qu'une fille de 16 ans s'intéresse à un jeune garçon âgé de 13 ans.
- Cela dit, est-ce qu'Étienne est vraiment certain de l'identité de cette personne qu'il a rencontrée sur Internet ?
- C'est plutôt étrange que cette personne qu'il ne connaît pas lui demande des photos nues de lui. On peut s'inquiéter de ces réelles intentions.
- Précisons que pour un tel écart d'âge, ce ne serait pas permis de consentir à avoir des relations sexuelles. Ce ne serait pas légal.
- Sache qu'il existe des fraudeurs sur le web, qui vont approcher des gens sur les réseaux sociaux, avec de faux profils, dans le but d'obtenir de leur part des photos ou des vidéos intimes. Puis, lorsque l'échange a lieu, le fraudeur peut faire des menaces de publier ces photos ou vidéos sur les réseaux sociaux en échange d'argent. C'est ce qu'on appelle de la sextorsion (CISSS-Bas St-Laurent, 2017).
- Les jeunes, plus naïfs et plus vulnérables, sont des proies faciles pour les fraudeurs.



Tiré de : Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent. (2020). *La sextorsion*.  
Repéré à <http://ctucadelabus.com/themes/la-sextorsion/>

# Intimité



## B) La Mise en situation - Étienne

### FICHE SUPPORT 2.4

Pour l'intervenant(e)

#### Quelles peuvent être les conséquences d'un tel geste pour les deux ?

- Il est interdit à quiconque de produire, distribuer et posséder de la pornographie juvénile (Éducaloi, s.d.).
- « *La pornographie juvénile présente une personne de moins de 18 ans ayant des activités sexuelles explicites et/ou dévoile certaines parties du corps d'une personne mineure dans un but sexuel* ».
- Ainsi, tous deux pourraient avoir des accusations criminelles.
- Si tu as moins de 18 ans et que tu te prends en photo, nu(e), c'est de la production de pornographie juvénile.
- Si tu envoies cette photo à quelqu'un, tu fais de la distribution de pornographie juvénile.
- Si cette personne conserve cette photo, elle pourrait être accusée de possession de pornographie juvénile.
- De plus, si cette personne décidait par la suite de partager la photo à ses ami(e)s, sans ton consentement, elle pourrait être accusée de partage non consensuel d'images intimes, en plus des accusations en lien avec la pornographie juvénile.

Tiré de : Éducaloi. (s.d.). *La pornographie juvénile*.

Repéré à <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-pornographie-juvenile>

#### Que devrait faire Étienne ?

- En sachant qu'un simple partage de photos peut lui causer bien des problèmes, il serait plus sage pour Étienne de s'abstenir d'envoyer une photo dénudée.
- Si Étienne envoie la photo et regrette par la suite, il pourrait toujours demander à cette jeune fille d'effacer la photo, mais il doit savoir qu'une fois envoyée, il en perd le contrôle et ne sait pas où cette photo pourrait se retrouver.
- Il existe des ressources, telles que le site AidezMoiSVP (<https://needhelpnow.ca/app/fr/>) qui offre des outils afin d'aider à faire retirer des photos et des vidéos à caractère sexuel sur Internet.

# Intimité

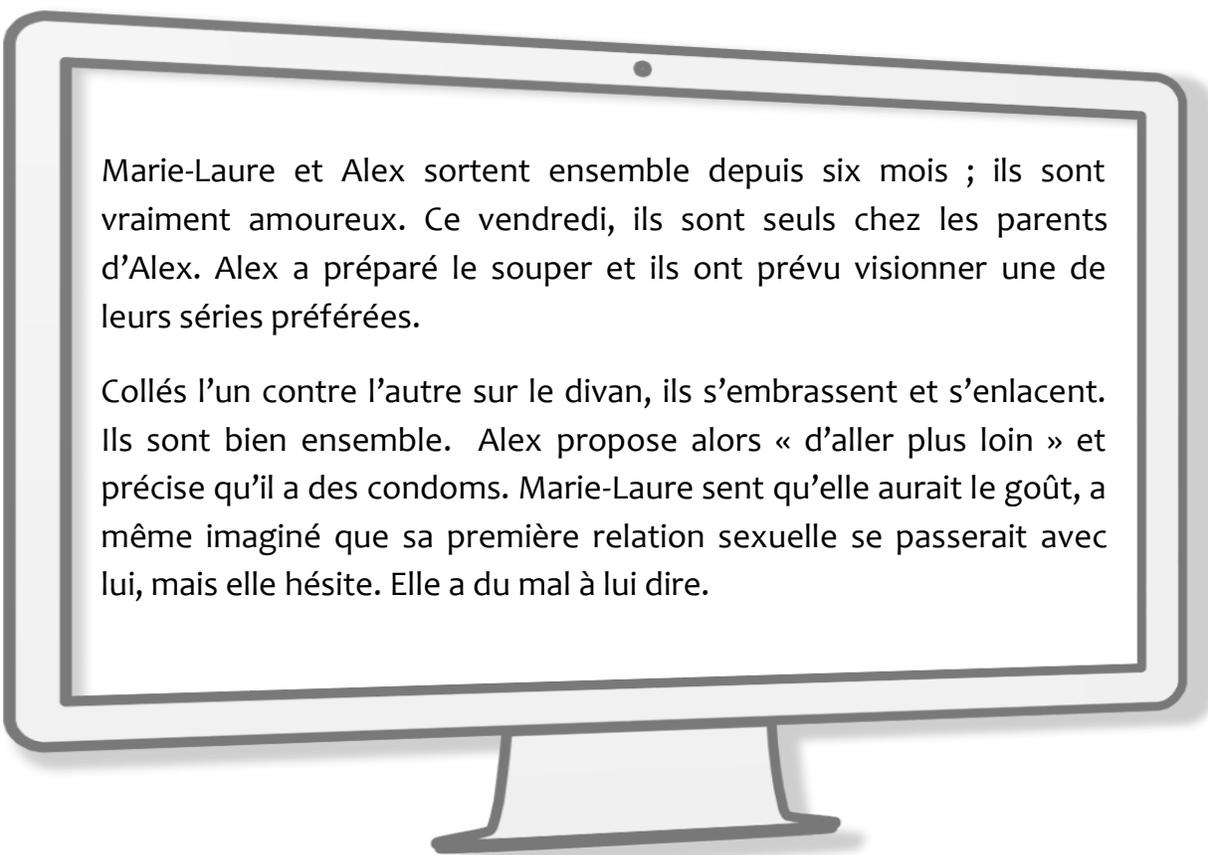


## C) La Mise en situation - Marie-Laure et Alex

FICHE SUPPORT 2.5

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :



1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) Quelles peuvent être les hésitations de Marie-Laure ?

---

---

# Intimité



## C) La Mise en situation - Marie-Laure et Alex

### FICHE SUPPORT 2.5

Pour les participant(e)s

- 3) D'après vous, quelles seraient les craintes des jeunes de ton âge face aux premières relations sexuelles (la toute première fois ou les premières fois avec une nouvelle personne) ?

---

---

---

- 4) Comment Marie-Laure peut lui formuler ses craintes ?

---

---

---

- 5) Qu'est-ce qui fait que l'on se sent prêt(e) à partager une plus grande intimité et avoir des relations sexuelles avec son « chum » ou sa « blonde » ?

---

---

---

# Intimité



## C) La Mise en situation - Marie-Laure et Alex

### FICHE SUPPORT 2.6

Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

Quelles peuvent être les hésitations de Marie-Laure ?

D'après vous, quelles seraient les craintes des jeunes de votre âge face aux premières relations sexuelles (la toute première fois ou les premières fois avec une nouvelle personne) ?

Les premières relations sexuelles sont source de préoccupations, d'inquiétudes et d'insécurité pour bien des jeunes. Il est possible, autant pour les filles que les garçons :

- De ne pas se sentir prêt(e) ; d'avoir peur de l'inconnu ; de craindre d'être maladroit(e) ou d'être jugé(e) ; de craindre de ne pas correspondre aux attentes de l'autre ou de ne pas lui faire plaisir ; d'être gêné(e) de partager son intimité (ex. : être nu(e), avoir des gestes sexuels, etc.).

Peuvent s'ajouter certaines craintes, plus particulièrement chez les filles :

- Avoir peur que ça fasse mal lors de la pénétration vaginale ou avoir peur de saigner.

Et certaines autres, plus particulièrement chez les garçons :

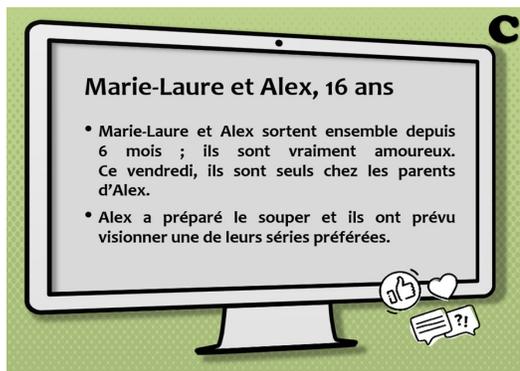
- Craindre de faire mal lors de la pénétration ; s'inquiéter de ne pas bien faire et ne pas être à la hauteur ; avoir le souci d'éjaculer trop rapidement ; craindre d'avoir de la difficulté à maintenir une érection ; craindre d'éjaculer trop rapidement.

**Tiré de :** Del Carmen Rumoroso, M. (2011). Amour et sexualité : Les premières fois. *Ça sexprime*, (15).

Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-314-03F.pdf>

Toutes ces craintes sont légitimes.

- Ne pas se mettre trop de pression inutilement. Ce sera plus agréable.
- Avoir de l'humour, ça diminue le stress.
- Ne rien bousculer, y aller progressivement et parler à l'autre personne de nos craintes permettra de les diminuer. Lui demander si l'autre a des craintes également.
- On est jamais obligé(e) de faire quoi que ce soit si ça ne nous tente pas et on peut changer d'idées à tout moment.



# Intimité



## C) La Mise en situation - Marie-Laure et Alex

### FICHE SUPPORT 2.6

#### Pour l'intervenant(e)

#### Comment Marie-Laure peut-elle lui formuler ses craintes ?

- Il est vrai qu'il peut être difficile parfois d'exprimer ses émotions et de parler simplement de sexualité avec son amoureux(se). La gêne, la peur d'être ridiculisé(e) ou même la peur de perdre l'autre peuvent nous faire hésiter.
- Pour formuler ses craintes, Marie-Laure n'a qu'à être sincère et dire comment elle se sent : « *Je ne suis pas certaine de me sentir prête* » ou « *J'aimerais prendre davantage mon temps avec toi* ». Au lieu, par exemple, de dire : « *Tu vas trop vite : ne me mets pas de pression* ».

**Tiré de :** Gascon, S. (2011). La communication dans le couple adolescent, *Ça S'exprime*, (10).

Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-314-04F.pdf>

- C'est important de profiter de ces moments de tendresse et d'affection. Ne pas oublier que le désir et le plaisir se développent progressivement. Tout n'arrive pas dans une seule et unique fois.

#### Qu'est-ce qui fait que l'on se sent prêt(e) à partager une plus grande intimité et à avoir des relations sexuelles avec son « chum » ou sa « blonde » ?

- Généralement, on se sent prêt(e) à partager son intimité avec quelqu'un lorsqu'on se sent bien avec l'autre personne, en confiance et respecté(e).
- Ça veut aussi dire qu'on désire avoir des relations sexuelles à la fois dans son corps, son cœur et sa tête. Il est important de faire les choses à son propre rythme, sans se précipiter, pour vivre pleinement le moment.
- Les premières fois ont plus de chance d'être agréables si on ne ressent pas de pression (ex. : de son « chum » ou de sa « blonde » ou de son groupe d'ami(e)s) ou si on n'est pas sous l'influence de l'alcool ou de la drogue, etc.).
- De même, être prêt(e) à discuter de protection sexuelle (ex. : condom, contraception), est un signe d'une plus grande maturité et de la capacité à être responsable face à l'éventualité d'avoir des activités sexuelles.
- Le fait de se caresser doucement, de ne pas se presser, alimente le désir et le plaisir.

# Intimité



## C) La Mise en situation - Marie-Laure et Alex

### FICHE SUPPORT 2.6

#### Pour l'intervenant(e)

**Qu'est-ce qui fait que l'on se sent prêt(e) à partager une plus grande intimité et à avoir des relations sexuelles avec son « chum » ou sa « blonde » ? (suite)**

- Finalement, sache que, lors des premières fois, c'est possible et tout à fait normal de vivre toutes sortes d'émotions qui, parfois, font en sorte qu'on ressent moins de plaisir qu'on ne l'avait imaginé au départ (ex. : stress, gêne, maladresse, nervosité, etc.).
- Si tu as déjà vécu une expérience éprouvante par rapport à la sexualité (ex. : abus sexuel durant l'enfance, harcèlement, agression sexuelle, etc.), tu peux aller chercher de l'aide auprès de professionnel(le)s de l'école, par exemple.
- Saches que ce n'est pas parce qu'une personne a vécu des expériences sexuelles difficiles que les relations sexuelles seront toujours vécues négativement. Le temps, du soutien peuvent aider.
- Il importe de se faire confiance, de ne rien bousculer, de respecter ses limites (et celles de l'autre) et de choisir la personne et le moment qui nous conviennent vraiment.

#### NOTE POUR L'INTERVENANT(E)

Si un(e) jeune vous fait part de situations éprouvantes liées à une situation d'harcèlement ou d'agressions sexuelles, il sera important de la référer à un(e) professionnel(le) de l'école afin que ce garçon ou cette fille puissent obtenir un soutien psychologique rapide.

Il se peut également que vous ayez à faire un signalement à la Protection de la jeunesse.



# Intimité

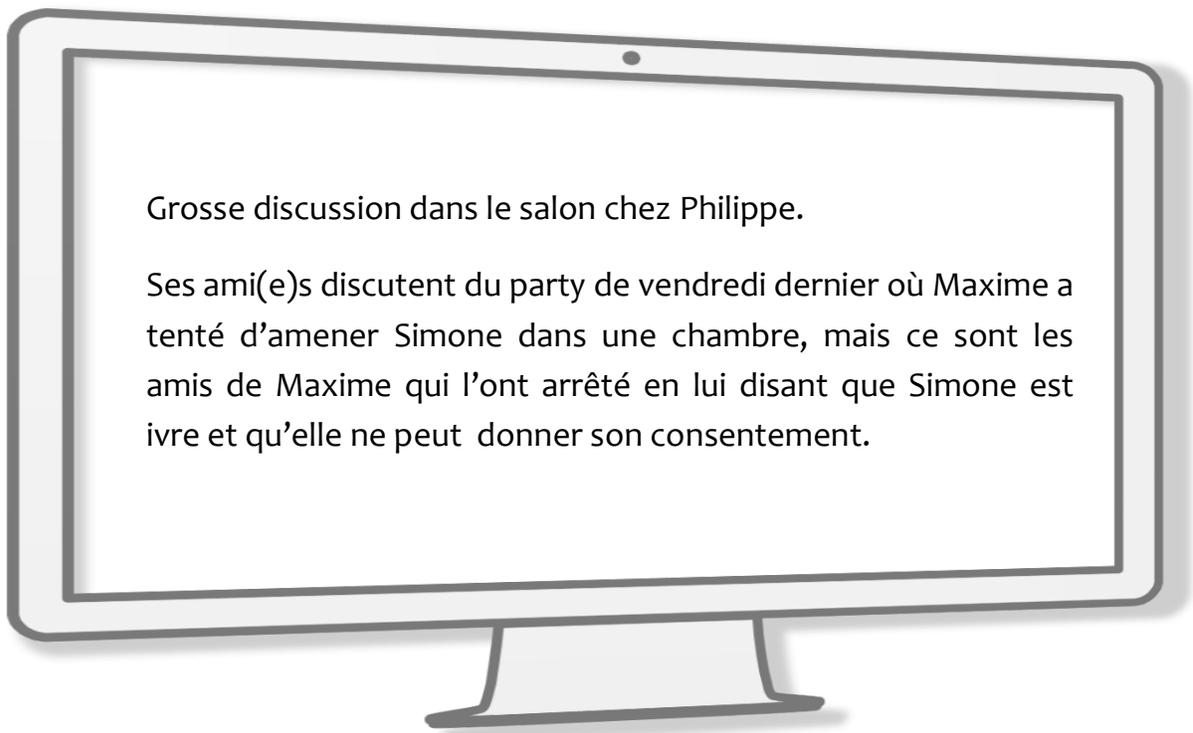


## D) La Mise en situation -

### FICHE SUPPORT 2.7

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :



1) Que penses-tu de cette situation ?

---

---

2) Le fait que Simone était ivre est un signe évident qu'elle ne pouvait donner son consentement. Y a-t-il d'autres signes qui nous font comprendre que la personne n'a pas donné son consentement ?

---

---

# Intimité



## D) La Mise en situation - Groupe d'ami(e)s de Philippe

FICHE SUPPORT 2.7  
Pour les participant(e)s

3) Lorsqu'une personne décide de partager son intimité sexuelle avec une autre personne, nomme trois éléments essentiels que cela demande pour que ce soit :

- Agréable ?

---

---

---

- Mémorable ?

---

---

---

# Intimité



## D) La Mise en situation - Groupe d'ami(e)s de Philippe

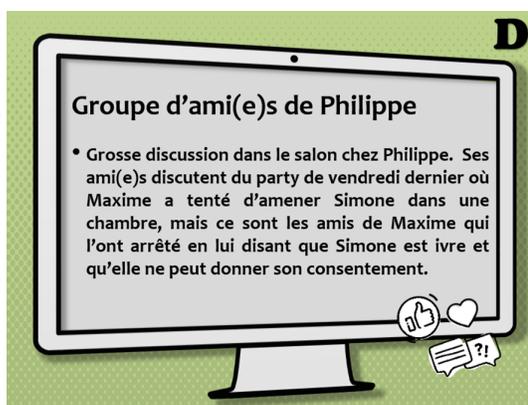
### FICHE SUPPORT 2.8

Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

Le fait que Simone était ivre est un signe évident qu'elle ne pouvait donner son consentement. Y a-t-il d'autres signes qui nous font comprendre que la personne n'a pas donné son consentement ?

- Signes évidents d'un NON-consentement :
  - La personne dit qu'elle n'est pas intéressée ; que ça ne lui tente pas ; qu'elle ne veut pas ; elle dit : Non.
  - Le message est clair et doit être compris comme tel.
- Signes moins évidents mais qui reflètent un NON-consentement :
  - La personne hésite ; évite le sujet ; semble gênée, inconfortable ; elle recule ; évite le regard de l'autre ; rougit ; elle dit : « Je ne sais pas », « Je ne suis pas certain(e) », « Peut-être » ; elle trouve divers arguments pour reporter le moment, etc.
  - Le message ne semble pas clair, mais ce doit être compris comme un refus, un NON, car tous ces signes parlent de son hésitation et indiquent que cette personne n'est pas prête et ne donne pas son consentement.
- Signes évidents d'un consentement :
  - La personne n'hésite pas à dire que ça lui tente ; qu'elle en a vraiment envie, qu'elle aimerait se rapprocher de lui ou d'elle. Elle ne dit pas cela simplement pour faire plaisir à l'autre ; elle le pense vraiment. Elle est sincère.
  - Évidemment, cette personne ne vit ni pression, ni menace, ni chantage.
  - Le message est clair et le désir est réciproque.
  - Important : ne pas oublier que toute personne a le droit de changer d'idées à tout moment.



# Intimité



## D) La Mise en situation - Groupe d'ami(e)s de Philippe

### FICHE SUPPORT 2.8

#### Pour l'intervenant(e)

Lorsqu'une personne décide de partager son intimité sexuelle avec une autre personne, nomme trois éléments essentiels pour que cela soit :

#### Agréable :

- Se sentir respecté(e).
- Respecter le consentement de l'autre et de ses limites.
- Ne pas se sentir contraint(e), obligé(e) ou menacé(e).
- Ne pas ressentir de pression, de tension ou de malaise.
- Prendre son temps.
- Avoir le sentiment qu'on peut arrêter en tout temps.
- Ne pas se prendre trop au sérieux. Avoir de l'humour
- Se sentir prêt(e).
- Se sentir bien avec son(sa) partenaire.
- Disposer d'un endroit qui nous permet de se sentir à l'aise.
- Des moyens sont utilisés pour prévenir les ITSS ou une grossesse non-désirée (ex. : condom, contraception).
- Se sentir bien dans son corps. Ne pas constamment se comparer aux autres et se juger sévèrement.
- Se sentir à l'aise d'exprimer comment on se sent.

#### Mémorable :

- Sentir que l'autre est attentif(-ve) à nos besoins.
- Ressentir du désir et de l'excitation pour l'autre, et se sentir désiré(e) à la fois.
- Combler à la fois des besoins de tendresse, de plaisir et de communication.
- Éprouver à la fois du désir, de l'amour et de l'affection pour son partenaire.
- Se sentir en confiance de prendre des initiatives et de se laisser aller.
- Ne pas être sous l'effet d'alcool ou de drogue, etc.
- Ça n'a pas besoin d'être parfait pour être mémorable et il n'est pas nécessaire non plus d'avoir TOUS ces critères pour que ce soit agréable ou mémorable.

# Intimité



## D) La Mise en situation - Groupe d'ami(e)s de Philippe

### FICHE SUPPORT 2.8

Pour l'intervenant(e)

Lorsqu'une personne décide de partager son intimité sexuelle avec une autre personne, nomme trois éléments essentiels que cela demande pour que ce soit (suite) :

#### Mémorable :

- Il est également possible que cela soit « mémorable », mais de façon négative parce qu'associé à un souvenir douloureux et éprouvant (ex. : geste sexuel fait suite à du harcèlement, dans un contexte de coercition ou d'agression sexuelle), et ce, que l'on soit garçon ou fille.
- Si c'est le cas, ne reste pas seul(e) avec ces émotions déroutantes ou bouleversantes qui peuvent parfois refaire surface. N'hésite pas à consulter des professionnel(le)s de l'école qui pourront t'aider.

# Intimité



## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.9  
Pour l'intervenant(e)

### Plénière

- Que retiens-tu de cet exercice ?
- Qu'est-ce que ça représente l'intimité pour toi ?



# Intimité



## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

#### L'intimité, quand ça nous transporte :

- L'intimité, ça peut être aussi simple que d'être capable de regarder quelqu'un dans les yeux en voulant se connecter à ses émotions. Lorsqu'on partage un grand degré d'intimité émotionnelle avec quelqu'un qui nous plaît, on se sent à l'aise de lui confier nos émotions, nos craintes et on se sent en confiance.
- L'intimité, bien que ça puisse inclure les relations sexuelles, ne se limite pas qu'à cela. C'est plutôt être capable de se dévoiler, dans le respect des limites de chacun(e) et en respectant le rythme des deux personnes.
- D'ailleurs, il est souvent plus agréable et sécurisant d'explorer sa sexualité avec une personne avec qui on a pu développer une « intimité émotionnelle » avant de développer une « intimité sexuelle ».
- Autrement dit, si tu n'es pas capable de regarder l'autre dans les yeux et de te sentir bien, c'est peut-être un signe que tu n'es pas prêt(e) à avoir un geste sexuel avec cette personne.
- C'est rassurant d'être avec quelqu'un en qui on a confiance lorsque vient le temps d'avoir des relations sexuelles, puisqu'on se sent plus à l'aise pour communiquer comment on se sent.
- Du même coup, il est aussi beaucoup plus facile de discuter de contraception et de protection contre les ITSS avec cette personne, ce qui enlève une inquiétude.



**L'intimité  
quand ça nous  
TRANSPORTE :**

- L'intimité, ça peut être aussi simple que d'être capable de regarder quelqu'un dans les yeux en tentant de se connecter à ses émotions. Lorsqu'on partage un grand degré d'intimité émotionnelle avec quelqu'un qui nous plaît, on se sent à l'aise de lui confier nos émotions, nos craintes et on se sent en confiance. L'intimité, bien que ça puisse inclure les relations sexuelles, ne se limite pas qu'à cela. C'est plutôt être capable de se dévoiler l'un à l'autre, dans le respect des limites de chacun et au rythme des deux personnes.

# Intimité



## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

#### L'intimité, quand ça dérape :

- Utiliser Internet et les réseaux sociaux pour « cruiser » (séduire), fréquenter ou même sortir avec quelqu'un, peut sembler facile car c'est tellement accessible. Ça peut aussi sembler moins « gênant » comparativement à une rencontre en « vrai ».
- L'intimité, on l'a vu, c'est précieux. Que ce soit « en ligne » ou non, partager son intimité comporte une part de risque, et ce, même dans le cadre d'une relation amoureuse, car on ne peut malheureusement jamais savoir ce que pourrait faire l'autre personne, maintenant ou dans le futur, avec les confidences, photos et/ou vidéos qui ont été partagées.
- Ça peut déraiper :
  - Lorsqu'on partage notre intimité trop rapidement avec des gens connus depuis peu, que ce soit dans notre entourage ou sur Internet.
  - Lorsqu'on ne tient pas compte de ses limites et des limites de l'autre et du consentement lors d'activités sexuelles (ex. : ça ne me tente pas, ça m'embarrasse, je ne suis pas prêt(e) à ça, je sens que l'autre me met de la pression, etc.).
  - Lorsqu'on ne respecte pas la vie privée de l'autre personne et que l'on partage des confidences, des photos/vidéos, ou que l'on propage des rumeurs qui peuvent porter atteinte à sa réputation.



#### L'intimité quand ça DÉRAPE :

- ♦ Utiliser Internet et les réseaux sociaux pour « cruiser » (séduire), fréquenter ou même sortir avec quelqu'un, peut sembler facile car c'est tellement accessible. Ça peut aussi sembler moins « gênant » comparativement à une rencontre en « vrai ».
- ♦ L'intimité, on l'a vu, c'est précieux. Que ce soit « en ligne » ou non, partager son intimité comporte une part de risque, et ce, même dans le cadre d'une relation amoureuse, car on ne peut malheureusement jamais savoir ce que pourrait faire l'autre personne, maintenant ou dans le futur, avec les confidences, photos et/ou vidéos qui ont été partagées.

# Intimité



## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

#### *L'intimité, quand ça dérape :*

- Ça peut déraiper :
  - Lorsqu'on ne se protège pas des ITSS ou d'une grossesse non planifiée à l'adolescence (ça vaut pour les filles et pour les gars). Une protection sexuelle (ex. : condom, contraception) est essentielle. C'est aussi un signe de respect.
  - Lorsqu'on utilise du chantage, de la manipulation, de la violence verbale, physique ou sexuelle pour « arriver à ses fins ».
  - Le harcèlement sexuel et l'agression sexuelle, c'est non seulement le summum du dérapage, c'est inacceptable et c'est aussi un acte criminel.

# Intimité



## Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.11

Pour l'intervenant(e)

### Conclusion

#### En conclusion...

- N'oublie pas qu'un des éléments clés dans une relation d'intimité « saine », est d'y aller par étape, de prendre son temps, de respecter ses propres limites et celles de l'autre personne, et de s'assurer du consentement de l'autre.
- Respecter et dire ses limites, ça ne veut pas dire qu'on ne fait pas confiance à l'autre, ça ne veut pas dire qu'on ne l'aime pas. Ça veut simplement dire qu'on s'écoute pour se sentir mieux avec l'autre, pour être plus à l'aise et plus naturel(le).
- Partager son intimité, c'est offrir quelque chose de précieux à l'autre personne. Ce n'est pas banal.



#### Conclusion

- N'oublie pas qu'un des éléments clés dans une relation d'intimité « saine », est d'y aller par étape, de prendre son temps, de respecter ses propres limites et celles de l'autre personne, et de s'assurer du consentement de l'autre.
- Respecter et dire ses limites, ça ne veut pas dire qu'on ne fait pas confiance à l'autre, ça ne veut pas dire qu'on ne l'aime pas. Ça veut simplement dire qu'on s'écoute pour se sentir mieux avec l'autre, pour être plus à l'aise et plus naturel(le).
- Partager son intimité, c'est offrir quelque chose de précieux à l'autre personne. Ce n'est pas banal.

# Intimité



## Les Vidéos

# Intimité



## Les Vidéos

### Intentions pédagogiques

- Prendre conscience de ce que représente l'intimité dans les relations interpersonnelles et sexuelles et de prévenir les situations à risque.

### De façon plus spécifique

- À partir d'une vidéo, nommer les caractéristiques de l'intimité émotionnelle.
- À partir d'une vidéo, discuter des enjeux d'une première relation sexuelle.
- À partir d'une vidéo, identifier ce que l'on peut faire pour diminuer les effets négatifs de la consommation de pornographie.
- À partir de diverses vidéos, discuter de l'importance du consentement dans les activités sexuelles.
- À partir d'une vidéo, identifier les signes de non-consentement pour prévenir une agression sexuelle.
- À partir de diverses vidéos, identifier les réactions possibles pour prévenir les sollicitations sexuelles et la sextorsion via les réseaux sociaux.
- À partir de diverses vidéos, discuter de la prévention des ITSS, notamment de la chlamydia.

### Matériel pour animer l'activité



- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Bloc 1 - L'intimité émotionnelle
  - Fiche support 3.1 : Intimité - Vidéo 1 : How to Connect With Anyone - avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
- Bloc 2 - Les premières relations sexuelles
  - Fiche support 3.2 : Intimité - Vidéo 2 : Sex-ghetti avec Rosalie Bonenfant - avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)) - \*Pour les 15 ans et plus.
- Bloc 3 - La pornographie
  - Fiche support 3.3 : Intimité - Vidéo 3 : The science of pornography Addiction (SFW) - avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)) - \*Pour les 15 ans et plus.

# Intimité



## Les Vidéos

### Matériel pour animer l'activité (suite)

- Bloc 4 - Le consentement sexuel
  - Fiche support 3.4 : Intimité - Vidéo 4 : Thé et Consentement ! - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.5 : Intimité - Vidéo 5 : Le consentement dans la vie, surtout au lit, c'est essentiel ! - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.6 : Intimité - Vidéo 6 : J'ai un ami qui...veut en savoir plus sur le consentement - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.7 : Intimité - Vidéo 7 : Drogue du viol 2 SD - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)) - \*Pour les 15 ans et plus.
  - Fiche support 3.8 : Intimité - Vidéo - *Questions de clôture* et *Messages clés* pour le bloc 4 - Le consentement sexuel (Pour l'intervenant(e)).
- Bloc 5 - Le sextage et la sextorsion
  - Fiche support 3.9 : Intimité - Vidéo 8 : - #GARDEÇAPOURTOI! avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.10 : Intimité - Vidéo 9 : For Your Eyes Only et Just For Fun - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.11 : Intimité - Vidéo 10 : Forever - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.12 : Intimité - Vidéo 11 : Capsule sur la sextorsion - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.13 : Intimité - Vidéo 12 : Say No! - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)). \*Pour les 15 ans et plus.
  - Fiche support 3.14 : Intimité - Vidéo 13 : Sextorsion – vidéo éducationnel - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)).
  - Fiche support 3.15 : Intimité - Vidéo - *Questions de clôture* et *Messages clés* pour le bloc 5 - Le sextage et la sextorsion (Pour l'intervenant(e)).

# Intimité



## Les Vidéos

### Matériel pour animer l'activité (suite)

- Bloc 6 - La prévention des ITSS
  - Fiche support 3.16 : Intimité - Vidéo 14 : *Du sexe et des chiffres - Épisode 5* - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)) - \*Pour les 15 ans et plus.
  - Fiche support 3.17 : Intimité - Vidéo 15 : *La chlamydia, c'est quoi ?* - avec *Questions de relance* et *Éléments à retenir* (Pour l'intervenant(e)) - \*Pour les 15 ans et plus.
  - Fiche support 3.18 : Intimité - Vidéo - *Questions de clôture* et *Messages clés* pour le bloc 6 - La prévention des ITSS (Pour l'intervenant(e)). \*Pour les 15 ans et plus.
- Fiche support 3.19 : Intimité - Vidéo - questions pour la *Plénière* (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.20 : Intimité - Vidéo - *Les Messages clés* (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.21 : Intimité - Vidéo - *La Conclusion* de l'activité (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

Vous trouverez ici une série de courtes vidéos en lien avec la thématique de l'intimité. Vous pouvez choisir d'en présenter une seule ou encore plusieurs, à votre guise. Pour chacune d'entre elles, des *Questions de relance* et des *Éléments à retenir* sont présentés pour alimenter la discussion avec le groupe.

À noter que, parmi la liste proposée, certaines vidéos peuvent davantage s'adresser à un public âgé de 15 ans et plus. Une note à cet effet sera indiquée, s'il y a lieu. Certaines vidéos sont en anglais, mais il est relativement simple de bien les comprendre. Cela dit, vous trouverez ci-dessous la démarche pour ajouter les sous-titres en français, lorsque cela est possible.

### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).

# Intimité



## Les Vidéos

### Avant l'animation (suite)

- Prendre connaissance des vidéos (hyperliens ci-dessous et diaporamas d'animation) et sélectionner celles qui conviennent aux jeunes de votre groupe, selon les thématiques à aborder :
  - Bloc 1 - L'intimité émotionnelle (Fiche support 3.1).
  - Bloc 2 - Les premières relations sexuelles (Fiche support 3.2).
  - Bloc 3 - La pornographie (Fiche support 3.3).
  - Bloc 4 - Le consentement sexuel (Fiches support : 3.4, 3.5, 3.6, 3.7).
  - Bloc 5 - Le sextage et la sextorsion (Fiches support : 3.9, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13, 3.14).
  - Bloc 6 - La prévention des ITSS (fiches support 3.16, 3.17)
- Prendre connaissance des *Questions de relance* et des sections *Éléments à retenir* pour chaque vidéo sélectionnée pour vous les approprier.
  - Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13, 3.14, 3.16, 3.17.
- Prendre connaissance des *Questions de clôture* et des sections *Messages clés* pour le bloc 4 sur le consentement (Fiche support : 3.8), le bloc 5 sur le sextage et la sextorsion (Fiche support : 3.15) et le bloc 6 sur la prévention des ITSS (Fiche support : 3.18).
- Prendre connaissance des questions pour la *Plénière*, des *Messages clés* et de la *Conclusion* de l'activité pour vous les approprier (Fiches support : 3.19, 3.20, 3.21).
- Imprimer le matériel nécessaire, au besoin.

### **Directives pour mettre les sous-titres en français sur une vidéo Youtube :**

- 1- Cliquer sur le symbole d'engrenage en bas, à droite de l'écran de la vidéo. Le terme « Paramètres » apparaîtra.
- 2- Cliquer sur « Sous-titres » et sélectionner « Français ».  
ou
- 3- Cliquer sur « Sous-titres » et sélectionner « Traduire automatiquement », puis cliquer sur « Français ».

# Intimité



## Les Vidéos

### L'animation

- Présenter une vidéo.
- Demander aux jeunes d'intervenir et de nommer ce qui, pour eux(elles), ressort le plus de cette (ces) vidéo(s).
- Poser les *Questions de relance* sur les Fiches support des Vidéos qui sont en lien avec la (les) vidéo(s) visionnée(s).
- Énoncer les *Éléments à retenir* sur les Fiches support des Vidéos qui sont en lien avec la (les) vidéo(s) visionnée(s).
- Poser les *Questions de clôture* et lire les *Messages clés* pour les blocs appropriés.
- Répéter ces quatre étapes pour chaque vidéo présentée.
- Lorsque les Vidéos sélectionnées sont toutes présentées, poser les questions de clôture de la *Plénière* et terminer l'atelier avec les *Messages clés* et la *Conclusion* de l'activité.
- Lorsque les vidéos sélectionnées du Bloc 1, du Bloc 2 du Bloc 3, du Bloc 4, du Bloc 5 et/ou du Bloc 6 sont toutes présentées, poser les *Questions de clôture* et terminer l'activité avec les *Messages clés* et la *Conclusion*.

# Intimité



## FICHES SUPPORT : Les Vidéos



# Intimité



## Les Vidéos

### Bloc 1 -

## L'intimité émotionnelle



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.1

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### How To Connect With Anyone (5 minutes, 19 secondes)

SoulPancake. (2015). How To Connect With Anyone. [Vidéo]. YouTube. Repéré à [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=Xm-T3HCa618](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Xm-T3HCa618)

### Question de relance

- Que reprenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**How To Connect With Anyone**

 <p>Plusieurs duos sont invités à se regarder dans les yeux, en étant assis pendant 4 minutes, en principe, sans rien dire. Les individus qui participent à cette expérience sont dans différents types de relations.</p>	 <p>Soutenir le regard de quelqu'un permet de se rapprocher et d'expérimenter une autre forme d'intimité. Ainsi, se regarder simplement pendant 4 minutes peut être un moment intense, considérant que le regard permet de se connecter à l'autre (ex. : communication non verbale). Cela peut être difficile de soutenir un regard de la sorte et de s'y abandonner simplement.</p>	 <p>Dans ce contexte, le regard de l'autre parle beaucoup (ex. : yeux qui brillent, sourires, larmes aux yeux, etc.) et fait vivre plus intensément des émotions.</p>
--	---	--

# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.1

Pour l'intervenant(e)

### How To Connect With Anyone (suite)

#### Question de relance

- Selon toi, existe-t-il différents types d'intimité ? Si oui, lesquels ?

- L'intimité, c'est ce qui est le plus personnel pour chacun(e) d'entre nous (ex. : pensées intimes, secrets, nudité, etc.).
- Partager son intimité émotionnelle, c'est lorsque toi et une autre personne partages vos sentiments et vos émotions, en vous dévoilant l'un à l'autre par vos gestes ou vos paroles. Vous vous sentez suffisamment bien et en confiance pour vous raconter des trucs plus « personnels ».

- L'intimité, c'est ce qui est le plus personnel pour chacun(e) d'entre nous (ex. : pensées intimes, secrets, nudité, etc.).
- Partager son intimité émotionnelle, c'est lorsque toi et une autre personne partages vos sentiments et vos émotions, en vous dévoilant l'un à l'autre par vos gestes ou vos paroles. Vous vous sentez suffisamment bien et en confiance pour vous raconter des trucs plus « personnels ».



- Tu peux partager une plus grande intimité avec certain(e)s ami(e)s proches ou certains membres de ta famille, qui sont tes confidents, en qui tu as confiance et qui te font vivre un sentiment de bien-être.
- Ce peut être également avec un amoureux ou une amoureuse où tu te sens très proche et uni(e). Il se peut que vous ayez le goût d'explorer et de partager ensemble une intimité sexuelle et ce, en respectant le rythme de chacun.
- Donc, oui, il existe plusieurs types d'intimité. Une intimité personnelle, familiale ou amicale.
- Il existe également une intimité amoureuse et sexuelle.

Tiré de : Campanelli, N. (2006). Où en est l'intimité dans les relations sexuelles des adolescents ?, *Ça Sexprime* (6). Repéré à : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-314-03.pdf>

# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.1

Pour l'intervenant(e)

## How To Connect With Anyone (suite)

### Question de relance

- Dans la vidéo, le fait de regarder l'autre dans les yeux semble être difficile et provoque de fortes réactions émotives chez les deux personnes : un grand sourire chez l'un, des larmes aux yeux chez l'autre. Selon toi, qu'est-ce qui cause ces réactions émotives ?

- Prendre le temps de regarder une personne qui nous plaît peut amener de fortes réactions émotives, puisque ça permet de se connecter intimement à l'autre.

- En échangeant un regard avec l'autre durant 4 minutes, les personnes semblaient se concentrer uniquement sur leur partenaire.

Cela semblait pousser leurs réflexions sur leur relation, son importance et les besoins qu'elle comble. Par exemple, cet homme âgé qui, avec les larmes aux yeux, mentionnait à sa femme que le fait de la regarder ainsi, lui faisait réaliser à quel point il avait besoin d'elle et combien elle était importante pour lui.

- On a rarement l'occasion de réfléchir ainsi à la qualité de la relation qu'on entretient avec l'autre et au niveau d'intimité qu'on partage ensemble.

- Prendre le temps de regarder une personne qui nous plaît peut amener de fortes réactions émotives, puisque ça permet de se connecter intimement à l'autre.
- En échangeant un regard avec l'autre durant 4 minutes, les personnes semblaient se concentrer uniquement sur leur partenaire. Cela semblait pousser leurs réflexions sur leur relation, son importance et les besoins qu'elle comble. Par exemple, cet homme âgé qui, avec les larmes aux yeux, mentionnait à sa femme que le fait de la regarder ainsi, lui faisait réaliser à quel point il avait besoin d'elle et combien elle était importante pour lui.
- On a rarement l'occasion de réfléchir ainsi à la qualité de la relation qu'on entretient avec l'autre et au niveau d'intimité qu'on partage ensemble.





# Intimité



## Les Vidéos

### Bloc 2 -

## Les premières relations sexuelles



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.2

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

### Sexghetti avec Rosalie Bonenfant #CuriumEnMou

(3 minutes, 12 secondes)

CuriumMag. (2018). *Sexghetti avec Rosalie Bonenfant #CuriumEnMou*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=-6gobS72rVw>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
*Sexghetti avec Rosalie*

 <p>On parle de la première relation sexuelle en faisant l'analogie avec le fait de « manger un spaghetti »; façon humoristique de diminuer la pression, de rassurer, de relativiser les situations trop idéalisées sur la première fois.</p>	 <p>Petit bémol : On semble beaucoup insister sur le fait que « la première fois » peut être décevante... Cela dit, si ce n'est pas agréable, ce n'est pas grave : « ce n'est que « manger un spaghetti » ».</p>	 <p>LES premières fois (et pas seulement LA première fois) peuvent aussi être simples et agréables dans la mesure où l'on ne s'attend pas, de part et d'autre, à des « performances sexuelles » et que l'on ne se mette pas trop de pression.</p>
--	---	--

# Intimité



## Les Vidéos

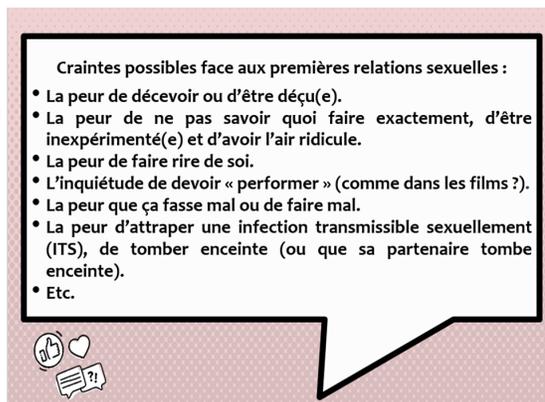
FICHE SUPPORT 3.2  
Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

### Sexghetti avec Rosalie Bonenfant #CuriumEnMou (suite)

#### Question de relance

- Quelles sont les craintes des jeunes de votre âge par rapport aux premières relations sexuelles ?
  - Craintes possibles face aux premières relations sexuelles :
    - La peur de décevoir ou d'être déçu(e) ;
    - La peur de ne pas savoir quoi faire exactement, d'être inexpérimenté(e) et d'avoir l'air ridicule ;
    - La peur de faire rire de soi ;
    - L'inquiétude de devoir « performer » (comme dans les films ?)
    - La peur que ça fasse mal ou de faire mal ;
    - La peur d'attraper une infection transmissible sexuellement, de tomber enceinte (ou que sa partenaire tombe enceinte) ;
    - Etc.
  - Il est tout à fait normal d'avoir des craintes face aux premières relations sexuelles, mais il arrive que cela crée un trop grand stress. C'est la raison pour laquelle il est important d'en parler afin de se rassurer.
  - Dis-toi que l'autre personne a aussi des craintes et que le fait de pouvoir en discuter ensemble, ça diminuera la nervosité de chacun et ça permettra de vivre l'expérience de façon plus agréable.
  - Inutile de se mettre trop de pression lors des premières relations sexuelles.



# Intimité



## Les Vidéos

### Bloc 3 -

## La pornographie



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3  
Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

\* En Anglais

### The Science of Pornography Addiction (3 minutes, 9 secondes)

Moffit, M. et Brown, G. (2013). The Science of Pornography Addiction (SFW), [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=1Ya67aLaaCc>

#### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**The Science of Pornography Addiction**

 La pornographie représente 25% de toutes les recherches faites sur Internet.	 La pornographie a changé durant les dernières années, elle peut façonner nos goûts et nos désirs sexuels.	 La science nous éclaire sur les effets de la pornographie, notamment sur le cerveau et sur ce qu'on peut faire pour renverser ses effets négatifs possibles (ex. : dépendance).
---	--	--

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

\* En Anglais

### The Science of Pornography Addiction (suite)

#### Question de relance

Selon toi, que peut-on faire pour éviter ou diminuer les effets négatifs de la consommation de la cyberpornographie sur la sexualité ?

- Pour diminuer les effets négatifs possibles de la consommation de la cyberpornographie, on peut :
  - Ne pas en consommer ou diminuer sa consommation.
  - Être critique face à la cyberpornographie. Certaines des scènes peuvent être exagérées et remplies de clichés.
- Exemples :
  - Durée irréaliste de la relation sexuelle ;
  - Cris imposants ;
  - Pratiques sexuelles qui ne sont ni très répandues, ni obligatoires pour avoir une sexualité épanouie, mais qui laissent croire que plusieurs le font ou que l'on doit le faire ;
  - Etc.

Pour diminuer les effets négatifs possibles de la consommation de la cyberpornographie, on peut :

- Ne pas en consommer ou diminuer sa consommation.
  - Être critique face à la cyberpornographie. Certaines des scènes peuvent être exagérées et remplies de clichés.
- Exemples :
- Durée irréaliste de la relation sexuelle, cris imposants;
  - Pratiques sexuelles qui ne sont ni très répandues, ni obligatoires pour avoir une sexualité épanouie, mais qui laissent croire que plusieurs le font ou que l'on doit le faire.
  - Etc.



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

\* En Anglais

### The Science of Pornography Addiction (suite)

#### Question de relance

Selon toi, que peut-on faire pour éviter ou diminuer les effets négatifs de la consommation de la pornographie sur la sexualité ?

- Il est important de savoir que :
  - Selon la loi, il faut avoir 18 ans pour visionner de la pornographie. On veut ainsi s'assurer que la personne a la maturité et le recul nécessaires pour bien faire la différence entre la fiction et la réalité.
- La pornographie donne « à voir », mais ne nous apprend pas à ressentir.
- Dans la vie en général, mais aussi dans des moments plus intimes, il faut apprendre à ressentir les choses, à prendre son temps et à savourer les petits moments de plaisir.
- De même, la sensualité permet de découvrir ou de redécouvrir des plaisirs liés aux sens (ex. : l'odorat, le toucher, l'ouïe, le goût et la vue).
- Ne pas confondre relation sexuelle et « contacts sexuels ».
- Lors d'une relation sexuelle, la personne est « en relation » avec l'autre : avec son histoire personnelle, sa pudeur (gêne), son désir, avec ce que cette personne est, etc.
- Une relation sexuelle n'est pas une « acrobatie sexuelle » ou une liste de « contacts sexuels » à exécuter.



# Intimité



## Les Vidéos

### Bloc 4 -

## Le consentement sexuel



# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.4

Pour l'intervenant(e)

### Thé et Consentement (2 minutes, 50 secondes)

May, Emmeline et Blue Seat Studios. (2015). *Tea and Consent*. [Vidéo]. Vimeo. Version originale. Repéré à <https://vimeo.com/128105683>

Version originale sous-titrée en français. Repéré à <https://vimeo.com/248565866>

Version en français : Falardeau, D. (2016). *Thé et Consentement*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=ywDgP9GCQJ8>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**Thé et Consentement**

 <p>On illustre les ressemblances entre le fait de consentir à boire une tasse de thé et le fait de consentir à un geste sexuel.</p>	 <p>Belle analogie pour comprendre qu'on ne peut forcer personne à une activité sexuelle et qu'on doit s'assurer du consentement et ne pas présager de ce que l'autre veut. Toute personne a le droit de refuser une activité sexuelle, mais a aussi le droit de changer d'idée.</p>	 <p>Il se peut également que la personne ne soit pas dans un état pour consentir. Sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, le consentement n'est pas valable.</p>
---	---	---

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.5

Pour l'intervenant(e)

### Le consentement dans la vie, surtout au lit, c'est essentiel ! (5 minutes, 19 secondes)

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes. (2018). *Le consentement dans la vie, surtout au lit, c'est essentiel !* [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=oeliTgVHkIg>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**Le consentement dans la vie, surtout au lit, c'est essentiel !**

 <p>Ici, on explique le consentement à travers des situations simples de la vie quotidienne. Exemple : « On ne prendrait pas tout le lunch de la personne qui nous a simplement offert sa pomme ».</p>	 <p>Le « consentement sexuel », c'est pareil. Exemple : On ne doit pas prendre pour acquis que l'autre veut « avoir une relation sexuelle » parce qu'on s'est simplement embrassé.</p>	 <p>En somme, le « consentement au lit » comme ailleurs, c'est essentiel.</p>
---	---	--

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

**J'ai un ami qui... veut en savoir plus sur le consentement.  
(5 minutes, 19 secondes)**

Tel-Jeunes. (2018). *J'ai un ami qui... veut en savoir plus sur le consentement*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=nNRokVKXqps>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**J'ai un ami qui... veut en savoir plus sur le consentement.**



Le consentement sexuel, c'est dire « Oui » et en avoir envie. On apprend, de façon humoristique, comment s'assurer du consentement de l'autre personne : en lui demandant clairement ou en observant ses réactions non-verbales.



Il y a des règles à respecter :

1. Tout le monde a droit de dire non à n'importe quelle demande et ce, même si on a déjà dit « Oui » auparavant.
2. On a droit de le refuser des avances et l'autre doit respecter notre refus.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6  
Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

J'ai un ami qui...veut en savoir plus sur le consentement. (suite)

**Éléments à retenir**  
J'ai un ami qui...veut en savoir plus sur le consentement.

⚠

3. Si l'on consent à s'embrasser, par exemple, ça ne veut pas dire que nous consentons à autre chose.

4. Si la personne a initié la relation sexuelle, c'est important de porter attention aux réactions de l'autre personne, pour s'assurer qu'elle semble toujours volontaire et confortable avec sa décision.

⚠

5. Sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, le consentement n'est pas valable.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7

Pour l'intervenant(e)

\* Sujet sensible lié à la prévention de l'agression sexuelle

\* Pour les 15 ans et plus

### Drogue du viol 2 SD (6 minutes, 54 secondes)

Doucet, F. (2014). *Drogue du viol 6SD*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=Z4Tbeonxp1s>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

## Éléments à retenir

### Drogue du viol -2SD

 <p>Lors d'une soirée bien arrosée, on assiste à une opération séduction entre Simon et Clara. Cette dernière, bien que souriante, démontre des signes non verbaux de manque d'intérêt.</p>	 <p>Simon reconduit Clara, qui est en état d'ébriété et l'embrasse, la déshabille et la caresse malgré son intoxication et son incapacité à donner son consentement.</p>
--	---

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7

Pour l'intervenant(e)

\* Sujet sensible lié à l'agression sexuelle

\* Pour les 15 ans et plus

### Drogue du viol 2 SD (suite)

## Éléments à retenir

**Drogue du viol -2SD**

 <p>On voit Simon se questionner sur son geste et se donner certaines excuses pour avoir une relation non consentante avec Clara:</p> <p>« <i>Ce serait tellement facile</i> »;</p> <p>« <i>Elle ne s'en souviendrait probablement même pas</i> »;</p> <p>« <i>Personne ne le saurait</i> ».</p>	 <p>Puis, Simon, après mûre réflexion, comprend les terribles implications d'un tel geste (agression sexuelle) et change d'idée.</p>
---	---

### Question de relance

- Selon vous, quels sont les signes qui nous indiquent que Clara ne peut consentir à une relation sexuelle ?
  - Elle est dans un état d'ébriété à ce point avancé qu'elle est quasi inconsciente. Il est évident qu'elle ne peut donner son consentement.
  - La consommation d'alcool et de drogues peut affecter notre jugement. La personne peut être saoule (sous l'effet de substances) – sans être inconsciente – et être également en situation où elle ne peut donner son consentement.
  - Si Simon a une relation sexuelle avec Clara, il s'agira d'une agression sexuelle et c'est un crime puni par la loi.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7

Pour l'intervenant(e)

\* Sujet sensible lié à l'agression sexuelle

\* Pour les 15 ans et plus

### Drogue du viol 2 SD (suite)

#### Question de relance

- Pouvez-vous nommer quelques messages importants ? Que retenez-vous des réflexions de Simon ?
  - Messages importants :
    1. Ce n'est pas parce qu'une fille accepte tes verres d'alcool qu'elle est intéressée à sortir ou à coucher avec toi.
    2. Ce n'est pas parce qu'une fille danse de façon sexy qu'elle est ouverte au sexe.
    3. Ce n'est pas parce qu'une fille tombe dans tes bras (trop intoxiquée) qu'elle te veut.
  - Réflexions de Simon face à l'idée d'avoir une relation sexuelle avec Clara, en état d'ébriété :
  - Je pourrais avoir une relation sexuelle avec elle...
    - « Mais je blesserais quelqu'un juste pour mon trip ».
    - « Mais elle réaliserait ce qui s'est passé et ça briserait sa vie ».
    - « Sauf que moi, Simon, je le saurais et que je devrai vivre avec ce que j'ai fait toute ma vie ».
  - Donc, une personne intoxiquée par n'importe quelle substance (ex. : alcool, drogue du viol, cannabis, etc.) ne peut donner son consentement éclairé pour une relation sexuelle.
  - Intoxiquer une personne pour avoir une relation sexuelle, c'est grave ; et avoir une relation sexuelle avec une personne intoxiquée, c'est une agression sexuelle.
  - Simon aurait dû stopper ses avances bien avant d'amener Clara chez lui. Mais il a eu le bon réflexe de réaliser la gravité du geste qu'il allait poser et de s'arrêter.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8

Pour l'intervenant(e)

### QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 4 - LE CONSENTEMENT SEXUEL

Pourquoi le consentement est-il la base de toute relation sexuelle ?

### MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 4 - LE CONSENTEMENT SEXUEL

- Si nous n'avons pas le consentement de l'autre personne, il peut s'agir d'une agression sexuelle. C'est inacceptable et illégal.
- Avoir une relation sexuelle, c'est un mélange de sensations excitantes, d'échanges, de tendresse, de plaisir, d'humour, de fébrilité aussi... Ça permet de se rapprocher de quelqu'un qui nous attire, qui nous plaît ou dont on est amoureux(-se). On veut que ce soit agréable et sympathique pour les deux personnes.
- Mais si une personne ne se sent pas confortable, hésite ou refuse carrément de partager une telle intimité, on n'est plus du tout dans le plaisir. Donc, inutile d'insister.

• Si nous n'avons pas le consentement de l'autre personne, il peut s'agir d'une agression sexuelle. C'est inacceptable et illégal.

• Avoir une relation sexuelle, c'est un mélange de sensations excitantes, d'échanges, de tendresse, de plaisir, d'humour, de fébrilité aussi... Ça permet de se rapprocher de quelqu'un qui nous attire, qui nous plaît ou dont on est amoureux(-se). On veut que ce soit agréable et sympathique pour les deux personnes.

• Mais si une personne ne se sent pas confortable, hésite ou refuse carrément de partager une telle intimité, on n'est plus du tout dans le plaisir. Donc, inutile d'insister.



# Intimité



## Les Vidéos

### Bloc 5 -

## Le sextage et la sextorsion



# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.9

Pour l'intervenant(e)

### #GARDEÇAPOURTOI! (30 secondes)

Service de police de Gatineau. (2017). #GARDEÇAPOURTOI!. [Vidéo]. Vimeo.  
Repéré à <https://vimeo.com/235782109>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**#GARDEÇAPOURTOI!**

		
On nomme, de façon humoristique, les parties intimes pour que le message soit clair.	Envoyer une photo intime de soi ou d'une autre personne peut avoir des conséquences.	Un jeune sur trois a déjà envoyé ou reçu un sexto. Donc, il(elle) pourrait être accusé(e) de production ou de possession de pornographie juvénile.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.9

Pour l'intervenant(e)

### #GARDEÇAPOURTOI! (suite)

## Éléments à retenir

### #GARDEÇAPOURTOI!

⊗

Lorsqu'une personne demande un sexto, c'est possible d'envoyer ces images plutôt que des photos dénudées de soi. C'est une façon humoristique d'indiquer à l'autre notre refus.

**Voir le site :**  
[https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=guichet\\_municipal/police/zone\\_jeunesse/programmes\\_ecoles\\_secondaires/garde\\_ca\\_pour\\_toi/visuels\\_banque\\_photos\\_envoyer#a](https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=guichet_municipal/police/zone_jeunesse/programmes_ecoles_secondaires/garde_ca_pour_toi/visuels_banque_photos_envoyer#a)



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### For Your Eyes Only (2 minutes, 36 secondes)

PDST Technology in Education. (2017). *For Your Eyes Only, Just For Fun et Forever*. [Vidéo]. Webmise. Repéré à <https://www.webwise.ie/lockers/lockers-resource-videos/>

### Question de relance

- Que retenez-vous de ces vidéos ?

**Éléments à retenir**  
*For Your Eyes Only*

 L'adolescente a envoyé un sexto à son « chum », mais celui-ci l'a aussi partagé à ses amis, qui l'ont eux aussi partagé à leurs amis.

 Cette vidéo nous fait réfléchir sur la confiance que l'on peut avoir envers les personnes à qui l'on envoie des photos ou vidéos intimes.

 La jeune fille se sent triste, en colère, se sent stupide d'avoir fait confiance à son « chum » et se sent seule. Elle se fait insulter par les autres élèves, s'isole et tente de « s'effacer ».

 Heureusement, ses amies sont là pour elle et la soutiennent dans cette situation difficile.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### Just For Fun (3 minutes, 16 secondes)

PDST Technology in Education. (2017). *For Your Eyes Only, Just For Fun et Forever*. [Vidéo]. Webmise. Repéré à <https://www.webwise.ie/lockers/lockers-resource-videos/>

### Question de relance

- Que retenez-vous de ces vidéos ?

## Éléments à retenir

### *Just For Fun*

 L'adolescent vit du succès : il est capitaine de son équipe, ses parents sont fiers de lui, il a sa « gang » d'amis, une « blonde », etc. Il reçoit un sexto de sa « blonde ». Ses amis le taquent et lui demandent de voir la photo. Il hésite, puis décide de la leur partager.

 Il se dit que c'est « juste pour le plaisir » et que, de toute façon, si elle ne voulait pas que les autres la voient, elle ne l'aurait pas envoyée.

 Il partage la photo à ses amis, puis perd le contrôle des envois : la photo fait le tour de l'école.

 Conséquences : sa « blonde » le quitte, ses parents sont choqués par son comportement, il réalise le tort qu'il a causé à son « ex » et reçoit un avis de convocation devant la Cour.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10  
Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### Just For Fun (suite)

**Éléments à retenir**  
*Just For Fun*



Même si l'intention de cet adolescent n'était pas de blesser sa « blonde », le fait de partager une photo intime qui lui était uniquement destinée est un manque de respect, d'honnêteté et un bris de confiance.

De plus, l'adolescent ne prend pas la responsabilité de ses actions et nie le tort qu'il a pu causer à son « ex blonde » :

- « Si elle ne voulait pas que les autres regardent sa photo, elle ne l'aurait pas envoyée ».
- « C'était juste pour le plaisir » (Just for Fun).

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.11

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

### Forever (1 minute, 53 secondes)

PDST Technology in Education. (2017). *For Your Eyes Only, Just For Fun et Forever*. [Vidéo]. Webmise. Repéré à <https://www.webwise.ie/lockers/lockers-resource-videos/>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

## Éléments à retenir

*Forever*

 <p>Belle complicité amoureuse entre les deux adolescents au début du vidéo.</p>	 <p>La fille envoie un sexto à son « chum ». Celui-ci s'en vante auprès de son ami. Son ami lui demande de lui envoyer la photo par solidarité, puisque lui aussi lui a déjà envoyé une photo de sa « blonde ».</p>	 <p>Le garçon préfère être solidaire envers son ami qu'envers sa « blonde » et lui envoie la photo. Et son ami partage cette photo à d'autres personnes, et ainsi de suite.</p>
---	--	--

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.11

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais

Forever (suite)

### Éléments à retenir

*Forever*



En pleurs, après avoir réalisé ce que son « chum » a fait, la jeune fille lui dit que parce qu'il a partagé cette photo à une personne, tout le monde l'a reçue. Elle se sent humiliée. Le garçon lui ment en affirmant qu'il n'a pas partagé la photo à une autre personne, mais qu'il s'est fait « pirater ».



Partager des sextos qui pourraient embarrasser ou blesser une personne causent un réel tort. Les conséquences sur la réputation de cette personne et sur sa capacité à faire confiance aux autres peuvent avoir des répercussions sur toute sa vie.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.12

Pour l'intervenant(e)

### Capsule sur la sextorsion (4 minutes, 47 secondes)

Sûreté du Québec (2016). Capsule sur la sextorsion. [Vidéo]. YouTube.  
Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=6MsdzsZZVWg>

### Question de relance

- Que reprenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
*Capsule sur la sextorsion*

 Les gens sur les réseaux sociaux ne sont pas toujours ceux qu'ils semblent être. Sur Internet, on ne connaît pas toujours les intentions des gens et il est important de rester prudent et de ne pas se dévoiler trop rapidement, tant émotionnellement que physiquement.

 Il existe des réseaux bien organisés, destinés à piéger les gens, en misant sur leur naïveté et sur le fait qu'ils soient curieux face à la sexualité. Lorsque la personne a partagé sa liste d'ami(e)s et des photos ou vidéos intimes, ils peuvent, par la suite, exiger des sommes d'argent importantes pour ne pas diffuser ces images.

**Éléments à retenir**  
*Capsule sur la sextorsion*

 Petit bémol : les réactions d'intérêt du garçon semblent exagérées (ex.: saliver, hurler comme une bête, etc.)

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.13

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

\*En Anglais

### Say No ! (10 minutes, 35 secondes)

PDST Technology in Education. (2018). Say No!. [Vidéo]. Vimeo. Repéré à <https://vimeo.com/251474753>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
*Say No!*

 <p>Les personnes peuvent avoir de fausses identités sur différentes plateformes Web (ex. : jeux vidéos « en ligne », réseaux sociaux, applications mobiles, etc.).</p>	 <p>Certaines personnes ont plus de facilité à se dévoiler et à s'exprimer sur Internet et semblent se sentir moins vulnérables.</p>
--	---

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.13

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

\*En Anglais

Say No ! (suite)

### Éléments à retenir

*Say No!*

 Les escrocs utilisent différentes stratégies pour obtenir des photos compromettantes des personnes ciblées. Aussi, ces personnes utilisent des moyens de pression en escalade.

Ainsi, il devient difficile de refuser les demandes puisque la personne est déjà entraînée dans ces méthodes de persuasion.

 La meilleure chose à faire pour éviter de se retrouver dans ce genre de situations, c'est de refuser de rentrer en contact avec des personnes que l'on ne connaît pas ou ne pas divulguer d'informations ou d'images compromettantes.

### Éléments à retenir

*Say No!*

 Si ce genre de situations t'arrive à toi ou à une personne que tu connais, il faut :

1. Arrêter la communication avec cette personne.
2. Ne pas accepter les demandes (ex. : photos, vidéos, argent) et ne pas céder aux menaces.
3. Conserver les informations (ex. : photos, nom d'utilisateur, messages échangés, etc.)
4. Aller chercher de l'aide.
5. Faire un signalement.

 Ce type de comportements sur Internet s'appelle de la coercition sexuelle ou de la sextorsion et c'est punissable par la loi.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.14

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais - Sous-titré en Français

### Sextorsion – Vidéo éducationnel (1 minute, 30 secondes)

ProtectChildrenCA. (2017). *Sextorsion – vidéo éducationnel* [vidéo]. YouTube. Repéré à [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=xfQe67oIWdQ](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=xfQe67oIWdQ)

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

## Éléments à retenir

### Sextorsion

 <p>Vidéo sympathique abordant la sextorsion, c'est-à-dire lorsqu'une personne a des photos intimes de toi et te menace de les partager en échange d'argent ou de d'autres photos ou vidéos.</p>	 <p>Essentiellement, le message est de ne pas transmettre de sextos; les conséquences sont multiples, sans compter que le partage de sextos de personnes ayant moins de 18 ans est illégal.</p>
---	--

 **Petit bémol :**

La vidéo s'adresse uniquement aux garçons, mais les filles sont également à risque. De plus, ce ne sont pas uniquement de « nouvelles connaissances » qui peuvent utiliser la sextorsion.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.14

Pour l'intervenant(e)

\*En Anglais - Sous-titré en Français

### Sextorsion – Vidéo éducationnel (suite)

**Éléments à retenir**  
**Sextorsion**

👍

La prochaine fois qu'une personne sur Internet te demande une photo nue de toi, envoies-lui un rat-taupe nu.



# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.15

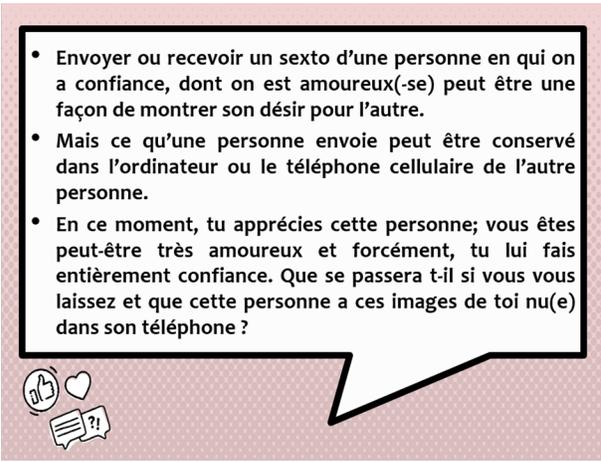
Pour l'intervenant(e)

## QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 5 - LE SEXTAGE ET LA SEXTORSION

Pour les jeunes de ton âge, quels sont les inconvénients liés au fait d'envoyer et de recevoir des sextos ?

## MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 5 - LE SEXTAGE ET LA SEXTORSION

- Envoyer ou recevoir un sexto d'une personne en qui on a confiance, dont on est amoureux(-se) peut être une façon de montrer son désir pour l'autre.
- Mais ce qu'une personne envoie peut être conservé dans l'ordinateur ou le téléphone cellulaire de l'autre personne.
- En ce moment, tu apprécies cette personne; vous êtes peut-être très amoureux et forcément, tu lui fais entièrement confiance. Que se passera-t-il si vous vous laissez et que cette personne a ces images de toi nu(e) dans son téléphone ?
- Peut-être qu'elle te respectera et qu'elle les supprimera de son téléphone. Par contre, elle peut aussi les montrer à d'autres personnes et/ou les partager sur les réseaux sociaux.
- Elle peut se dire que, de toute façon, le partage de sextos est tellement fréquent que ça ne dérange plus personne. N'oublie pas que « ce n'est pas de ta faute » si l'autre personne partage les sextos que tu lui as envoyés. C'est entièrement l'autre qui a le pouvoir de partager ces sextos (ou non) et aucune raison valable ne justifie ce comportement.



- Envoyer ou recevoir un sexto d'une personne en qui on a confiance, dont on est amoureux(-se) peut être une façon de montrer son désir pour l'autre.
- Mais ce qu'une personne envoie peut être conservé dans l'ordinateur ou le téléphone cellulaire de l'autre personne.
- En ce moment, tu apprécies cette personne; vous êtes peut-être très amoureux et forcément, tu lui fais entièrement confiance. Que se passera-t-il si vous vous laissez et que cette personne a ces images de toi nu(e) dans son téléphone ?

**Tiré et adapté de :** Johnson, M., Mishna, F., Okumu, M. et Daciuk, J. (2018). *Non-Consensual Sharing of Sexts: Behaviours and Attitudes of Canadian Youth*. MediaSmarts. Repéré à <http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/publication-report/full/sharing-of-sexts.pdf>

# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.15

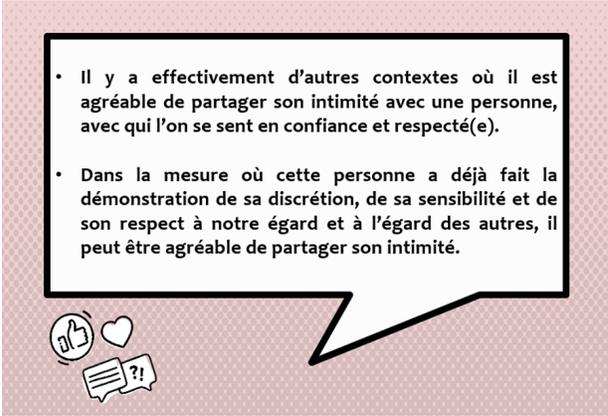
Pour l'intervenant(e)

## QUESTIONS DE CLÔTURE POUR LE BLOC 5 - LE SEXTAGE ET LA SEXTORSION

D'après vous, y a-t-il d'autres contextes où il est agréable et respectueux de partager son intimité ?

## MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 5 - LE SEXTAGE ET LA SEXTORSION

- Il y a effectivement d'autres contextes où il est agréable de partager son intimité avec une personne, avec qui l'on se sent en confiance et respecté(e).
- Dans la mesure où cette personne a déjà fait la démonstration de sa discrétion, de sa sensibilité et de son respect à notre égard et à l'égard des autres, il peut être agréable de partager son intimité.

- 
- Il y a effectivement d'autres contextes où il est agréable de partager son intimité avec une personne, avec qui l'on se sent en confiance et respecté(e).
  - Dans la mesure où cette personne a déjà fait la démonstration de sa discrétion, de sa sensibilité et de son respect à notre égard et à l'égard des autres, il peut être agréable de partager son intimité.

De même, y a-t-il d'autres contextes où il y a un risque de partager son intimité et que ça puisse dérapé ?

- Il y a un risque que ça dérape lorsque des confidences sont partagées trop rapidement ou que des photos intimes sont prises en disant que ce n'est pas grave: « C'est juste drôle. C'est l'fun. C'est cool ». Il y a également des risques dans des contextes où il y a eu l'usage d'abus de substance (alcool, cannabis, etc.) et où la personne n'a pas la pleine conscience de ses gestes.
- Certaines personnes ne réalisent pas l'impact de dévoiler des informations personnelles sur soi, ou sur les autres, à d'autres personnes. Il arrive aussi que certaines personnes exploitent la naïveté ou la situation sans se sentir responsables de leurs gestes. Il ne faut pas hésiter à en parler lorsqu'on n'est pas certain(e) si ce qui s'est passé est OK ou pas. Dans certains cas, c'est illégal et on a besoin d'aide pour y voir plus clair.

# Intimité



## Les Vidéos

### Bloc 6 -

## La prévention des ITSS



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.16

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

### Du sexe et des chiffres - Épisode 5 (1 minute, 50 secondes)

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2017). *Du sexe et des chiffres - Épisode 5*. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=vAdO4-lyL9U>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo ?

**Éléments à retenir**  
**Du sexe et des chiffres - Épisode 5**

 Vidéo basée sur une enquête sur la santé sexuelle de 3000 jeunes québécois(-ses) âgé(e)s de 17 à 25 ans.	 Près de la moitié des jeunes qui ont des relations sexuelles ne se considère pas à risque de contracter la chlamydia.	 1 jeune sur 10 dit avoir reçu un diagnostic de chlamydia.
---	--	--

  
Parmi ceux qui ont plusieurs partenaires sexuels, 4 sur 10 ont passé un test de dépistage.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.16

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

### Du sexe et des chiffres - Épisode 5 (suite)

## Éléments à retenir

### Du sexe et des chiffres - Épisode 5

 Peu de jeunes ont passé un test dans la dernière année. Les hommes se font moins dépister que les femmes.

 Principales difficultés liées au dépistage : peur d'avoir un résultat positif, peur du jugement des autres, malaise à discuter de ses relations sexuelles avec une infirmière ou un médecin.

 Les personnes ayant passé un test de dépistage ont dit avoir reçu des réponses claires à leurs questions, qu'elles ne se sont pas senties jugées négativement et que la rencontre s'est passée de manière confidentielle.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.17

Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

### La chlamydia, c'est quoi ? (1 minute, 24 secondes)

Plate-Forme Prévention Sida. (2017). La chlamydia, c'est quoi ? – DépISTés, épisode 2. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=eBaUstjmvso>

### Question de relance

- Que retenez-vous de cette vidéo

**Éléments à retenir**  
**La chlamydia, c'est quoi?**

 ITSS la plus répandue : la chlamydia peut toucher tout le monde, mais touche actuellement davantage les jeunes de moins de 25 ans.

 Se transmet lors de contacts sexuels (ex. : pénétration vaginale, anale, fellation, cunnilingus).

 Peu de symptômes visibles. La seule façon fiable de la détecter c'est en passant un test de dépistage par prélèvement d'urine ou par frottis.

Peut aussi se transmettre de la mère à l'enfant lors de l'accouchement.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.17  
Pour l'intervenant(e)

\* Pour les 15 ans et plus

### La chlamydia, c'est quoi ? (suite)

## Éléments à retenir

### La chlamydia, c'est quoi?

 Se soigne par des antibiotiques. Le traitement ne protège pas d'une nouvelle infection et l'autre partenaire doit aussi se soigner. Non soignée, la chlamydia peut rendre stérile ou causer des grossesses extra-utérines.

 **Petit bémol :** La vidéo s'adresse aux femmes, mais les hommes sont autant à risque. Non-soignée, la chlamydia peut engendrer une inflammation de la prostate, des testicules et parfois rendre l'homme stérile. Aussi, une ITSS non-soignée peut être à l'origine d'un cancer.

 Trois moyens d'arrêter la propagation de la chlamydia : utilisation du condom, test de dépistage, traitements.

**N.B. : Une liste de vidéos est disponible portant sur d'autres ITSS (ex. : VPH, VIH, Gonorrhée, Syphilis, Hépatites B et C). Ici, seule celle sur la chlamydia a été sélectionnée.**

# Intimité



## Les Vidéos

### FICHE SUPPORT 3.18

Pour l'intervenant(e)

## QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 6 - LA PRÉVENTION DES ITSS

Selon vous, pour quelles raisons les garçons vont moins passer de tests de dépistage des ITSS que les filles ?

## MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 6 - LA PRÉVENTION DES ITSS

- Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi les garçons vont moins souvent passer un test de dépistage des ITSS que les filles :
  - Certains sont gênés de devoir prendre un rendez-vous médical ;
  - Certains ne savent pas en quoi consiste cet examen et sont un peu craintifs ; ont peur qu'il faille insérer un objet dans l'urètre ;
  - Certains mentionnent qu'ils font « confiance » à leur partenaire et font la déduction que si leur partenaire a fait récemment un test de dépistage, ils n'ont pas besoin d'en faire un ;
  - Certains pensent que si leur partenaire « n'a pas l'air d'avoir une ITSS », ils ne sont pas à risque d'en contracter une ;
  - Les garçons ont généralement tendance à attendre d'avoir un problème de santé grave et demandent souvent de l'aide très tard. Il est vrai que lorsque les ITSS sont sans symptômes, toute personne peut ne pas réaliser les conséquences sur sa santé sexuelle.
  - De plus, les garçons ont une moins grande accessibilité aux services de santé, puisqu'on s'attend davantage à ce qu'ils consultent pour un « problème » et non pour des raisons de prévention (ex. : dépistage), contrairement aux adolescentes qui rencontrent plus souvent un médecin au sujet de la contraception, par exemple, et peuvent en profiter pour faire un test de dépistage des ITSS.
  - Il est important autant pour les garçons que pour les filles d'aller passer un test de dépistage si on a eu des comportements sexuels à risque.

**Tiré de :** Santé et services sociaux du Québec. (2004). Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins. Repéré à [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-911-01\\_rap.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-911-01_rap.pdf)

Institut national santé publique. (2020). Les ITSS... Toujours tabou... mais toujours d'actualité!. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/les-itss-toujours-tabou-mais-toujours-d-actualite>

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.18

Pour l'intervenant(e)

### QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 6 - LA PRÉVENTION DES ITSS

Comment faire un test de dépistage ?

### MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 6 - LA PRÉVENTION DES ITSS

Procédure pour un test de dépistage :

- Contacter un(e) professionnel(le) pour prendre un rendez-vous (ex. : médecin de famille, CLSC, hôpital, etc.).
- Si vous avez eu des comportements sexuels à risque, mais n'avez pas de symptômes (ex. : brûlures, démangeaisons, etc.), vous devrez prendre un échantillon d'urine et au besoin, une prise de sang.
- Pour les filles : si vous n'avez pas de symptômes, vous pourrez également faire un auto-prélèvement des sécrétions vaginales.
- Pour les garçons : inutile de s'inquiéter, il n'y a pas de coton-tige inséré dans l'urètre. On le répète : seuls un échantillon d'urine et, si besoin, une prise de sang sont nécessaires.
- Aussi, c'est important de mentionner les pratiques sexuelles que vous avez eues (ex. : orales, génitales, etc.) pour que les professionnel(le)s de la santé puissent vous faire passer les tests adéquats.
- Le rendez-vous médical devrait prendre environ une dizaine de minutes.
- Vous devriez recevoir les résultats à l'intérieur d'un mois. Si cela n'est pas le cas, n'hésitez pas à appeler votre professionnel(le) de la santé !

**Tiré de :** Institut national santé publique. (2020). Les ITSS... Toujours tabou... mais toujours d'actualité!. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/les-itss-toujours-tabou-mais-toujours-d-actualite>

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.19

Pour l'intervenant(e)

## Plénière

- Suite à la présentation des différentes vidéos, que reprenez-vous de cet exercice ?



# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.20

Pour l'intervenant(e)

## Messages clés

### L'intimité, quand ça nous transporte :

- Dans les médias, on a accès à la vie personnelle et privée des « célébrités » que ce soit dans le monde de la musique, de la télé, du cinéma ou du sport.
- De plus, sur les réseaux sociaux plusieurs personnes racontent leur vie personnelle à un large public ; sans compter les photos où certain(e)s exposent leur corps (ex. : sextos).
- Ainsi, on laisse croire que l'on peut tout dire et tout montrer.
  - Qu'est-ce qui est intime alors ?
  - Où est la limite entre privé et public ?
  - Qu'est-ce que représente l'intimité en général ?
  - Qu'est-ce qui concerne NOTRE intimité ?
- La façon dont on perçoit l'intimité peut être différente d'une culture à l'autre, d'une famille à l'autre et d'une personne à l'autre.
- Mais, en général, l'intimité ça concerne son « espace à soi » (ex. : sa chambre; ses pensées; son journal intime; sa bulle face à son corps; etc.). On apprécie habituellement avoir son « jardin secret ».
- Il y a aussi une intimité émotionnelle que l'on accepte de partager avec des gens en qui l'on a confiance et qui sont proches de nous. Sans nécessairement tout révéler de nous – on apprécie pouvoir leur parler de qui nous sommes (ex. : nos projets, nos rêves, notre façon de voir la vie, nos problèmes, etc.). Ça nous rapproche de ces personnes, ça crée une complicité et renforce nos liens.

**L'intimité**

- ◆ Dans les médias, on a accès à la vie personnelle et privée des « célébrités » que ce soit dans le monde de la musique, de la télé, du cinéma ou du sport.
- ◆ De plus, sur les réseaux sociaux plusieurs personnes racontent leur vie personnelle à un large public; sans compter les photos où certain(e)s exposent leur corps (ex. : sextos).
- ◆ Ainsi, on laisse croire que l'on peut tout dire et tout montrer.
  - Qu'est-ce qui est intime alors ?
  - Où est la limite entre privé et public ?
  - Qu'est-ce que représente l'intimité en général ?
  - Qu'est-ce qui concerne NOTRE intimité ?

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.20

Pour l'intervenant(e)

## Messages clés

### L'intimité, quand ça nous transporte (suite) :

- Quand « on donne accès à son intimité à quelqu'un », on ne sait trop ce qu'on lui accorde, mais on sait qu'on ne lui refuse plus ce qu'on refuse à bien d'autres.

Tiré de : Vienne, J.M. (2019). Qu'est-ce que l'intimité ?.

Toulouse, France: ERES.

doi:10.3917/eres.migue.2019.01.0011.

- L'intimité concerne les « limites » que tout le monde ne peut pas franchir.

- Exemples :

- Ce n'est pas à tout le monde à qui l'on confie des confidences sur sa vie privée (*intimité émotionnelle*).
- De même, en principe, c'est avec une personne dont on est amoureux ou amoureuse ou une personne en qui l'on a confiance et auprès de qui on se sent bien, que l'on décide de partager des baisers intimes ou des gestes sexuels (*intimité sexuelle*).

- Passer de la séduction à ce désir de rapprochement, est très attirant lorsqu'on est prêt ou prête à franchir cette limite.

- Pour rendre ces moments agréables et excitants, le consentement est essentiel. La confiance, la simplicité, un certain sens de l'humour et la délicatesse sont aussi importants.

Inspiré de : Billé, M. (2019). L'intimité mise à nu, Toulouse, France: ERES. doi:10.3917/eres.migue.2019.01.0011.

**L'intimité quand ça nous TRANSPORTE :**

- ◆ Quand « on donne accès à son intimité à quelqu'un », on ne sait trop ce qu'on lui accorde, mais on sait qu'on ne lui refuse plus ce qu'on refuse à bien d'autres.  
Tiré de : Vienne, J.M. (2019). Qu'est-ce que l'intimité ?. Toulouse, France: ERES. doi:10.3917/eres.migue.2019.01.0011.
- ◆ L'intimité concerne les « limites » que tout le monde ne peut pas franchir. Exemples :
  - Ce n'est pas à tout le monde à qui l'on confie des confidences sur sa vie privée (*intimité émotionnelle*).
  - De même, en principe, c'est avec une personne dont on est amoureux ou amoureuse ou une personne en qui l'on a confiance et auprès de qui on se sent bien, que l'on décide de partager des baisers intimes ou des gestes sexuels (*intimité sexuelle*).

# Intimité

## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.20

Pour l'intervenant(e)

## Messages clés

### L'intimité, quand ça dérape :

- Que ce soit « en ligne » ou pas, partager son intimité comporte une part de risque, car on ne peut malheureusement jamais savoir ce que pourrait faire l'autre personne maintenant ou dans le futur avec les confidences, photos et/ou vidéos qui ont été partagées dans le cadre d'une rencontre en ligne ou d'une relation amoureuse.
- Ne pas oublier également que de dévoiler son intimité nous expose au regard et au jugement des autres. Et les autres peuvent ne pas toujours être tendres à notre égard (ex. : moqueries, humiliation publique). Dans ces cas-là, on se sent dévalorisé(e) voire blessé(e). Cela atteint notre estime de soi. D'où l'importance de respecter sa pudeur et de se donner du temps avant de se révéler ainsi.
- L'intimité sexuelle, ça peut dérapier si l'on croit que la pornographie est le portrait fidèle de ce qu'il faut faire lors de relations sexuelles.
- Bien que le corps puisse être excité à la vue de certaines de ces images de nudité, la pornographie donne une vision limitée de la sexualité et de l'intimité sexuelle. C'est très technique, très génital. De plus, certaines scènes banalisent la violence.
- Ne pas oublier que ça s'adresse à des adultes âgés de 18 ans et plus. Chose certaine que l'on soit au début de sa vie sexuelle ou non, on se doit de traiter l'autre avec respect et sensibilité. Plus de plaisir sexuel garanti.



### L'intimité quand ça DÉRAPE :

◆ Que ce soit « en ligne » ou pas, partager son intimité comporte une part de risque, car on ne peut malheureusement jamais savoir ce que pourrait faire l'autre personne maintenant ou dans le futur avec les confidences, photos et/ou vidéos qui ont été partagées dans le cadre d'une rencontre en ligne ou d'une relation amoureuse.

◆ Ne pas oublier également que de dévoiler son intimité nous expose au regard et au jugement des autres. Et les autres peuvent ne pas toujours être tendres à notre égard (ex. : moqueries, humiliation publique). Dans ces cas-là, on se sent dévalorisé(e) voire blessé(e). Cela atteint notre estime de soi. D'où l'importance de respecter sa pudeur et de se donner du temps avant de se révéler ainsi.

# Intimité



## Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.21

Pour l'intervenant(e)

## Conclusion

### En conclusion...

- On vous a sans doute déjà parlé de l'importance de se protéger lors d'une relation sexuelle (condom, contraception). C'est d'ailleurs un signe de respect : c'est s'accorder de la valeur et en accorder à l'autre. Mais c'est tout autant important de protéger son intimité !!
- L'intimité « émotionnelle » et « sexuelle », on l'a vu, c'est précieux.
- Les éléments clés dans une relation d'intimité saine sont le respect et le consentement.



### Conclusion

- ◆ On vous a sans doute déjà parlé de l'importance de se protéger lors d'une relation sexuelle (condom, contraception). C'est d'ailleurs un signe de respect : c'est s'accorder de la valeur et en accorder à l'autre. Mais c'est tout autant important de protéger son intimité !!
- ◆ L'intimité « émotionnelle » et « sexuelle », on l'a vu, c'est précieux.
- ◆ Les éléments clés dans une relation d'intimité saine sont le respect et le consentement.



# Intimité



## Échanges : Le Groupe de discussion



# Intimité



## Échanges : Le Groupe de discussion

### Intentions pédagogiques

- Discuter de ce que pensent les jeunes de l'intimité, y compris de l'intimité sexuelle, en lien avec l'utilisation d'internet et des réseaux sociaux.

### De façon plus spécifique

- Définir dans leurs mots ce qu'est l'intimité, y compris l'intimité sexuelle.
- Évaluer et distinguer le niveau de partage de son intimité sexuelle chez les jeunes de leur âge de ceux vécus par leurs parents au même âge.
- Discuter des avantages et des inconvénients de l'utilisation des réseaux sociaux pour partager leur intimité, y compris l'intimité sexuelle.

### Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 4.1 : Intimité - Le Groupe de discussion - Le Préambule (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.2 : Intimité - Le Groupe de discussion - Les Questions imprimées (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.3 : Intimité - Le Groupe de discussion - Les Messages clés - (Pour l'intervenant(e)).

### Déroulement

Quelques questions plus larges sur la thématique de l'intimité vous sont présentées afin d'alimenter la discussion en grand groupe et de pousser la réflexion. Personne ne doit se sentir obligé(e) d'y répondre. L'idée étant ici de pouvoir échanger librement.

### Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).



# Intimité



## **FICHES SUPPORT :** **Échanges :** **Le Groupe de discussion**



# Intimité



## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.1  
Pour l'intervenant(e)

### Préambule

Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes de ton âge de l'intimité et de l'intimité sexuelle, en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.

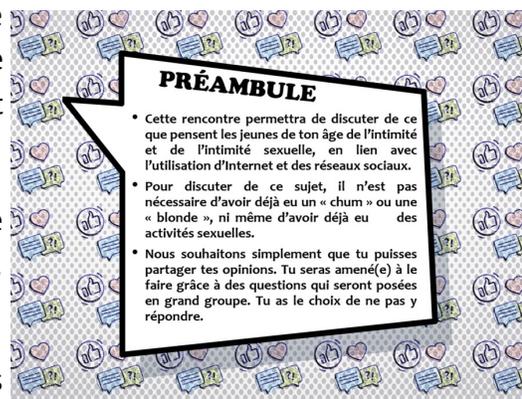
Pour discuter de ce sujet, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles.

Nous souhaitons simplement que tu puisses partager tes opinions. Tu seras amené(e) à le faire grâce à des questions qui seront posées en grand groupe. Tu as le choix de ne pas y répondre.

On vous invite tous et toutes à rester discrets (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.).

De même, tu es libre de décider de ce que tu veux bien partager avec les autres.

Lors de la discussion, si tu n'es pas certaine ou certain de ce que signifie une question, mot ou même de la façon d'y répondre, n'hésite pas à demander à ce que l'on clarifie la question.



# Intimité



## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2  
Pour l'intervenant(e)

### Plénière

Qu'est-ce que l'intimité pour toi ?

Qu'est-ce que l'intimité sexuelle ?

Dirais-tu que le fait de partager son intimité « émotionnelle » avec quelqu'un (ex. : partager des confidences privées) est vécu différemment aujourd'hui par les jeunes de ton âge de ce que vos parents pouvaient expérimenter au même âge ?

- Qu'est-ce qui est différent ?
- Qu'est-ce qui est semblable ?



Dirais-tu que le fait de partager son intimité sexuelle (ex. : avoir des gestes ou des comportements sexuels) est vécu différemment aujourd'hui par les jeunes de ton âge comparativement à ce que vos parents pouvaient expérimenter au même âge ?

- Qu'est-ce qui est différent ?
- Qu'est-ce qui est semblable ?

D'après toi, est-ce que les jeunes de ton âge utilisent les réseaux sociaux et Internet :

- Pour partager leur intimité émotionnelle (ex. : faire des confidences privées);
- Pour exposer leur intimité sexuelle (ex. : envoi de photos/vidéos intimes) ?
  - Si oui, de quelle(s) façon(s) ?
  - Que penses-tu de cette façon de faire ?
  - Y a-t-il des avantages à utiliser les réseaux sociaux ou Internet pour partager son intimité de la sorte ? Si oui, lesquels ?
  - Y a-t-il des inconvénients à utiliser les réseaux sociaux ou Internet pour partager son intimité de la sorte ? Si oui, lesquels ?

Que retiens-tu de ces échanges sur l'intimité ?

# Intimité



## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.3  
Pour l'intervenant(e)

### Messages clés

- La pudeur ne semble plus avoir autant la cote qu'auparavant, et la technologie et les réseaux sociaux amènent les gens à se révéler davantage que leurs parents le faisaient autrefois.
- Alors que le journal intime, comme son nom l'indique, permettait de garder certains aspects que pour soi, le journal d'actualités de sa page Facebook est bien public.
- De nos jours, les réseaux sociaux encouragent les gens à partager rapidement différents aspects de leur intimité.
- Lorsqu'un événement a lieu dans leurs vies, certaines personnes tiennent rapidement à le diffuser et ainsi, recevoir des « Likes ».
- Est-ce une façon déguisée de recevoir de l'attention et de l'appréciation ?
- En général, notre intimité consiste en nos émotions, nos opinions, nos craintes, nos rêves, etc.
- Partager notre intimité demande que l'on soit suffisamment proche d'une personne pour sentir que l'on peut lui faire confiance et que nos confidences seront « bien gardées ».
- Mais pour ce faire, il est souhaitable que l'autre personne nous ait déjà prouvé que l'on pouvait lui faire confiance.



**La clé : se sentir et se savoir en confiance !**

# Intimité



## Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.3  
Pour l'intervenant(e)

### Messages Clés

- L'intimité sexuelle inclut les baisers, les caresses, les activités sexuelles, et ça comprend aussi notre pudeur, nos désirs et nos limites.
- Pour partager une intimité sexuelle, il est préférable d'avoir :
  - De l'honnêteté (face à soi) ;
  - De la sensibilité (face à l'autre personne) ;
  - Des habiletés de communication ;
  - Un sentiment de confiance ;
  - De la maturité.

#### L'intimité, c'est précieux !

- Apprendre à connaître l'autre, se donner du temps, c'est souvent bien plus sécurisant quand vient le temps de partager une plus grande intimité avec quelqu'un qui nous plaît bien ou dont on est amoureux(-se) !

**Protéger son intimité d'abord... pour choisir (ou non) de la partager par la suite !**

# Intimité



## Références

### Références du guide Intimité :

- Billé, M. (2019). L'intimité mise à nu. Dans : Miguel Jean éd., L'intimité menacée : Le souci de l'intimité dans la pratique du soin et de l'accompagnement : quels enjeux éthiques ? (pp. 29-46). Toulouse, France: ERES. doi:10.3917/eres.migue.2019.01.0029.
- Campanelli, N. (2006). Où en est l'intimité dans les relations sexuelles des adolescents ?, Ça Sexprime (6). Repéré à : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-314-03.pdf>
- Centre canadien de la protection de l'enfance. (s.d.). AidezMoiSVP.ca. [Application mobile]. Repéré à <https://needhelpnow.ca/app/fr/>
- Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent [CISSS-Bas St-Laurent]. (2017). La sextorsion. Repéré à <http://ctucadelabus.com/themes/la-sextorsion/>
- Del Carmen Rumoroso, Maria (2011). Amour et sexualité : les premières fois. Ça Sexprime, (15).
- Duquet, F. (2019). Les nouvelles réalités sociosexuelles chez les adolescent(e)s: les documenter et les analyser afin de développer des interventions adaptées au milieu terrain, Rapport synthèse du projet partenarial entre le Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ), le Service aux collectivités de l'UQAM (SAC-UQAM) et le Projet Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation (UQAM).
- Éducaloi. (s.d.). La pornographie juvénile. Repéré à <https://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-pornographie-juvenile>
- Gascon, S. (2011). La communication dans le couple adolescent, Ça Sexprime, (16).
- Institut national santé publique. (2020). Les ITSS... Toujours tabou... mais toujours d'actualité!. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/les-itss-toujours-tabou-mais-toujours-d-actualite>
- Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Qu'est-ce que le sextage? Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/fr/article/quest-ce-que-le-sextage>

# Intimité



## Références

### Références du guide Intimité (suite) :

Santé et services sociaux du Québec. (2004). Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins. Repéré à [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-911-01\\_rap.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-911-01_rap.pdf)

Vienne, J.M. (2019). Qu'est-ce que l'intimité ?. Dans : Miguel Jean éd., *L'intimité menacée : Le souci de l'intimité dans la pratique du soin et de l'accompagnement : quels enjeux éthiques?* (pp. 11-18). Toulouse, France: ERES. doi:10.3917/eres.migue.2019.01.0011.

### Références des Vidéos :

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes. (2018). *Le consentement dans la vie, surtout au lit, c'est essentiel !* [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=oeliTgVHklg>

CuriumMag. (2018). *Sexghetti avec Rosalie Bonenfant #CuriumEnMou.* [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=-6gobS72rVw>

Doucet, F. (2014). *Drogue du viol 6SD.* [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=Z4Tbeonxp1s>

Falardeau, D. (2016). *Thé et Consentement.* [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=ywD9P9GCQJ8>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2017). *Du sexe et des chiffres - Épisode 5.* YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=vAdO4-lyLgU>

Moffit, M. et Brown, G. (2013). *The Science of Pornography Addiction (SFW),* [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=1Ya67aLaaCc>

May, Emmeline et Blue Seat Studios. (2015). *Tea and Consent.* [Vidéo]. Vimeo. Version originale. Repéré à <https://vimeo.com/128105683>

PDST Technology in Education. (2017). *For Your Eyes Only, Just For Fun et Forever.* [Vidéo]. Webmise. Repéré à <https://www.webwise.ie/lockers/lockers-resource-videos/>

# Intimité



## Références

### Références des Vidéos (suite) :

ProtectChildrenCA. (2017). *Sextorsion – vidéo éducationnel* [vidéo]. YouTube. Repéré à [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=xfQe67oIWdQ](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=xfQe67oIWdQ)

Service de police de Gatineau. (2017). #GARDEÇAPOURTOI!. [Vidéo]. Vimeo. Repéré à <https://vimeo.com/235782109>

Sûreté du Québec (2016). *Capsule sur la sextorsion*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=6MsdzsZZVVg>

SoulPancake. (2015). *How To Connect With Anyone*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=Xm-T3HCa618](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Xm-T3HCa618)

Tel-Jeunes. (2018). *J'ai un ami qui...veut en savoir plus sur le consentement*. [Vidéo]. YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=nNRokVKXqps>

### Source de l'image de la Plénière :

Association des étudiants de cultures Africaines de Lyon [AECAL]. (2010). *Appel aux dirigeants européens et africains face à la tragédie d'Haïti*. Repéré à <http://indigenes-republique.fr/appel-aux-dirigeants-europeens-et-africains-face-a-la-tragedie-dhaiti/>

### Graphisme :

Coopbelvédère. Coopérative de communication. <http://coopbelvedere.com/fr/>

### Source du canevas pour le PowerPoint :

Slides Carnival. *Jachimo Presentation Template*. Repéré à [Slidescarnival.com](http://Slidescarnival.com)