

Le thème de cet atelier est les relations amoureuses égalitaires. Considérant que la première relation amoureuse est une étape grandement importante dans l'adolescence, ce sujet doit être compris par les jeunes (Furman et Shomaker, 2008). Selon les études, les jeunes adolescents et adolescentes vivent des trajectoires amoureuses soit positives pour leur développement, ou bien négatives, relativement aux comportements sexuels à risque (Florsheim et Moore, 2008). En fait, pour qu'une relation amoureuse permette le développement positif de soi, c'est avant tout grâce à la croissance personnelle du côté des compétences individuelles et du caractère qui marqueront cette consolidation (Park et Peterson, 2006). De plus, afin d'être épanoui dans une relation amoureuse, plusieurs facteurs doivent être pris en compte afin d'être heureux et satisfait (Jeunesse, J'écoute, 2014). Dans le même ordre d'idées, plusieurs signaux peuvent aider l'adolescent ou l'adolescente à reconnaître une situation amoureuse où l'égalité n'est pas respectée (Jeunesse, J'écoute, 2014). Aussi, ce sujet est d'autant plus pertinent avec l'avènement des réseaux sociaux, pouvant affecter la relation amoureuse à plusieurs niveaux (Fox, Osborn et Warber, 2014).

*Thème : Les relations amoureuses égalitaires*

*Durée : 1h15*

## Les objectifs

Objectif général : Promouvoir des comportements et attitudes égalitaires dans les relations amoureuses chez les participants

Objectifs spécifiques :

1. Identifier les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire
2. Définir le concept de relation amoureuse
3. Nommer les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux
4. Repérer les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine
5. Représenter, par un collage, le concept d'une relation amoureuse saine et égalitaire

## Contenu

### **1. Les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire (Jeunesse, J'écoute, 2014)**

- 1.1 Être toi-même
- 1.2 L'honnêteté
- 1.3 La communication
- 1.4 Le respect
- 1.5 Se sentir en sécurité
- 1.6 La confiance
- 1.7 Le support
- 1.8 L'égalité

### **2. Définir le terme de relation amoureuse saine (Jory, 2004)**

- C'est un couple où il y a égalité, sollicitude et équité
  - L'égalité dans le couple: Traiter l'autre personne avec respect, et de reconnaître sa liberté d'effectuer ses propres choix.
  - La sollicitude dans le couple: Le fait de supporter l'autre, d'encourager ses forces au lieu de parler de ses faiblesses, et de construire une relation basée sur la responsabilité de chacun, au lieu d'être égocentrique.
  - L'équité dans le couple: Le fait de partager les tâches de l'autre et son stress de la vie, en plus de s'accommoder des faiblesses de l'autre

### **3. Les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux (Jeunesse, J'écoute, 2014)**

- 3.1 Rester calme
- 3.2 N'accuser personne
- 3.3 Parler du problème
- 3.4 Prendre du recul

### **4. Les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine (Jeunesse, J'écoute, 2014)**

- 4.1 L'abus physique

4.2 Le contrôle

4.3 L'humiliation

4.4 L'imprévisibilité

4.5 La pression

## Développement

1-Introduction

2-Tempête d'idées sur Les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire (activité brise-glace)

3-Exposé informel sur la définition d'une relation amoureuse saine et égalitaire

4-Tempête d'idées sur Les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux

5-Tempête d'idées sur les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine

6-Jeu quizz sur les 3 éléments précédents

7-Collage-dessin représentant le concept d'une relation amoureuse saine et égalitaire

### 1-Introduction

L'intervenante débute la rencontre en disant le bonjour aux participants et aux participantes, en plus de se présenter à ces derniers. Elle enchaîne en révélant le thème de la rencontre, qui est les relations amoureuses saines et égalitaires. Ensuite, elle explique l'objectif de la rencontre d'une heure et quart, soit de promouvoir des comportements et attitudes égalitaires dans les relations amoureuses chez les participants. Finalement, elle énonce les consignes, qui sont la participation active, le respecte des autres et l'utilisation des mots et des termes adéquats lorsqu'ils prennent parole.

Durée : 2 minutes

### 2-Tempête d'idées sur les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire

Pour cette première activité, qui a pour fonction de dégêner les participants et les participantes, l'intervenante explique qu'il s'agit d'une tempête d'idée sur les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire. Elle explique que les participants et les participantes devront identifier, en levant la main, un signe, et elle l'écrira ensuite au tableau. L'intervenant se fie à la fiche support 4.1, afin d'utiliser les bons termes. Elle oriente les interventions des participants et des

participantes, en plus que donner des indices ou des pistes afin qu'ils et qu'elles trouvent des idées.

Durée : 5 minutes

Objectif spécifique : 1

Contenu : 1

Matériel nécessaire : fiche support 4.1

### 3-Exposé informel sur la définition d'une relation amoureuse saine et égalitaire

Après l'activité brise-glace, afin de débiter la rencontre sur un concept clair et bien défini, l'intervenante explique qu'une relation amoureuse saine est une relation où il y a une égalité, une sollicitude et une équité. L'égalité dans le couple est de traiter l'autre personne avec respect, et de reconnaître sa liberté d'effectuer ses propres choix. La sollicitude est le fait de supporter l'autre, d'encourager ses forces au lieu de parler de ses faiblesses, et de construire une relation basée sur la responsabilité de chacun, au lieu d'être égocentrique. Finalement, elle explique que l'équité est de partager les tâches de l'autre et son stress de la vie, en plus de s'accommoder des faiblesses de l'autre. Elle demande aux participants et aux participantes s'ils ont des questions ou des éléments à ajouter à cette définition avant de passer à la première activité de l'atelier.

Durée : 3 minutes

Objectif spécifique : 2

Contenu : 2

### 4-Tempête d'idées sur les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux

Ensuite, une fois les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire trouvés, l'intervenante demande quels sont les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux. Elle note les réponses au tableau dans la section attribuée à cette activité. Durant cette tempête d'idée, l'intervenante se fie à la fiche support 4.2, afin d'utiliser les bons termes. Elle oriente les interventions des participants et des participantes, en plus que donner des indices ou des pistes afin qu'ils et qu'elles trouvent des idées.

Durée : 5 minutes

Objectif spécifique : 3

Contenu : 3

Matériel nécessaire : fiche support 4.2

### 5-Tempête d'idées sur les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine

Par la suite, l'intervenante demande cette fois-ci les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine, afin de compléter le contenu approprié. Elle explique que, toujours en levant la main, les participants et les participantes doivent identifier un signal, et elle l'écrira ensuite au tableau. L'intervenante se fie à la fiche support 4.3, afin d'utiliser les bons termes. Elle oriente les interventions des participants et des participantes, en plus que donner des indices ou des pistes afin qu'ils et qu'elles trouvent des idées.

Durée : 10 minutes

Objectif spécifique : 4

Contenu : 4

Matériel nécessaire : fiche support 4.3

### 6-Jeu quizz sur les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire, sur les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux et sur signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse

L'intervenante explique que la prochaine activité est un jeu quizz, qui révise les trois contenus précédents, soit les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire, les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux et les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine. Elle explique que la classe sera divisée en 2 équipes selon le plan de la classe, soit l'équipe 1 et l'équipe 2. Chaque équipe se positionnera en ligne, où une personne de l'équipe 1 affrontera une personne de l'équipe 2 lorsque l'intervenante posera une question, sous forme de mise en situation. La réponse recherchée sera donc soit un signe, soit un moyen, ou bien un signal. Une fois la question posée, les personnes qui ont joué vont à la fin de la file, afin que deux autres participants ou participantes jouent. L'équipe gagnante recevra une surprise choisie par l'intervenante

Durée : 25 minutes

Objectif spécifique : 1, 3 et 4

Contenu : 1,3 et 4

Matériel nécessaire : fiche support 4.4

### 7-Collage-dessin représentant le concept d'une relation amoureuse saine et égalitaire

Pour la dernière activité, l'intervenante explique qu'il s'agit de résumer tous les éléments vus lors de cette rencontre, dans le but de produire un collage/dessin. Elle explique qu'ils devront choisir leur équipe, soit entre 4 et 5 participants ou participantes, et qu'il y aura plusieurs matériels comme des revues, des crayons et diverses images afin de créer une pancarte représentant leur définition d'une relation amoureuse saine et égalitaire. Elle finit l'explication en disant qu'ils ont 20 minutes pour faire cela, et que 10 minutes seront allouées afin que chaque équipe, à tour de rôle, décrivent leur création et leur cheminement.

Après les 10 minutes écoulées, elle demande à une équipe de présenter leur collage/, en expliquant les éléments ou images ils ont choisis, et qu'est-ce que cela représente pour eux.

Durée : 30 minutes

Objectif spécifique : 5

Contenu : 5

Matériel nécessaire : Des crayons de couleurs, des cartons blancs, des revues, des images

### 8-Synthèse

L'intervenante demande aux participants de lui résumer ce qu'ils et qu'elles ont vu pendant cette rencontre ainsi que ce qu'ils et qu'elles ont appris, ou bien pris conscience. Elle ajoute certains éléments aux interventions, ou reformule si cela est nécessaire. Elle reprend le contenu 1, 3 et 4, en ajoutant qu'une relation saine et égalitaire comprend entre autre le respect, le support de l'autre et la confiance, et que le meilleur moyen pour y parvenir est une bonne communication.

Durée : 3 minutes

### 9-Conclusion

L'intervenante remercie les participants et les participantes pour leur participation active et le respect dont ils et elles ont fait preuve durant la rencontre. Elle leur souhaite une belle journée et les invite à venir la voir à la fin de la classe pour des questions ou des commentaires.

Durée : 2 minutes

Fiche support 4.1; pour l'intervenante

Tempête d'idées  
**Les signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire<sup>1</sup>**

2.1 Être toi-même

2.2 L'honnêteté

2.3 La communication

2.4 Le respect

2.5 Se sentir en sécurité

2.6 La confiance

2.7 Le support

2.8 L'égalité

<sup>1</sup> Jeunesse, J'écoute. 2014. *Les relations amoureuses. Les relations saines*. En ligne. < <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Dating/healthy-relationships.aspx> > Consulté le 20 novembre 2014.

Fiche support 4.2; pour l'intervenante

## Tempête d'idées

### **Les moyens efficaces afin de régler un conflit amoureux<sup>2</sup>**

3.1 Rester calme

3.2 N'accuser personne

3.3 Régler le problème

3.4 Prendre du recul

<sup>2</sup> Jeunesse, J'écoute. 2014. *Les relations amoureuses. Les relations saines*. En ligne. < <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Dating/healthy-relationships.aspx> > Consulté le 20 novembre 2014.



Fiche support 4.3; pour l'intervenante

## Tempête d'idées

### **Les signaux d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine<sup>3</sup>**

4.1 L'abus physique

4.2 Le contrôle

4.3 L'humiliation

4.4 L'imprévisibilité

4.5 La pression

<sup>3</sup> Jeunesse, J'écoute. 2014. *Les relations amoureuses. Les relations saines*. En ligne. < <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Dating/healthy-relationships.aspx> > Consulté le 20 novembre 2014.

Fiche support 4.4; pour l'intervenante

### Jeu quizz

*Dire quel signe, moyen ou signal chacune des mises en situation représente.<sup>4</sup>*

1. Erika et son amoureux sont ensemble depuis un an. Dès qu'il y a un conflit ou un malentendu dans leur couple, ils s'assoient ensemble pour en parler. Ils disent chacun leur version des faits et ce qu'ils ressentent.

Quel signe d'une relation amoureuse saine et égalitaire cette situation représente?

Signe : Communication

2. À chaque fois que Julie est en couple avec une personne, elle ne peut pas lui faire confiance. Elle utilise tous les moyens possibles pour contrôler cette personne, afin qu'elle ne la quitte pas.

Quel est le signal d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine?

Signal : Le contrôle

3. Afin de ne pas empirer la situation à cause d'une réaction spontanée et non réfléchie, lors d'une chicane avec son partenaire, il décide de s'éloigner du conflit pendant quelques minutes pour réfléchir à ce qu'il veut dire et pourquoi.

Quel est le moyen utilisé afin de régler un conflit amoureux?

Moyen : Prendre du recul

4. Matthieu joue au basketball à l'école. Sa copine va au plus de parties possible, afin de l'encourager puisqu'elle sait que Matthieu apprécie cela. Elle le soutient dans ses projets de devenir professeur d'éducation physique au secondaire.

Quel signe d'une relation amoureuse saine et égalitaire cette situation représente?

Signe : Le support

5. Marina a de la difficulté à contrôler sa colère. Il est arrivé plusieurs fois qu'elle frappe son copain lorsqu'ils étaient seuls, parce qu'il ne lui disait pas ce qu'elle voulait entendre, ou ne voulait pas aller à certains endroits. Son copain pensait que cela allait arrêter, mais cela fait plusieurs semaines qu'elle lui fait mal

Quel est le signal d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine?

Signal : Abus physique

6. Boris et Stéphanie vivent une très belle relation de couple. Ils acceptent leurs différences qu'ils ont l'un de l'autre et les choix qu'ils font, tout en et ne se jugeant pas.

Quel signe d'une relation amoureuse saine et égalitaire cette situation représente?

Signe : Le respect

7. Sheena déteste les disputes. Malgré cela, il arrive qu'elle et son amoureux se chicanent de temps en temps. Lorsque cela arrive et qu'elle se fâche, elle respire profondément, pour ne pas empirer la situation, et parle paisiblement à l'autre.

Quel est le moyen utilisé afin de régler un conflit amoureux?

Moyen : Rester calme

8. Mikael n'a pas changé de personnalité ou d'activité favorite une fois qu'il était avec sa copine. Il n'a jamais aimé faire du sport et adore la lecture. Aussi, il ne cache pas ses petits défauts, même devant elle.

Quel signe d'une relation amoureuse saine et égalitaire cette situation représente?

Signe : Être toi-même

9. Carl aimerait beaucoup que sa blonde s'habille plus sexy. Comme ça, les autres garçons seraient jaloux de lui. Il en parle souvent à sa copine, même si elle lui dit qu'elle n'est pas à l'aise dans ce genre de vêtement.

Quel est le signal d'alarme illustrant une relation amoureuse malsaine?

Signal : La pression

10. Salim et Zoé s'aiment beaucoup. Ils respectent l'opinion de chacun, et les deux se supportent l'autre lorsque quelque chose ne va pas. Ils considèrent qu'ils ont les mêmes droits et les mêmes possibilités.

Quel signe d'une relation amoureuse saine et égalitaire cette situation représente?

Signe : L'égalité

<sup>4</sup> Jeunesse, J'écoute. 2014. *Les relations amoureuses. Les relations saines*. En ligne. < <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Dating/healthy-relationships.aspx> > Consulté le 20 novembre 2014.

## Bibliographie

Florsheim, Paul et David Moore. 2008. «Observing differences between healthy and unhealthy adolescent romantic relationships: Substance abuse and interpersonal process», *Journal of Adolescence*, Vol. 31, no. 6, p. 795-814.

Fox, Jessie, Jeremy L. Osborn et Katie M. Warber. 2014. «Relational dialectics and social networking sites: The role of Facebook in romantic relationship escalation, maintenance, conflict, and dissolution», *Computer in Human Behavior*, Vol. 35, p. 527-534.

Furman, Wyndol et Lauren B. Shomaker. 2008. «Patterns of Interaction in Adolescent Romantic Relationships: Distinct Features and Links to Other Close Relationships», *Journal of Adolescence*, Vol. 31, no. 6, p. 771-788.

Jeunesse, J'écoute. 2014. *Les relations amoureuses. Les relations saines*. En ligne. < <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Dating/healthy-relationships.aspx> > Consulté le 20 novembre 2014.

Jory, B. 2004. «The intimate justice scale: An instrument to screen for psychological abuse and physical violence in clinical practice», *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 30, no. 1, p. 29-44.

Park, Nansook et Christopher Peterson. 2006. «Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth», *Journal of Adolescence*, Vol. 29, no. 6, p. 891-909.

Image de la page couverture tirée de:

Europe-écologique les verts bourgogne. Égalité des droits et émancipation. En ligne. <http://bourgogne.eelv.fr/2013/egalite-des-droits-et-emancipation/>. Consulté le 29 novembre 2014.