



Leçon 3 : Relations saines et malsaines

Introduction

Les relations sont une partie fondamentale de l'être humain. Durant l'adolescence, les personnes commencent à être plus conscientes des types de relations qu'elles ont dans leur vie et à les remettre en question, ainsi qu'à explorer de nouveaux types de relations. Par exemple, en raison d'une maturité croissante, les jeunes sont prêts à approfondir les relations et à entreprendre des relations amoureuses.

Comme les relations peuvent être complexes et difficiles à vivre, la capacité d'établir des limites claires et de reconnaître que des relations deviennent malsaines est une importante compétence. Les recherches universitaires recommandent généralement que l'éducation concernant les relations saines commence tôt, préférablement avant le début des fréquentations amoureuses, ou à ce moment (Schubert, 2015; Wolfe, et al., 2009). Les recherches révèlent aussi que les jeunes recevant de l'éducation concernant les relations saines et les relations malsaines ont démontré des gains importants en matière de connaissance des relations et d'aptitudes à la résolution de conflits, et qu'ils étaient beaucoup moins susceptibles de tolérer la violence dans les fréquentations amoureuses (Antle, et al., 2011). Une éducation efficace aide les jeunes à cerner ce qui rend les relations saines ou malsaines, à établir des limites saines, à résoudre efficacement les conflits grâce à une communication claire, ainsi qu'à réagir et obtenir de l'aide s'ils se retrouvent dans une relation malsaine.

Dans la présente leçon, les jeunes découvriront les différences entre les relations saines et les relations malsaines, ainsi que des stratégies pour maintenir des relations saines, mettre fin à des relations malsaines et composer avec les dynamiques de pouvoir dans les relations.

Thèmes clés

1. En tant qu'êtres humains, nous sommes engagés dans toutes sortes de relations, que ce soit au domicile familial, à l'école, dans les activités parascolaires ou au lieu de travail.
2. Les relations saines sont fondées sur le respect mutuel. Cela renvoie aux relations avec les adultes, ainsi qu'avec nos pairs et amis.
3. Les relations malsaines sont fondées sur le pouvoir et le contrôle. Cela inclut les relations avec les adultes, ainsi qu'avec nos pairs ou nos amis.
4. La règle d'or concernant les relations : traitez les autres comme vous voulez qu'on vous traite.
5. Toutes les personnes méritent le respect. Cela inclut les personnes qui ont différentes identités ou habiletés, ont des vécus différents ou viennent de communautés différentes de la vôtre.
6. Si vous ne vous respectez pas vous-mêmes d'abord, il est plus difficile de respecter les autres.

Résultats d'apprentissage

1. Comprendre la différence entre les relations saines et les relations malsaines et apprendre des stratégies pour établir des limites dans les relations.

Objectifs d'apprentissage

1. Cerner les différences entre les relations saines et les relations malsaines.
2. Déterminer comment établir des limites saines dans les relations.
3. Accroître la sensibilisation aux divers types de relations.
4. Cerner des façons de maintenir des relations saines.
5. Accroître la sensibilisation au pouvoir et aux limites dans les relations.

Questions de discussion

1. À quoi ressemble une relation saine?
 - *Une relation saine inclut le respect, l'honnêteté, la confiance, le compromis, le respect des droits et limites personnels, une communication claire, le droit à l'intimité, etc.*
 - *Les personnes faisant partie de la relation peuvent s'exprimer librement et se sentir en sécurité de partager leurs pensées et leurs idées, etc.*
 - *Dans une relation saine, la race, le genre, la capacité, l'orientation sexuelle, la culture, la langue et la religion sont respectés.*
2. À quoi ressemble une relation malsaine?
 - *Une relation malsaine est malhonnête, manque de confiance et de compromis, est irrespectueuse et inclut des comportements méchants.*
 - *Une relation malsaine fait en sorte qu'une personne se sent mal à l'aise en raison de sa race, son genre, sa capacité, son orientation sexuelle, sa culture, sa langue ou sa religion.*
 - *Les personnes faisant partie de relations malsaines n'ont pas toujours confiance les unes envers les autres, et la relation ne semble pas toujours équitable ou égale. Les personnes peuvent se manipuler mutuellement, isoler une personne de ses amis ou sa famille, ou dire à une autre personne comment s'habiller ou s'exprimer. Il s'agit d'une forme de mauvais traitements émotionnels qu'on nomme le contrôle coercitif.*

3. Les relations saines sont fondées sur le respect. Pouvez-vous penser à des exemples de comportements qui démontrent une relation saine?
- *On démontre du respect et de l'intérêt pour l'identité et les choix d'une personne.*
 - *On respecte la famille et les amis d'une personne.*
 - *Chaque personne apprend de ses erreurs et s'efforce d'améliorer la relation.*
 - *Des limites claires sont communiquées et respectées.*
 - *Les personnes résolvent les problèmes en écoutant et communiquant sans faire en sorte que l'autre personne ait honte, se sente coupable, ait peur ou se sente seule.*
 - *La position de pouvoir d'une personne n'est pas utilisée pour faire sentir l'autre non respectée ou en danger.*
4. Les relations malsaines sont fondées sur le fait qu'une personne a le pouvoir et le contrôle, ou qu'on se dispute le pouvoir et le contrôle. Pouvez-vous penser à des exemples de comportements qui démontrent une relation malsaine?
- *Les limites ne sont pas respectées.*
 - *La communication est irrespectueuse, concernant la race, le genre, la capacité, l'orientation sexuelle, la culture, la langue, la religion d'une personne, etc.*
 - *Il y a un comportement manipulateur, incluant le fait d'isoler une personne de ses amis ou sa famille, ou de dire à une autre personne comment s'habiller ou s'exprimer.*
 - *La communication est souvent inefficace, et la personne ayant le plus de pouvoir ou de contrôle peut être indisposée à écouter.*
 - *Lorsqu'une personne détient le pouvoir ou le contrôle dans la relation, elle peut empêcher l'autre personne faisant partie de la relation de faire les choses qu'elle a envie de faire.*
 - *Une personne dans la relation peut s'efforcer grandement de régler les problèmes dans la relation, mais la personne détenant le pouvoir ou le contrôle peut ne pas assumer sa responsabilité.*
5. Comment pouvez-vous établir des limites saines dans des relations?
- *Soyez conscients de ce qui vous fait sentir à l'aise ou mal à l'aise en raison du comportement d'une autre personne.*
 - *Communiquez clairement aux autres les choses qui vous font sentir mal à l'aise.*
 - *Engagez des conversations, de sorte que vous en veniez à une compréhension mutuelle des limites de chacun et de l'importance de respecter vos limites respectives.*

Activité

- Lien vers l'activité : Échange de scénarios de relations saines et de relations malsaines; Jeux de rôles de relations saines et de relations malsaines

Attentes pertinentes relatives au Curriculum de l'Ontario

7^e année :

Éducation physique et santé :

Attentes particulières au Domaine A - Apprentissage socioémotionnel

- A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6

Attentes particulières au Domaine D - Vie saine

- D1.1, D1.3, D1.4, D1.5, D2.2, D2.4, D3.2, D3.3

8^e année :

Éducation physique et santé :

Attentes particulières au Domaine A - Apprentissage socioémotionnel

- A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6

Attentes particulières au Domaine D - Vie saine

- D1.2, D1.4, D1.5, D2.2, D2.3, D2.4, D3.2, D3.3, D3.4

9^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine

- C1.2, C1.4, C1.5, C2.2, C2.3, C3.2, C3.3

10^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine

- C1.1, C2.3, C2.4, C2.5, C3.2, C3.4, C3.5

11^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine

- C1.2, C2.1, C2.3, C3.2, C3.3, C3.4

12^e année :

Éducation physique et santé :

Domaine Vie saine

- C1.1, C1.3, C2.2, C2.3, C3.2, C3.4

Références

1. Antle, B.F., Sullivan, D.J., Dryden, A., Karam, E.A., & Barbee, A.P. (2011). Healthy relationship education for dating violence prevention among high-risk youth. *Children and Youth Services Review, 33*, 173-179.
2. Schubert, K. (2015). Building a culture of health: Promoting healthy relationships and reducing teen dating violence. *Journal of Adolescent Health, 56*, S3-S4.
3. Wolfe, D.A., Crooks, C.C., Chiodo, D., & Jaffe, P. (2009). Child maltreatment, bullying, gender-based harassment, and adolescent dating violence: Making the connections. *Psychology of Women Quarterly, 33*, 21-24.