COLLECTION
PROBLÈMES SOCIAUX & INTERVENTIONS SOCIALES

L'AMOUR et la SEXUALITÉ chez L'ADOLESCENT

Programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes

GUIDE D'ANIMATION

HÉLÈNE MANSEAU
MARTIN BLAIS

Presses de l'Université du Québec

AMOUR et SEXUALITÉ chez L'ADOLESCENT

PRESSES DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
Le Delta I, 2875, boulevard Laurier, bureau 450
Québec (Québec) G1V 2M2
Téléphone : (418) 657-4399 • Télécopieur : (418) 657-2096
Courriel : puq@puq.ca • Internet : www.puq.ca

Diffusion / Distribution :

CANADA et autres pays
DISTRIBUTION DE LIVRES UNIVERS S.E.N.C.
845, rue Marie-Victorin, Saint-Nicolas (Québec) G7A 3S8
Téléphone : (418) 831-7474 / 1-800-859-7474 • Télécopieur : (418) 831-4021

FRANCE
AFPU-DIFFUSION
SODIS

BELGIQUE
PATRIMOINE SPRL
168, rue du Noyer
1030 Bruxelles
Belgique

SUISSE
SERVIDIS SA
5, rue des Chaudronniers,
CH-1211 Genève 3
Suisse

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

La *Loi sur le droit d'auteur* interdit la reproduction des œuvres sans autorisation des titulaires de droits. Or, la photocopie non autorisée – le « photocopillage » – s'est généralisée, provoquant une baisse des ventes de livres et compromettant la rédaction et la production de nouveaux ouvrages par des professionnels. L'objet du logo apparaissant ci-contre est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit le développement massif du « photocopillage ».

AMOUR et SEXUALITÉ chez L'ADOLESCENT

Programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes

GUIDE D'ANIMATION

HÉLÈNE MANSEAU
MARTIN BLAIS

ONT COLLABORÉ À CET OUVRAGE EN TANT QU'ASSISTANTS DE RECHERCHE

Philippe-Benoît Côté ■ France Gervais ■ Émilie Giroux
Vanessa Legault ■ Catherine Véronneau-Cyr

2007

Presses de l'Université du Québec
Le Delta I, 2875, boul. Laurier, bur. 450
Québec (Québec) Canada G1V 2M2

Catalogage avant publication de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

Amour et sexualité chez l'adolescent : programme d'éducation sexuelle pour jeunes hommes. Guide d'animation

(Collection Problèmes sociaux & interventions sociales ; 31)

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7605-1514-7

1. Éducation sexuelle des adolescents. 2. Éducation sexuelle des garçons. 3. Sexualité - Problèmes et exercices. I. Manseau, Hélène. II. Blais, Martin, 1975- . III. Manseau, Hélène. Amour et sexualité chez l'adolescent. IV. Collection.

HQ41.M36 2007 Suppl. 613.9'53 C2007-941355-2

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.

La publication de cet ouvrage a été rendue possible grâce à l'aide financière de la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC).

Mise en pages : INFO 1000 MOTS

Conception de la couverture : RICHARD HODGSON

Illustration de la couverture : GÉRALD ZAHND
L'évidence éternelle III, 95 cm × 70 cm.
Acrylique, encre d'impression et crayons gras sur papier Arche

D'origine helvétique, Gérald Zahnd a fait ses beaux-arts en Suisse avant de s'installer à Montréal. Céramiste, peintre et graphiste, ses nombreuses réalisations ont consisté en une étroite collaboration aves des architectes dans la conception d'œuvres d'art intégrées à des édifices publics en milieu urbain. Il a également réalisé des affiches pour plusieurs compagnies théâtrales du Québec et collaboré, dans le domaine des arts graphiques, avec plusieurs entreprises. Aujourd'hui, il se consacre plus particulièrement à la peinture.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 PUQ 2007 9 8 7 6 5 4 3 2 **1**

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés
© 2007 Presses de l'Université du Québec

Dépôt légal – 4e trimestre 2007
Bibliothèque et Archives nationales du Québec / Bibliothèque et Archives Canada
Imprimé au Canada

Le contenu du Guide d'animation et son mode d'emploi

Le guide d'animation a été conçu pour faciliter son utilisation au maximum tout en permettant aux animateurs de connaître les modèles théoriques sous-jacents aux activités, les objectifs poursuivis ainsi que les moyens concrets suggérés pour y parvenir. Ce guide fournit les réponses aux questions posées dans tous les exercices proposés aux jeunes. Le Carnet de route est un document où les jeunes colligent leurs réponses. À cet effet, des carnets de route présentant sans réponses et sans consignes aux animateurs le contenu de ce guide peuvent être commandés à l'adresse <www.puq.ca>.

Dans le présent guide, chaque atelier porte un titre associé aux objectifs poursuivis. Au début de chaque atelier sont présentées globalement toutes les activités proposées et pour chacune sont précisés la durée, l'objectif spécifique à atteindre, les activités spécifiques prévues, le matériel nécessaire ainsi que les modèles théoriques à la base de l'intervention proposée. L'animateur devra consulter la section 3.3 de l'ouvrage intitulé *Amour et sexualité chez l'adolescent : fondements,* « Le support de modèles théoriques éducatifs et cliniques » pour saisir le sens de la démarche éducative.

Au début de chaque atelier sont toujours présentées des statistiques concernant la population étudiée et des citations de jeunes femmes de même que de jeunes hommes que nous avions interviewés dans le cadre d'une autre étude. Nous suggérons fortement aux différents animateurs d'adapter ces statistiques et témoignages aux jeunes auxquels ils s'adressent.

Tous les ateliers comportent une section Pour bien comprendre qui s'adresse directement aux jeunes afin de leur prodiguer des informations et explications de base sur le thème traité. Des consignes précises sont également fournies tant aux jeunes qu'aux intervenants, et ce, pour chacune des activités prévues.

Lorsque du matériel est requis pour animer les activités, il est précisé et contenu dans la boîte à outils greffée à la fin du programme. Dans certains cas, pour des dépliants par exemple, nous indiquons où et comment se les procurer.

À la fin de chaque atelier, des entraînements de la semaine que les jeunes doivent pratiquer seuls sont suggérés.

En terminant, nous tenons à préciser que toutes les activités proposées devraient être adaptées en fonction des groupes particuliers auxquels le programme s'adresse.

Table des matières

Atelier 1 **Pour partir du bon pied** **1**

Activité 1. D'abord, un peu d'histoire **2**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **3**
Activité 3. Retour sur le film *Le ring intérieur* **4**
Activité 4. Les obstacles à un climat d'échange et de respect **6**
Activité 5. Notre propre code de règles de conduite **8**
Entraînement de la semaine. Pour être plus motivé : les avantages de la participation **10**

Atelier 2 **L'intimité dans les relations amoureuses** **13**

Activité 1. Retour sur l'atelier 1 **14**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **15**
Activité 3. L'intimité, c'est quoi ? Comment on fait ? **16**
Activité 4. Se perdre en l'autre ou rester soi-même ? **18**
Entraînement de la semaine. Quel type d'amoureux es-tu ? **22**

Atelier 3 **Comment faire pour séduire et communiquer ?** **27**

Activité 1. Retour sur l'atelier 2 **28**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **29**
Activité 3. Les hauts et les bas de la vie amoureuse **30**
Activité 4. « JE » m'exprime ! **32**
Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur l'intimité ! **36**

Atelier 4 **ITS et sida : pas question de prendre des risques… ça peut tuer !** **39**

Activité 1. Retour sur l'atelier 3 **40**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **41**
Activité 3. Sida et ITS : des réalités-chocs ! **42**
Activité 4. Je connais tout sur les ITS **44**
Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur les ITS et la protection ! **48**

Atelier 5 **Sans condom… il n'en est pas question !** **51**

Activité 1. Retour sur l'atelier 4 **52**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **53**
Activité 3. Des obstacles surmontables ! **54**
Activité 4. Top 5 des pires excuses et des meilleurs arguments **58**
Entraînement de la semaine. Autoévaluation : le condom et toi **62**
Pour aller plus loin. Vérifie tes connaissances sur le condom ! **66**

Atelier 6 **La sensualité et le condom : ça peut aller ensemble !** **69**

Activité 1. Retour sur l'atelier 5 **70**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **71**
Activité 3. L'anatomie des zones érogènes **72**
Activité 4. Des habiletés pour concilier sensualité et sécurité **78**
Lecture de la semaine. *L'essayer, c'est l'adopter !* **81**
Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur la sensualité ! **82**

Atelier 7 **Des plans d'avenir bouleversés en apprenant que tu pourrais être père !** **85**

Activité 1. Retour sur l'atelier 6 **86**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **87**
Activité 3. Mon futur en mots et en images **88**
Activité 4. Mission possible ou mission impossible ? **90**
Entraînement de la semaine. Autoévaluation : sais-tu où tu t'en vas ? **92**

Atelier 8 **Face à face avec la paternité** **97**

Activité 1. Retour sur l'atelier 7 **98**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **99**
Activité 3. Qu'est-ce que je peux faire ? **100**
Activité 4. Faire face à la musique : improviser pour mieux se préparer **102**
Entraînement de la semaine. C'est une bonne IDÉE ! **104**

Atelier 9 **De FAUX hommes démasqués !** **107**

Activité 1. Retour sur l'atelier 8 **108**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **109**
Activité 3. Des modèles préfabriqués d'hommes **110**
Activité 4. Les deux côtés de la médaille **114**
Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur les stéréotypes ! **118**

Atelier 10 **Trouver sa propre masculinité !** **121**

Activité 1. Retour sur l'atelier 9 **122**
Activité 2. Toi aussi, ça te concerne ! **123**
Activité 3. Modèle positif **124**
Activité 4. Les pas parcourus… **126**

Petit bottin des ressources **128**

Documents consultés **131**

Boîte à outils pour le programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes **135**

1

Pour partir du bon pied

1 D'abord, un peu d'histoire

Thème **L'historique et les fondements du programme**
Durée **10 minutes**
Objectif **Connaître l'historique et les fondements du programme**
Activité **Lecture en groupe des grands thèmes et objectifs du programme**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur l'importance de l'éducation sexuelle**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser à l'importance d'un programme d'éducation sexuelle**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Retour sur le film *Le ring intérieur*

Thème **L'importance de faire un travail sur soi**
Durée **15 minutes**
Objectif **Réfléchir sur l'intérêt pour soi-même de participer à un programme d'éducation sexuelle**
Activité **Discussion sur l'importance de réfléchir à ses comportements**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (participation)**

4 Les obstacles à un climat d'échange et de respect

Thème **Les obstacles à la participation au programme**
Durée **20 minutes**
Objectif **Identifier les comportements qui nuisent à la participation de chacun au programme**
Activité **Mises en situation sur les barrières et les obstacles à la participation**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (participation)**

5 Notre propre code de règles de conduite

Thème **Élaboration d'une charte de règlements**
Durée **20 minutes**
Objectif **Établir des règles afin que tout le monde se sente à l'aise de participer au programme**
Activité **Choix des comportements souhaités pour dépasser les obstacles à la participation**
Matériel **Carton « Pour que ça fonctionne bien »**
Théorie **Taxonomie expérientielle (intériorisation)**

e Entraînement de la semaine. Pour être plus motivé : les avantages de la participation

Thème **Les avantages de la participation à un programme sur la sexualité**
Durée **10 minutes**
Objectif **Prendre conscience des avantages à participer au programme**
Activité **Questions sur la participation au programme**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (intériorisation)**

1

1 D'abord, un peu d'histoire

10 minutes

Objectif Connaître l'historique et les fondements du programme.

Consignes aux participants

1. Lis la section Historique et fondements du programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes.
2. Pose des questions pour éclaircir ce que tu ne comprends pas.

Consignes aux animateurs

1. Expliquer les consignes aux participants.
2. Inviter les participants à poser des questions sur ce qu'ils n'ont pas bien compris.

L'historique et les fondements du programme

Il était une fois une équipe de recherche de l'Université du Québec à Montréal qui a rencontré des adolescentes et des adolescents qui résidaient à Notre-Dame-de-Laval (NDL) et à Cartier pour connaître leurs opinions et préoccupations à l'égard de la sexualité et de la grossesse à l'adolescence. Les propos recueillis ont incité le Centre jeunesse de Laval, les intervenants et les chercheurs à élaborer deux programmes d'éducation sexuelle pour aider les jeunes à répondre à leurs nombreuses interrogations sur ces sujets délicats qui méritaient attention et respect.

Le programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes que tu entreprends aujourd'hui est entièrement basé sur les propos des jeunes et les besoins qu'ils ont exprimés. D'ailleurs, des propos des adolescentes te seront communiqués tout au long du programme. Es-tu curieux de savoir ce qui est ressorti de ces entrevues faites avec les adolescents de Cartier ? Eh bien, voilà les cinq grands points de l'étude qui constituent les cinq thèmes du programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes.

Isolement

Parmi les jeunes interrogés, plusieurs nous ont dit se sentir seuls et ne pas pouvoir se confier lorsqu'il est question de sexualité. Il est difficile pour plusieurs d'entre eux de se confier ouvertement, ils ont peur de faire rire d'eux s'ils sont différents.

Amour

Plusieurs adolescents nous ont dit vouloir être en amour et être en couple, mais ils ont des questionnements sur la séduction et l'amour. Certains nous ont aussi dit vivre beaucoup de conflits et d'insécurité dans leurs relations amoureuses.

Protection

Beaucoup d'adolescents prennent des risques importants qui peuvent nuire à leur santé sexuelle, à leur santé en général et même à leur vie. On remarque souvent que les raisons pour lesquelles les adolescents ne portent pas le condom sont liées à une difficulté d'en parler et à un manque important d'habiletés sensuelles.

Paternité

La grande majorité des adolescents que nous avons rencontrés ont clairement dit ne pas être prêts ou capables d'assumer la lourde responsabilité d'être père. Pourtant, des 24 jeunes rencontrés, nous avons compté 37 épisodes ou situations où les jeunes nous ont dit avoir craint de devenir père.

Masculinité

Les adolescents nous ont parlé de leurs difficultés à se situer en tant que gars, au niveau de la masculinité. Plusieurs ressentent une pression à être « un vrai gars » et comme il y a peu de place pour les gens différents, plusieurs se sentent obligés d'exagérer leurs prouesses ou de se vanter pour être acceptés par les autres, surtout lorsqu'il est question des relations amoureuses ou sexuelles.

C'est à partir de ces cinq thèmes que dix ateliers ont été élaborés. Les grands objectifs en sont :

1. vaincre l'isolement en favorisant la discussion ouverte et honnête sur les relations amoureuses et la sexualité ;
2. se familiariser avec la séduction, l'amour et la sensualité et apprendre à régler des conflits amoureux ;
3. apprendre des habiletés de communication et de sensualité nécessaires pour l'utilisation du condom ;
4. apprendre à faire face aux grossesses imprévues en développant des habiletés de communication et de résolution de problèmes ;
5. explorer les multiples façons d'être masculin tout en restant soi-même.

2 Toi aussi, ça te concerne !

1

Objectif **Se sensibiliser à l'importance d'un programme d'éducation sexuelle.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **2 adolescents sur 3 disent avoir de la difficulté à parler franchement de la sexualité sur les unités.** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **environ 1 adolescent sur 4 dit ressentir de la gêne et des malaises à discuter de sexualité.** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 2 a de la difficulté à parler de sexualité autrement qu'en blaguant.** (Manseau et Blais, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Je me sens gêné…**
  « La sexualité à 17 ans… je suis pas capable d'en parler parce que ça me gêne, c'est tout. Ça me bloque. » David (1325-1333)
- **Le sexe, on n'en parle pas sérieusement**
  « Ce n'est jamais arrivé à Cartier de parler de sexe de façon sérieuse avec les autres gars. » Marco (878-884)
- **Dans certaines conditions, on en parle sérieusement**
  « Je peux dire qu'avec les gars de l'unité, oui, je parle de ça. Tout dépendant de la vision que le gars a des femmes, ce qu'il pense de la femme… ça va changer sa façon de penser. S'il pense que la fille est là juste pour fourrer, il va en parler en se vantant, pis ceux qui ont plus d'attachement à la femme vont plus en parler en bien, pas juste comme bouche-trou… une femme c'est important. » Martin (831-842)
- **Savoir parler pour entretenir de bonnes relations**
  « J'ai de bonnes relations avec les éducateurs, je leur parle comme du monde comme ils me parlent comme du monde et je les respecte comme ils me respectent. » Niklas (1148-1151)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **L'importance d'un programme sur la sexualité**
  « T'sais, le monde va dire : "Un programme sur le sexe, c'est ben niaiseux ça", mais dans le fond quand t'as un programme sur la sexualité, t'en apprends des affaires. Si tes amis te posent des questions pour telle affaire, t'es pas gênée de leur répondre parce que toi aussi t'en as posé des questions quand t'as eu ton programme. » Ani (1251-1269)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Recueillez les commentaires des participants sur les différentes sections.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : Mieux comprendre le programme et établir les règles de fonctionnement.**

1

3 Retour sur le film *Le ring intérieur*

15 minutes

Objectif

Réfléchir sur l'intérêt pour soi-même de participer à un programme d'éducation sexuelle.

Pour bien comprendre

1. **Dans le film de Dan Bigras, *Le ring intérieur*, on a eu droit aux témoignages de certains adeptes de combat extrême. Ils parlent de l'importance de sortir de leur isolement et de faire leur propre combat dans la vie de tous les jours. Dès le début du film, on comprend que le combat extrême est aussi utilisé comme exemple d'un tout autre combat, celui de la gestion de la colère. Chacun explique sa rage d'enfant, la raison de sa colère. Par exemple, pour Charles Ali Nestor, c'est parce qu'il n'avait pas beaucoup de place à la maison qu'il faisait « sa loi dans la cour d'école » et c'est aussi pour cette raison qu'il s'est dirigé vers un gang, qu'il qualifie de milieu « familial ». Pour David Loiseau, c'est la séparation de ses parents et une série de conflits avec son père qui ont fait naître en lui la colère. Pour Steve c'est parce qu'il s'est toujours senti différent et qu'il avait quelque chose à se prouver qu'il s'est impliqué dans les combats extrêmes. Ces trois hommes ont donc décidé d'entreprendre un combat personnel qu'on dit « pour la vie » : celui du combat intérieur.**
2. **La colère, on la ressent tous et toutes, mais à des degrés différents. Pour Charles et pour plusieurs hommes qui n'ont pas appris à exprimer ce qu'ils ressentent en dedans, la colère sort lorsqu'il y a un trop-plein. C'est à ce moment qu'ils éclatent et c'est par l'agressivité qu'ils font sortir leur colère, comme « un volcan qui explose ». Quand Dan dit : « La violence amène le silence et le silence amène la colère », il veut dire que cette colère vient de loin et qu'elle peut être la cause autant de comportements destructeurs que d'énergie positive qui permet de faire de grandes choses. Mais cette colère, comment peut-on l'utiliser positivement ? Les hommes du film ont choisi les combats, mais ça pourrait aussi être une autre activité : sport, musique, art, méditation, jeux d'échecs… Peu importe le type d'activités, c'est à chacun de trouver ce qui lui permet de contrôler sa colère. Comme l'a dit Dan à la fin du film : « L'important, c'est d'accepter sa colère et de trouver comment ne plus en avoir peur. »**
3. **Tout au long du film, on voit des moments de succès, mais aussi des moments plus difficiles. Ceux-ci représentent bien la vie en général, puisqu'elle est parsemée de bons et de moins bons moments. Au sujet des obstacles, Charles Ali Nestor raconte que lorsqu'il était plus jeune, il ressentait une pression à toujours réussir, mais aujourd'hui il en est autrement : « Quand j'étais jeune, il fallait toujours que je gagne pour ne pas être mis de côté. Maintenant, face à un combat, que je perde ou que je gagne, c'est moi qui compte. Je me dis : oui, j'ai perdu, mais ce n'est pas parce que j'ai eu une défaite, que j'ai mal fait. » Il est important d'apprendre à reconnaître ses bons coups, mais aussi à accepter ces moments plus difficiles, ceux qu'on aimerait pouvoir reprendre. Il faut se donner le droit de se tromper et savoir recommencer pour s'améliorer.**
4. **À travers ce programme d'éducation sexuelle, nous te souhaitons de découvrir qui tu es vraiment « à l'intérieur » et nous espérons te donner des trucs pour faciliter l'expression de ce que tu ressens. Quand Charles Ali Nestor dit à Dan Bigras, au tout début du film : « Tu es entré dans ma vraie vie, tu as rencontré le vrai Charles », eh bien ! c'est ce que nous souhaitons : que vous vous rencontriez tous pour vrai à chaque atelier.**

Consignes aux participants

1. **Prends quelques minutes pour répondre aux questions de la page suivante.**
2. **Participe activement à la discussion qui suit en partageant tes réponses avec le groupe.**
3. **Écoute ce que les autres en disent, c'est en écoutant l'autre qu'on apprend.**

Matériel requis

Un film sur l'importance d'être authentique.
(Suggestion : *Le ring intérieur* de Dan Bigras)
Voir Boîte à outils, atelier 1, activité 3 : où se procurer le film suggéré.

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez brièvement aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**
3. **Discutez en groupe des questions de discussion (allouez 10 minutes à la discussion).**

1

1. Pensez-vous qu'on peut apprendre à composer avec sa colère et réussir à en faire quelque chose de positif ?

Exemple de réponse :

Oui, si on trouve une façon de l'exprimer, une activité ou un moyen d'exprimer ce qu'on ressent autrement que par l'agressivité.

2. Dans le film, l'intervenant Michel Jetté dit que la seule émotion que les gars expriment, c'est la colère qui sort en agressivité. Êtes-vous d'accord avec cette affirmation ? Dites pourquoi.

Exemples de réponse :

Oui, parce que les gars ne peuvent pas exprimer leurs émotions, ils doivent montrer qu'ils sont de vrais gars, la pression de ne pas pleurer, par exemple. Non, parce que les gars s'expriment autant que les filles et il y a aussi des filles qui ne s'expriment pas et qui sont agressives.

3. Pensez-vous qu'on peut utiliser le corps pour exprimer nos émotions ? Si oui, de quelle façon ?

Exemples de réponse :

Positivement en verbalisant, en s'exprimant, en pleurant, en exécutant une pratique d'art martial, en faisant du sport, etc. Négativement en adoptant des comportements destructeurs pour soi, en ne se protégeant pas, en étant agressif envers les autres.

4. À quel personnage vous êtes-vous identifié et pour quelles raisons (soit parce qu'il vous ressemble, soit parce qu'il vit des choses semblables à ce que vous vivez ou que vous aimeriez vivre) ?

Recueillir leurs opinions.

1

4 Les obstacles à un climat d'échange et de respect

30 minutes

Objectif

Identifier les comportements qui nuisent à la participation de chacun au programme.

Pour bien comprendre

1. **Comme le programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes se vit en groupe, on peut penser que cela aura des avantages comme de pouvoir bénéficier des idées des autres pour apprendre davantage et mieux comprendre leurs difficultés. Qu'est-ce qui pourrait être difficile à l'idée de parler de sexualité devant un groupe ? Certains jeunes peuvent se sentir mal à l'aise de poser des questions sur la sexualité de peur de faire rire d'eux ou encore parce qu'ils sont gênés de parler devant tout le monde. Selon l'image des hommes véhiculée dans la société, « un vrai gars » devrait savoir ces choses-là. Pourtant, tout le monde a des questions sur la sexualité ! Tu ne dois pas être gêné de poser des questions. Dis-toi que si tu as un questionnement, tu n'es sûrement pas le seul !**
2. **Ce programme est pour toi, il te permettra d'en apprendre sur la sexualité et sur toi-même, alors profites-en au maximum et implique-toi le plus possible, tu en ressortiras gagnant ! Pour qu'un programme fonctionne bien, il faut être capable de créer un climat de groupe où chacun va se sentir accepté et respecté dans ses émotions, ses idées et ses questionnements. Si tu constates que quelqu'un du groupe a des difficultés, respecte ce qu'il vit et prends le temps de l'écouter. Agis avec les autres comme tu aimerais qu'on agisse avec toi !**

Consignes aux participants

1. **Lis les mises en situation de la page suivante.**
2. **Réponds aux questions en indiquant les raisons pour lesquelles les adolescents ne veulent pas participer aux discussions de groupe.**
3. **Discute en groupe de la participation au programme sur la sexualité.**

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**
3. **Demandez aux participants de répondre aux mises en situation (10 minutes).**
4. **Discutez en groupe des questions suivantes (allouez 15 minutes à la discussion).**
   - **Qu'avez-vous répondu à chacune des questions ?** Recueillez leurs réponses.
   - **Pourquoi pensez-vous qu'il peut être difficile pour certains de parler de sexualité ?**
     Il est normal que ce soit difficile de parler de sexualité parce que c'est un sujet personnel qui vient toucher directement ce que l'on est, ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas.
     Parler de sexualité n'implique pas nécessairement de se dévoiler complètement devant les autres participants.
     On peut avoir peur de faire rire de soi ou d'être ridiculisé parce qu'on croit que l'on devrait détenir ces informations ou parce qu'on veut projeter une image de soi positive et virile.
   - **Quels moyens peut-on prendre pour faciliter la participation active aux ateliers ?**
     Si on dépasse ces obstacles, il est plus facile de parler de sexualité.
     Si on élabore des règles de fonctionnement et qu'on les respecte, on met toutes les chances de notre côté pour que le climat soit agréable.
     Il faut respecter et écouter chacun d'entre nous.

1

Mise en situation 1

Éric exprime beaucoup de réserve à participer au programme, car il dit ne pas avoir besoin d'éducation sexuelle et ne veut rien savoir des activités de groupe. Il a tendance à attaquer et à dénigrer les autres lorsque ceux-ci posent des questions qu'il juge banales. Son attitude provoque un climat de tension dans le groupe et les participants se referment à la suite de ses commentaires.

Qu'est-ce qui empêche Éric de s'exprimer ? Nomme les obstacles.

Exemples de réponse :

- Il utilise des attitudes dénigrantes et ironiques envers les autres participants.
- Le dénigrement l'empêche d'écouter ce que les participants disent sur la sexualité et lui permet d'éviter de parler de lui-même, de se dévoiler.

Mise en situation 2

Pendant la discussion de groupe sur la sexualité, Daniel ment et exagère pour donner une image favorable de lui-même et obtenir l'approbation des leaders du groupe. Son comportement initie souvent une escalade de vantardise et d'exagération dans le groupe, ce qui empêche les autres participants de parler franchement.

Qu'est-ce qui empêche Daniel de discuter ouvertement ? Nomme les obstacles.

Exemples de réponse :

- La peur du commérage fait peut-être en sorte qu'il se vante pour qu'on ne puisse pas dire de mauvaises choses sur lui.
- Il se vante pour obtenir l'admiration des autres participants.
- La vantardise l'empêche de parler ouvertement de lui-même, de se dévoiler.

Mise en situation 3

Pendant la discussion de groupe sur la sexualité, Stéphane semble connaître les réponses, mais il n'ose pas les dire de peur de se tromper ou de faire rire de lui. Le silence de Stéphane le conduit à s'isoler du reste du groupe et à ne pas participer activement aux ateliers.

Qu'est-ce qui empêche Stéphane de s'exprimer ? Nomme les obstacles.

Exemples de réponse :

- La peur de faire rire de lui ou de perdre la face fait peut-être en sorte qu'il se retire de la discussion avec les autres participants.
- Le retrait l'empêche de se dévoiler et de dire ce qu'il pense de la sexualité.

1

5 Notre propre code de règles de conduite

20 minutes

Objectif

Établir des règles afin que tout le monde se sente à l'aise de participer au programme.

Pour bien comprendre

1. Établir des **règles de fonctionnement** est une solution pour dépasser les obstacles à la discussion en groupe. Si chacun d'entre nous approuve ces règles, tout le monde se sentira respecté et accepté. Nous pourrons donc apprécier davantage les activités proposées et y participer avec intérêt. Si c'est important pour toi de participer à l'élaboration des règles de ton groupe, alors demande-toi : qu'est-ce qui est important pour que je me sente à l'aise dans le groupe ? N'hésite pas à proposer tes idées au groupe.
2. Voici quelques suggestions de règles dont vous pouvez vous inspirer, mais vos idées sont tout aussi bonnes !
   - Chacun lève sa main avant de parler.
   - Chacun utilise un langage approprié et respectueux.
   - Chacun écoute lorsque quelqu'un s'exprime.
   - Chaque question est bonne à poser.
   - Chacun doit participer aux activités.
   - On ne rit pas des commentaires, opinions ou questions des autres.
   - On se donne le droit de se tromper.
   - On se donne le droit d'apprendre.
   - Ce qui se dit pendant l'atelier, on ne le répète pas en dehors.
   - On ne tolère aucune forme d'agressivité.

Consignes aux participants

1. Nomme des règles de fonctionnement qui permettront de dépasser les obstacles à la discussion en groupe portant sur la sexualité.
2. Un participant volontaire écrit les règles de fonctionnement sur le carton « Pour que ça fonctionne bien ».
3. Signe le carton « Pour que ça fonctionne bien ».

Matériel requis

Un grand carton

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la page suivante et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Demandez à un participant volontaire d'écrire les règles de fonctionnement choisies par le groupe sur le grand carton, en indiquant le titre : « Pour que ça fonctionne bien ». Si aucun participant ne se porte volontaire, écrivez les règles sur le carton.
4. Demandez à chacun des participants de signer le carton à titre de contrat de respect.
5. Demandez à un participant volontaire de lire la page suivante et répondez aux questions soulevées par les participants.

1

Chaque groupe est différent et c'est ce qui fait sa richesse. Mais une chose est certaine : ce qui est important c'est de se sentir accepté dans un groupe. Lorsque quelqu'un partage quelque chose de difficile, il est important de respecter cette personne. Dis-toi aussi que ceux qui sont différents de toi ne sont pas nécessairement dans l'erreur. Au contraire, il faut écouter les autres car tu apprendras beaucoup en entendant leurs expériences. Chacun possède son histoire personnelle : à toi de décider ce que tu voudras révéler au cours des ateliers. Parfois, ce sera adéquat de la partager et tu auras plein de choses à dire alors qu'à d'autres moments, tu auras surtout envie d'écouter. Si chacun met les efforts nécessaires pour créer et maintenir un climat de groupe agréable et respectueux, tout le monde pourra en profiter et faire de grands pas…

1

Pour être plus motivé : les avantages de la participation

Objectif

Prendre conscience des avantages à participer au programme.

Pour bien comprendre

Plusieurs jeunes de Cartier et de NDL nous ont parlé de l'importance d'un programme d'éducation sexuelle, entre autres, parce qu'ils se sentent isolés et gênés de parler de sexualité et parce qu'ils ont plusieurs questions sur les relations amoureuses et sexuelles. Au cours de l'activité précédente, nous avons élaboré un code pour mettre toutes les chances de notre côté afin que le climat de notre groupe soit propice à la discussion. Bref, on comprend que le programme est important, il a sa place, mais pour que tu te sentes vraiment engagé et motivé, tu dois voir clairement les avantages que tu en retireras. Quels sont-ils ?

Consignes aux participants

1. **Pendant la prochaine semaine, fais l'exercice d'identifier les avantages que tu pourrais retirer de ta participation à ce programme.**
2. **Réponds aux questions de la page suivante pour t'aider à compléter ta réflexion.**

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**

1

1. **As-tu déjà participé à un programme sur la sexualité ? Si oui, quels ont été les avantages que tu en as retirés ? Si tu n'as jamais participé à un programme sur la sexualité, essaie de trouver quels pourraient en être les avantages.**

   Exemples de réponse :

   - Apprendre de nouvelles informations sur la sexualité.
   - Apprendre à te connaître toi-même (prendre conscience de tes comportements, pensées et émotions).
   - Partager avec les autres tes connaissances, tes craintes, ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.
   - Surmonter tes craintes ; développer des habiletés ; apprendre à résoudre certains problèmes.
   - Développer une vision plus positive de la sexualité et de ta sexualité.

2. **Comment te situais-tu face à l'idée de commencer le programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes ? Avais-tu peur, hâte ? Étais-tu indifférent ?**

   Recueillir leurs réponses.

3. **Que penses-tu des thèmes du programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes qui t'ont été présentés dans l'historique ? Lequel t'inspire le plus, te donne le goût de participer au programme ?**

   Exemple de réponse :

   Les thèmes sont l'isolement, l'amour, la protection, la paternité et la masculinité.

4. **À partir de ce que tu connais du programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes, comment y vois-tu ta participation ? Qu'est-ce que tu peux apporter au groupe ?**

   Exemples de réponse :

   - Apporter mon expérience personnelle pour illustrer certains éléments lorsque c'est pertinent.
   - Écouter ce que les autres ont à dire pour apprendre de leurs expériences.
   - Essayer d'appliquer dans ma vie ce que j'apprendrai dans le programme.

Évalue ton niveau de motivation à participer au programme en te donnant une note sur dix (1 étant « vraiment pas motivé » et 10 « très, très motivé ».)

En date d'aujourd'hui _____ (la date) j'évalue ma motivation à participer au programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes à /10.

2

L'intimité dans les relations amoureuses

1 Retour sur l'atelier 1

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur l'amour**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser à ce que des jeunes disent des relations amoureuses**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 L'intimité, c'est quoi ? Comment on fait ?

Thème **La définition de l'intimité et les habiletés qui favorisent l'intimité**
Durée **25 minutes**
Objectifs **Définir ce qu'est l'intimité**
Connaître les habiletés favorisant une bonne intimité
Activité **Lecture des habiletés favorisant l'intimité et discussion sur le sujet**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Intimité**

4 Se perdre en l'autre ou rester soi-même ?

Thème **La fusion et la différenciation**
Durée **30 minutes**
Objectifs **Distinguer la fusion et la différenciation**
Identifier les principaux obstacles à l'intimité
Activité **Vignettes illustrant la fusion et la différenciation**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Intimité (fusion *vs* différenciation)**
Attachement (approche *vs* évitement)

e Entraînement de la semaine. Quel type d'amoureux es-tu ?

Thème **Les comportements d'intimité dans les relations amoureuses**
Objectifs **Décrire ses interactions dans un contexte intime**
Reconnaître ses comportements fusionnels et ses comportements différenciés
Activité **Mini-test**
Matériel **Carnet de route ; le dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour…***
Théorie **Intimité**

2

1 Retour sur l'atelier 1

10 minutes

Objectif **Favoriser le partage des acquis.**

Consigne aux participants **Discute en groupe sur l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consigne aux animateurs

Discutez en groupe des questions posées (allouez 5 à 10 minutes pour la discussion).

- **Avec les règles établies la semaine dernière, vous sentez-vous à l'aise de participer au programme ?**
- **Croyez-vous qu'il y aura des obstacles difficiles à surmonter ?**
  Levez la main avant de parler, utilisez un langage approprié et respectueux, écoutez lorsque quelqu'un s'exprime, osez poser des questions qui vous tracassent et que vous n'osez pas poser, participez aux activités, ne riez pas des commentaires, opinions ou questions des autres, laissez-vous le droit à l'erreur, respectez la confidentialité, ne soyez pas agressif d'aucune façon, etc.
- **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**
- **En vous fiant à l'entraînement de la semaine dernière, pouvez-vous nommer des avantages à participer au programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes ?**
  Connaître des informations sur la sexualité, apprendre à se connaître soi-même (prendre conscience de ses comportements, pensées et émotions), partager avec les autres ses connaissances, ses craintes et ce qu'on aime et n'aime pas, surmonter ses craintes, développer des habiletés, apprendre à résoudre certains problèmes, développer une vision plus positive de la sexualité, etc.
- **Y a-t-il des sujets qui vous intéressent plus que d'autres dans le programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes ?**
  L'isolement, l'amour, la protection, les ITS, la séduction, la paternité, la masculinité, le condom, etc.

2 Toi aussi, ça te concerne !

Objectif **Se sensibiliser à ce que des jeunes disent des relations amoureuses.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **bien que 2 adolescents sur 3 recherchent l'attachement et l'amour, la majorité dit éprouver des difficultés avec sa partenaire.** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **la peine d'amour est l'incident de parcours le plus fréquent chez les adolescents en centre jeunesse (70,5 % pour les garçons et 84 % pour les filles).** (Cloutier *et al.*, 1994).

En centre jeunesse, **plus de 1 adolescent sur 3 dit s'être déjà senti amoureux et heureux auprès d'une fille, mais la majorité ne sait pas comment agir avec sa partenaire.** (Manseau et Blais, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Désillusions et attentes irréalistes**
  « Au début, tu penses que la fille est correcte, mais quand tu la connais, tu changes d'idée, mais tu restes avec elle juste pour être correct. » Emmanuel (666-691)
- **Possessivité et jalousie**
  « Je suis jaloux, c'est plus fort que moi, j'essaie, mais je ne suis pas capable. Ça fait beaucoup de chicanes. » Clarence (422-434)
- **Rejet**
  « Ils ont peur du rejet de la fille ! Quelques amis m'ont dit qu'ils ont peur d'être rejetés par les filles. Qu'est-ce qu'elles vont penser ? Souvent, ils ont une relation avec une fille et ils ont peur de la rappeler ou de retourner la voir en pensant qu'elle a dit des choses sur eux à d'autres filles. » Stéphane (1422-1443)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **L'amour et la sexualité, ça va ensemble.**
  « La sexualité ça représente une partie de l'amour pour moi. Pis c'est ça, c'est le fun et c'est agréable la sexualité. Ça fait partie de l'amour… c'est ça que je me dis. C'est un plaisir humain. » Mag (527-530)
- **Les filles veulent de l'amour**
  « Il y a plus de plaisir quand on se sent aimée dans un contexte d'amour. » Mar (1857-1870)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : L'intimité dans les relations amoureuses.**

2

3 L'intimité, c'est quoi? Comment on fait?

25 minutes

Objectifs

1. **Définir ce qu'est l'intimité.**
2. **Connaître les habiletés favorisant une bonne intimité.**

Pour bien comprendre

1. **Certains hommes ressentent de la pression à être comme les autres et ils ont tendance à s'isoler ou encore à adopter les stéréotypes de masculinité. Adhérer aux stéréotypes, c'est comme mettre un masque pour cacher qui on est vraiment. De cette façon, l'autre n'a pas accès à notre vraie personnalité, on est donc protégé de certaines situations, comme le fait de ne pas avoir à exprimer nos déceptions, mais il peut être difficile de bâtir quelque chose avec l'autre quand on n'est pas soi-même. Avec le temps, il devient donc difficile de parler de ce que nous sommes ou de ce que nous aimons à nos amis et à nos partenaires sans nous sentir menacés. Vouloir correspondre aux stéréotypes amène donc des obstacles au développement de véritables relations intimes parce que cela empêche les autres de nous connaître vraiment. Lors des entrevues, certains adolescents ont mentionné avoir eu des difficultés dans leurs relations de couple.**
2. **Pour parvenir à développer une relation d'intimité, on doit pouvoir établir une bonne communication. Entre les partenaires, l'intimité va s'installer à mesure qu'ils se dévoileront honnêtement l'un à l'autre, sans essayer de paraître mieux ou pire que ce qu'ils sont. Cette communication, si elle n'est pas déformée par une façade, nous amène à être vrais et à mieux interagir avec nos amis et nos partenaires. La communication peut être différente en situations publiques. En effet, nous savons que les garçons vont utiliser plus souvent les masques lorsqu'ils sont dans une situation publique (en groupe), alors qu'en privé, ils sont plus portés à se dévoiler vraiment. Par exemple, dans les relations amoureuses, ils peuvent s'attarder davantage à ce qu'ils ressentent, se remettre en question et prendre conscience des masques qu'ils utilisent en groupe.**
3. **La communication et l'intimité sont donc intimement liées, car l'intimité représente le partage de nos pensées, de nos croyances, de nos désirs et de nos rêves avec les personnes qui comptent pour nous. Pour qu'il y ait intimité, les deux personnes impliquées dans la relation doivent se révéler et s'ouvrir à l'autre par la communication. Cette ouverture permet de créer un rapprochement et une complicité entre elles. Pour y parvenir, il y a certaines habiletés faciles à apprendre qui te sont présentées à la page suivante.**

Consignes aux participants

1. **Porte-toi volontaire pour lire la page suivante qui décrit les habiletés favorisant l'intimité.**
2. **Discute en groupe à propos de l'intimité.**

Consignes aux animateurs

1. **Expliquez les consignes aux participants.**
2. **Demandez à un participant de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.**
3. **Demandez à des participants de lire une section de la page suivante et de répondre aux questions soulevées par les participants.**
4. **Discutez en groupe des questions suivantes (allouer 15 minutes pour la discussion).**
   - **Cette définition de l'intimité vous surprend-elle ? Cela est-il contraire à ce que vous avez déjà entendu sur l'intimité ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Croyez-vous que vos relations passées auraient été différentes si vous aviez connu ces habiletés d'intimité ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Croyez-vous qu'il soit possible de pratiquer ces habiletés d'intimité ?**
     L'adhésion aux stéréotypes de masculinité forme des obstacles au développement de véritables relations intimes parce qu'elle empêche les autres de nous connaître vraiment. Toutefois, les habiletés d'intimité peuvent restreindre les façades et permettre de faire plus de place à ce que l'on est vraiment.
   - **Qu'avez-vous retenu de l'activité ?**
     Ne pas être soi-même est un obstacle aux relations intimes. L'intimité, c'est le partage de nos pensées, de nos croyances, de nos désirs et de nos rêves avec les personnes qui comptent pour nous.
     C'est la communication qui permet une plus grande intimité.

2

1. Se connaître soi-même

Il faut savoir reconnaître ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et ce que nous désirons pour le communiquer avec clarté et précision à notre partenaire.

Mais c'est difficile de savoir qui nous sommes vraiment ! En faisant une liste de ce que nous aimons, de ce que nous aimons moins et de nos projets, nous parviendrons à avoir une idée plus précise de ce que nous sommes et de ce que nous attendons de notre partenaire et de notre couple.

2. Savoir lui parler

Il faut être capable de dire à notre partenaire ce que nous voulons ou ne voulons pas mais sans l'accuser. Le truc, c'est de parler au « JE ».

Les messages au «TU » attaquent l'autre et la rendent responsable de ce qui nous arrive : «Tu ne veux jamais que je voie mes chums. Tu es égoïste et contrôlante ! ». Les messages au « JE » n'attaquent pas l'autre : « Je m'ennuie lorsque tu ne veux pas que je voie mes chums. J'aimerais passer du temps avec eux. J'aimerais qu'on planifie un moment qui nous conviendrait pour que je les voie. Tu pourrais voir tes amies aussi pendant ce temps. Ne pense pas que c'est parce que je ne t'aime pas. Des fois, quand on fait des choses que l'on aime chacun de notre côté, ça nous permet de mieux nous retrouver tous les deux. »

3. Ne pas réagir de façon défensive

Il faut savoir accepter les critiques que notre partenaire nous fait. Son objectif n'est pas de nous provoquer, mais d'améliorer la relation…

Ouvrons grand nos oreilles et essayons de ne pas être sur la défensive !

Personne n'est parfait ! C'est en discutant de nos points forts et de nos points faibles que nous nous améliorons et que notre relation s'approfondit et se bonifie.

4. Prendre le taureau par les cornes

Il faut être capable de parler des situations difficiles avec notre partenaire. Il est normal d'être nerveux dans ces situations, mais il faut apprendre à tolérer notre nervosité et à ne pas nous sauver à toutes jambes ! Vaut mieux en parler maintenant que de ramasser les pots cassés !

5. Rester soi-même

Il faut être capable de rester nous-mêmes avec notre partenaire. Dans les moments difficiles, nous pouvons avoir tendance à essayer de faire plaisir à l'autre pour désamorcer un problème plutôt que de dire vraiment ce que nous voulons. Rapidement, nous deviendrons insatisfaits et ce sera à recommencer…

Notre partenaire veut nous connaître, c'est pour ça qu'elle nous a choisi ! Si nous cachons qui nous sommes en espérant lui plaire davantage, nous perdons ce petit quelque chose de spécial qui fait qu'elle nous a choisi…

2

4 Se perdre en l'autre ou rester soi-même?

30 minutes

Objectifs

1. **Distinguer la fusion et la différenciation.**
2. **Identifier les principaux obstacles à l'intimité.**

Pour bien comprendre

1. **Nous avons vu que l'intimité implique le partage de nos pensées, de nos croyances, de nos désirs et de nos rêves avec les personnes qui comptent pour nous. Ce partage doit se faire tout en restant nous-mêmes. Partager notre pensée avec la personne que nous aimons ne veut pas dire être d'accord avec tout ce qu'elle dit. Il faut rester nous-mêmes pour être capables de parler de nous. Ainsi, parler de nous nécessite un effort pour dépasser nos masques.**
2. **Contrairement à ce que nous croyons souvent, se perdre en l'autre (la fusion) ne favorise pas l'intimité : c'est même le contraire ! Être fusionnel (se perdre en l'autre), ça veut dire que nous réagissons en fonction des désirs et des attentes de l'autre. Ça veut dire que nous perdons un peu de ce que nous sommes en pensant faire plaisir à l'autre. À la longue, la fusion devient problématique, car nous finissons par croire que l'autre ne nous aimerait pas s'il savait qui nous sommes vraiment.**
3. **Il vaut mieux commencer la relation du bon pied en nous montrant tels que nous sommes et en acceptant l'autre tel qu'il est. Apprendre à nous connaître et à nous aimer l'un l'autre tels que nous sommes, avec nos qualités et nos défauts, c'est ça le défi du couple ! Ça s'appelle la différenciation (rester soi-même). La différenciation (rester soi-même), c'est donc de réagir en fonction de nos propres désirs et attentes et de bien les communiquer à l'autre. C'est se faire confiance et être capables de laisser à l'autre une certaine distance, de ne pas chercher à la contrôler.**

Consignes aux participants

1. **Lis les mises en situation qui suivent et place un X sur la ligne à l'endroit où tu considères que le couple atteint la limite entre se perdre en l'autre (fusion) et rester soi-même (différenciation).**
2. **Si tu considères que la situation est fusionnelle, propose une solution « différenciée ».**
3. **Écris une situation que tu as vécue lors d'une relation passée et place un X sur la ligne à l'endroit où tu considères que tu te situais entre se perdre en l'autre (fusion) et rester soi-même (différenciation).**
4. **Discute en groupe à propos de l'intimité.**

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**
3. **Lisez à haute voix chaque mise en situation et demandez aux participants où ils situent le curseur (du côté de la fusion ou de la différenciation).**
4. **Reprenez chaque mise en situation où la fusion domine et identifiez, avec le groupe, des solutions « différenciées ».**
5. **Discutez en groupe des questions suivantes (allouer 10 minutes).**
   - **Qu'avez-vous répondu à chacune des questions ?** Recueillez leurs réponses.
   - **Quelles sont les mises en situation qui vous ont surpris ? Pourquoi ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Croyez-vous que c'est important de se dévoiler à notre partenaire ? Pour quelles raisons ?**
     Le dévoilement de soi permet à l'autre de mieux nous connaître et de nous aimer tels que nous sommes avec nos qualités et nos défauts.
   - **Croyez-vous que vos relations passées auraient été différentes si vous aviez connu ces habiletés d'intimité ?**
   - **Qu'auriez-vous fait de différent ? Pourquoi ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Qu'avez-vous retenu de l'activité ?**
     L'intimité, c'est être capable de se dévoiler à l'autre. C'est aussi demeurer soi-même (différenciation) et apprendre à accepter l'autre tel qu'il est.

Flash-info amour !

2

1. **Dans un couple, l'intimité doit avoir une place importante. Cela ne signifie pas nécessairement avoir de multiples contacts physiques, mais plutôt être capable d'avoir des liens affectifs, de développer une complicité, de faire confiance et de respecter son ou sa partenaire. Il arrive que certaines personnes développent des sentiments de jalousie et de possessivité envers leur partenaire. Ceux-ci peuvent découler d'une difficulté à faire confiance, de la peur de perdre son ou sa partenaire ou encore d'un sentiment de manque de contrôle. Cependant, ces émotions nuisent au couple et à l'intimité.**
2. **Si tu es en couple, c'est que tu l'as choisi ! Eh bien ! dis-toi que la personne avec qui tu es t'a également choisi et que, de ce fait, elle a certainement envie de vivre cette relation avec toi. Des sentiments comme la jalousie et la possessivité pourraient donner envie à ton ou ta partenaire de s'éloigner. N'aie pas peur d'exprimer tes émotions à la personne que tu aimes et évite les comportements qui pourraient brimer sa liberté. Si tu tiens à cette relation, fais-lui attention !**

Souviens-toi…
– Se perdre en l'autre (la fusion) = réagir en fonction des désirs et attentes de l'autre.
– Rester soi-même (la différenciation) = être soi-même et réagir en fonction de ses propres désirs et attentes.

1. **Lorsque Marco se confie à sa partenaire Julie, il lui arrive souvent de montrer une image de lui qui est beaucoup plus confiante qu'il ne l'est vraiment. Il a peur qu'elle soit déçue de lui si elle le voit tel qu'il est vraiment.**

   Se perdre en l'autre (fusion) ____X_____ Rester soi-même (différenciation)

   Solution différenciée (pour rester soi-même) :
   lorsque Marco se confie à sa partenaire, il lui montre une image réelle de ce qu'il ressent et de ce qu'il désire. Il est anxieux face à la réaction de sa partenaire, mais il a confiance en lui et en ce qu'il croit.

2. **Alex ne se sent pas jaloux lorsque Sophie voit ses amis, car il accepte qu'elle soit une personne à part entière et qu'elle ait le droit de choisir qui elle rencontre.**

   Se perdre en l'autre (fusion) _____X__ Rester soi-même (différenciation)

   Situation différenciée (pour rester soi-même) :
   Alex accepte que sa copine est différente de lui et qu'elle puisse rencontrer les gens qui lui plaisent.

3. **Lorsque Sébastien croit que Mélissa va lui poser des questions personnelles concernant ce qu'il aime ou ce qu'il va faire après l'école, il essaie de changer de sujet le plus rapidement possible.**

   Se perdre en l'autre (fusion) _____X_____ Rester soi-même (différenciation)

   Solution différenciée (pour rester soi-même) :
   lorsque Sébastien croit que Mélissa va lui poser des questions personnelles sur ce qu'il aime ou ce qu'il va faire après l'école, il lui répond du mieux qu'il peut en essayant de ne pas fuir la discussion.

2

4 Se perdre en l'autre ou rester soi-même?

4. Benoît et Christine forment un couple depuis six mois. Tout est parfait dans le meilleur des mondes, sauf que Christine s'est aperçue qu'il y a certains sujets tabous qu'ils ne peuvent pas aborder. Par exemple, il est impossible pour Christine d'aborder le sujet de leur vie sexuelle.

Se perdre en l'autre (fusion) ____X_____ Rester soi-même (différenciation)

Solution différenciée (pour rester soi-même):
Benoît reste ouvert à une conversation avec Christine et se permet lui aussi d'aborder les sujets qui le tracassent en lien avec leur sexualité. Il se dit que c'est une tentative pour améliorer leur relation plutôt qu'une tentative de Christine de le rendre mal à l'aise.

5. Carl déteste que son copain critique tout ce qu'il fait. Dans ces moments, il ressent une colère immense qu'il n'arrive pas toujours à contrôler. Il se sent alors provoqué et réagit fortement.

Se perdre en l'autre (fusion) _____X_____ Rester soi-même (différenciation)

Solution différenciée (pour rester soi-même):
Carl déteste que son copain critique tout ce qu'il fait. Il décide de lui exprimer ce qu'il ressent lorsqu'il le critique. En utilisant le « JE », il lui explique qu'il se sent dévalorisé lorsqu'il le critique continuellement. Il essaie de prendre la critique de façon constructive pour s'améliorer.

6. Justine n'essaie plus d'aborder les problèmes de couple avec Martin, puisqu'il ne veut jamais en parler. Ainsi, ils ne se chicanent presque plus, mais ils se sentent de plus en plus éloignés l'un de l'autre.

Se perdre en l'autre (fusion) _____X_____ Rester soi-même (différenciation)

Solution différenciée (pour rester soi-même):
Martin aborde les problèmes de couple avec Justine afin d'arriver à mettre au clair ce qui se passe. Martin trouve cela difficile de parler ouvertement de ce qu'il ressent, mais il le fait quand même.

7. Christian sait que ses parents souhaitent qu'il continue ses études, mais lui, il a envie de travailler tout de suite. Bien que sa décision soit prise, il se sent dépassé par les événements. Il décide donc d'en parler quand même avec ses parents et il essaie de tolérer sa nervosité.

Se perdre en l'autre (fusion) _____X_____ Rester soi-même (différenciation)

Situation différenciée (pour rester soi-même):
Même si Christian trouve difficile de se confier à ses parents, il aborde tout de même avec eux la situation-problème.

8. Nicolas aime beaucoup sa copine Charlotte. Il aime discuter avec elle et partager de beaux moments. Parfois, il a envie de lui parler de ses rêves et de ses aspirations, mais il a peur qu'elle se moque de lui.

Se perdre en l'autre (fusion) _____X_____ Rester soi-même (différenciation)

Solution différenciée (pour rester soi-même) :
Nicolas partage avec sa copine même ses rêves et ses aspirations. Il croit que l'honnêteté pourrait bonifier leur relation.

9. Paul et Maude sortent ensemble depuis quelques mois maintenant. Ils font beaucoup d'activités ensemble. Maude trouve cela très romantique et elle aime bien qu'une routine se soit installée. Paul, quant à lui, aimerait essayer autre chose et peut-être faire des activités de son côté. Il n'ose pas en parler à Maude, car il est persuadé qu'elle aurait beaucoup de peine.

Se perdre en l'autre (fusion) _____X_____ Rester soi-même (différenciation)

Solution différenciée (pour rester soi-même) :
Paul exprime à Maude son désir d'essayer autre chose et de faire des activités de son côté. Il est capable de lui dire qu'il n'apprécie pas vraiment la situation routinière qui s'est installée dans leur relation.

Inscris une situation que tu as vécue dans une relation intime passée et tente de te situer entre la fusion et la différenciation.

Recueillir les réponses des participants.

_____

_____

_____

_____

Se perdre en l'autre (fusion) _____ Rester soi-même (différenciation)

2

Quel type d'amoureux es-tu?

Objectifs

1. Décrire ses interactions dans un contexte intime.
2. Reconnaître ses comportements fusionnels et ses comportements différenciés.

Pour bien comprendre

Nous avons vu qu'une bonne intimité exige que la personne soit différenciée pour qu'elle puisse partager avec l'autre ce qu'elle ressent tout en restant elle-même. Cette façon d'entrer en relation est celle que nous devrions viser. En réalité, toutefois, les personnes sont à la fois fusionnelles et différenciées, selon les situations. Ainsi, il existe plusieurs types d'amoureux, car la plupart du temps nous nous promenons entre la fusion et la différenciation. Il est possible d'identifier notre tendance comme amoureux en observant comment nous nous comportons avec nos partenaires. Nous allons le faire à l'aide du questionnaire de la page suivante.

Consignes aux participants

1. Réponds aux questions suivantes et calcule ton score sur tes capacités d'intimité !
2. Ton score obtenu, va lire la description du type d'amoureux auquel tu corresponds. Si tu as besoin de conseils sur certains comportements qui ne favorisent pas l'intimité, consulte le dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour…*

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 2 :
Les meilleures dispositions pour l'amour

Consigne aux animateurs

Distribuez le dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour…*

1 = très rarement ; 2 = rarement ; 3 = quelquefois ; 4 = souvent ; 5 = presque toujours

1. Quand tu te confies à ta ou à ton partenaire (ou encore à une ou un ami), lui montres-tu qui tu es vraiment plutôt qu'une fausse image de toi (meilleure ou pire que la réalité) ?

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

2. Quand tu as une chicane avec ta ou ton partenaire (ou avec une ou un ami), peux-tu reconnaître tes propres limites (par ex. : jalousie, sentiment de vengeance, mauvais tempérament, paresse, etc.) et te sentir à l'aise avec toi-même ?

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

3. Si tu discutes avec ta ou ton partenaire (ou avec une ou un ami) et que cette personne te pose des questions très personnelles, est-ce que tu réponds et poursuis la conversation quand même ?

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

4. Pendant les relations sexuelles, gardes-tu les yeux ouverts et te laisses-tu regarder ? (Si tu n'as jamais eu de relations sexuelles, inscris 1 comme réponse.)

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

5. Certaines personnes ont des sujets tabous dont ils ne discutent pas (par ex., la consommation d'alcool, le mauvais caractère, les problèmes financiers ou les émotions trop fortes). Es-tu capable de lancer la conversation sur des sujets inconfortables avec ta ou ton partenaire ?

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

6. Ta ou ton partenaire (ou une ou un ami) te juge. Quand cette personne te critique, cela diminue-t-il la valeur que tu t'accordes (ton estime de toi-même) ?

1	2	3	4	5
O	O	O	O	O

2e Quel type d'amoureux es-tu?

7. Tu as pris d'importantes décisions pour ta vie, mais ta ou ton partenaire (ou tes parents) n'approuve(nt) pas du tout tes choix. Te sens-tu capable de partager d'autres choses intimes avec ces personnes dans le futur ?

1 2 3 4 5

8. Tu trouves que ta ou ton partenaire a des défauts qui t'agacent ou il te semble qu'elle ou qu'il ne veut pas parler. Quand tu abordes le problème, cela provoque un froid pour quelques jours entre vous. Est-ce que tu continues à essayer de lui en parler ?

1 2 3 4 5

9. Ta ou ton partenaire (ou une ou un ami) n'a pas les mêmes valeurs que toi sur le couple et la sexualité. Lui fais-tu savoir que ta vision des choses est très différente de la sienne ?

1 2 3 4 5

10. Partages-tu tes projets et tes peurs les plus intimes avec ta ou ton partenaire (ou une ou un ami) même si tu sens que tu deviens ainsi plus fragile aux attaques ?

1 2 3 4 5

11. Ta relation amoureuse devient plate et routinière. Ta ou ton partenaire est heureux parce que vous partagez des intérêts communs, mais tu désires essayer de nouvelles activités. Lui en parles-tu même si cela risque de la ou de le décevoir ? (Si tu n'as jamais eu de relations amoureuses, inscris 1 comme réponse.)

1 2 3 4 5

12. Ta ou ton partenaire (ou une ou un ami) et toi vous êtes chicanés. Es-tu capable d'affronter la situation et de reconnaître tes torts, sans essayer de prouver que c'est la faute de l'autre ? (Si tu n'as jamais eu de chicane avec ces personnes, inscris 1 comme réponse.)

1 2 3 4 5

2

Interprétation

Tu dois calculer quatre scores en additionnant certaines questions ensemble, comme suit.

Score 1
Total des questions 2, 6 et 7 : _____
Un score élevé (10 et plus) indique que tu as suffisamment confiance en toi pour exprimer tes vrais sentiments et tes véritables opinions, même si tu n'es pas certain que les autres sont d'accord avec toi. Tu n'as donc pas tendance à adopter un masque pour plaire aux autres. Bravo ! Tu as tendance à rester toi-même ! Un score faible (9 et moins) suggère que tu as tendance à te fier à l'opinion des autres et que tu n'oses pas t'exprimer si tu n'es pas certain de ce que les autres pensent. Peut-être as-tu tendance à rechercher leur approbation plutôt qu'à te faire confiance ? Tu as peut-être tendance à te perdre en l'autre. Apprends à rester davantage toi-même, tu n'as pas toujours besoin de ce masque… Tu développeras ainsi une plus grande intimité, car les autres te connaîtront mieux.

Score 2
Total des questions 3, 4 et 10 : _____
Un score élevé (10 et plus) suggère que tu entretiens des relations d'intimité profondes avec les gens. Tu n'hésites pas à te dévoiler et à partager tes secrets avec les personnes importantes pour toi. Super ! Tu oses te montrer tel que tu es. Un score faible (9 et moins) suggère que tu préfères ne pas parler de sujets trop personnels. Tu peux trouver que tes relations avec certaines personnes de ton entourage sont trop superficielles. Tu peux aussi te sentir isolé même s'il y a des gens autour de toi. Apprends à dévoiler davantage tes rêves, tes désirs, tes déceptions à ceux qui sont concernés. Tes relations s'amélioreront !

Score 3
Total des questions 1, 9 et 11 : _____
Un score élevé (10 et plus) suggère que tu n'hésites pas à te montrer tel que tu es, même quand la situation est stressante et qu'il y a un risque de choquer l'autre ou de le décevoir. Tu sais être fidèle à toi-même. Un score faible (9 et moins) suggère que tu te moules aux attentes que les autres ont à ton égard dans les situations où il y a des conflits potentiels. Tu préfères te trahir un peu toi-même plutôt que de déclencher un conflit. Identifie les domaines de ta vie sur lesquels tu peux t'ouvrir davantage et commence par dévoiler ceux-ci aux personnes proches de toi. Vas-y graduellement et tu verras tes relations s'approfondir sans te sentir menacé.

Score 4
Total des questions 5, 8 et 12 : _____
Un score élevé (10 et plus) suggère que tu prends soin de tes relations en parlant ouvertement de ce qui doit être discuté, même si c'est parfois difficile. Tu es sur la bonne voie pour avoir des relations intimes et sincères. Un score faible (9 et moins) suggère que tu as tendance à fuir les situations difficiles ou que tu laisses l'autre décider du degré d'intimité dans la relation. Exerce-toi à aborder des sujets qui te tiennent à cœur avec des personnes en qui tu as confiance. Se dévoiler implique toujours le risque de ne pas être comme l'autre le souhaite : c'est normal et c'est le défi des relations intimes !

Ce mini-test est inspiré de celui réalisé par les chercheurs Schnarch et Morehouse, disponible à l'adresse <www.passionatemarriage.com/too_close_for_comfort.htm>. Il a été publié d'abord dans la revue *O, The Oprah Magazine*, en octobre 2001, et dans *Châtelaine*, en mars 2005. Avec l'acord des auteurs, nous avons adapté les questions au contexte du programme.

3

Comment faire pour séduire et communiquer ?

1 Retour sur l'atelier 2

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit de la communication et de la séduction**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser aux propos de jeunes sur la communication et la séduction**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Les hauts et les bas de la vie amoureuse

Thème **Les habiletés importantes dans la vie amoureuse**
Durée **35 minutes**
Objectifs **Se familiariser avec les habiletés importantes dans la vie amoureuse**
Distinguer les façons adéquates et inadéquates de séduire, de communiquer et d'exprimer ses besoins d'amour et de sexualité
Activité **Jeu de serpents et d'échelles**
Matériel **Planche à jouer, pions, cartes de catégories, dés**
Théorie **Intimité et séduction**

4 « JE » m'exprime !

Thème **L'exercice des habiletés de communication et de séduction**
Durée **20 minutes**
Objectifs **Mettre en application les habiletés de communication et de séduction efficaces afin de se les approprier**
Discuter des bénéfices de ces habiletés de communication et de séduction dans les relations amoureuses et sexuelles
Activité **Formuler adéquatement des messages en « JE »**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Message en « JE » et séduction**

e Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur l'intimité !

Thème **L'intimité, la fusion et la différenciation**
Objectif **Distinguer des termes définissant la notion d'intimité**
Activité **Mots croisés**
Matériel **Carnet de route ; dépliants *Trucs pour amoureux futés* et *Tu sais bien que je t'aime***
Théories **Intimité et séduction**
Cognitive (acquérir des informations)

3

1 Retour sur l'atelier 2

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à propos de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consigne aux animateurs

Discutez en groupe des questions proposées (allouez 5 -10 minutes à la discussion).

- **Quels messages retenez-vous de l'atelier de la semaine dernière ?**
  Les masques sont des obstacles aux relations intimes.
  L'intimité, c'est le partage de nos pensées, de nos croyances, de nos désirs et de nos rêves avec les personnes qui comptent pour nous.
  C'est la communication qui permet une plus grande intimité.
  L'intimité, c'est être capable de se dévoiler à l'autre. Ça nécessite d'être capable de faire preuve de différenciation et de confiance en soi.
- **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**
  Les résultats vous ont-ils surpris ?
  Pouvez-vous nommer quelques habiletés qui favorisent une bonne intimité ?
  Reconnaître ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et ce que nous désirons pour le communiquer à notre partenaire.
  Parler au « JE ».
  Accepter les critiques pour s'améliorer.
  Tolérer l'anxiété plutôt que se sauver dans les situations difficiles.
  Parler de situations difficiles avec son ou sa partenaire.
  Rester nous-mêmes avec notre partenaire.

2 Toi aussi, ça te concerne !

3

Objectif **Se sensibiliser aux propos de jeunes sur la communication et la séduction.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 4 souligne l'importance de la communication dans les relations amoureuses, mais tous trouvent difficile de communiquer leurs sentiments amoureux à leur copine** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **2 adolescents sur 3 disent que le respect et l'attention de l'autre sont importants pour une bonne relation amoureuse** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 4 se questionne sur la manière d'aborder et de séduire les femmes** (Manseau et Blais, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Comment je peux séduire ?**
  « La façon d'approcher une fille est un sujet important. Souvent, les gars vont approcher une fille et ça va sortir tout croche : « T'es une "ci", t'es une "ça", je te sauterais… » Stéphane (1372-1380)
- **Difficultés à composer avec le quotidien**
  « Si tu sors dehors pis qu'il y a une fille qui t'envoie chier ou quelque chose comme ça, qu'est-ce que tu vas faire ? Ça peut entraîner de la violence… Je ne sais pas quoi faire moi ! Tu parles avec ? Tu l'envoies promener ? Je n'ai aucune idée… » Ludovic (1558-1574)
- **Communiquer dans le contexte des relations amoureuses**
  « Ma partenaire a appelé à la Cité. Les gars lui ont raconté des menteries sur moi. J'étais fâché parce qu'elle les a crus et qu'elle voulait me quitter.
  On est allés chez mon ami, on a beaucoup parlé et finalement on a repris. »
  Marco (603-611)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **L'importance du respect**
  « La seule affaire que je demande tout le temps, c'est le respect de l'autre. » Nathalie
- **Les gars devraient séduire comme ça…**
  « Je me suis rendu compte que même si je ne le trouvais pas vraiment beau, je le trouvais charmant. Son humour, sa finesse, avaient éveillé quelque chose en moi. Il avait su mettre en valeur ce qu'il y avait de positif, de charmant en lui, et il avait réussi à m'y rendre sensible. » Julie

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : Les habiletés de communication et de séduction.**

3 Les hauts et les bas de la vie amoureuse

35 minutes

Objectifs

1. Se familiariser avec les habiletés importantes dans la vie en couple.
2. Distinguer les façons adéquates et inadéquates de séduire, de communiquer et d'exprimer ses besoins d'amour et de sexualité.

Pour bien comprendre

1. La séduction est un ensemble d'attitudes et de comportements qui font que l'autre s'intéresse à nous. Ce n'est pas seulement au début de la relation qu'il faut se montrer séduisant. Trop de couples perdent la flamme rapidement parce qu'ils cessent de se séduire après quelque temps !
2. Il est important de développer nos capacités de séduction et d'apprendre à les utiliser dans nos relations amoureuses pour que dure la passion. Comme nous le verrons, beaucoup d'habiletés de séduction reposent sur notre capacité à établir une véritable intimité avec notre partenaire.
3. Nous trouvons souvent que les hommes et les femmes sont très différents en amour et dans la sexualité. Mais hommes et femmes s'entendent sur une chose : la communication est importante. Comment y arriver ? L'amitié, la confiance, le respect, la compréhension, la volonté et la complicité sont des ingrédients nécessaires pour une bonne communication. Nous verrons dans les prochains ateliers que ces ingrédients permettent une sexualité plus satisfaisante.

Consignes aux participants

1. En équipe, participe au jeu sur les relations amoureuses que nous te proposons. Il s'agit d'un jeu de serpents et d'échelles. Les serpents te font reculer alors que les échelles te font avancer plus vite. Il y a aussi des cases qui te permettent de piger une carte. Tu n'as qu'à lire la carte et à faire ce qui y est inscrit. Les catégories sont les suivantes : séduction, communication, sensualité et stéréotypes.
2. Après le jeu, prends quelques minutes pour répondre aux questions de la page suivante concernant les comportements de séduction et d'intimité.
3. Discute en groupe de tes réponses.
4. Tu peux consulter ton dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour…* si tu veux en apprendre davantage sur la séduction et la communication.

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 3, activité 3 : Planche de jeu de serpents et d'échelles, cartes de catégories (séduction, communication, sensualité et stéréotypes), pions.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Attribuez un jeu de serpents et d'échelles (planche, pions et cartes) pour 3 à 4 participants.
4. Allouez 20 minutes pour le jeu.
5. Après la partie, allouez 5 minutes aux participants pour répondre aux questions de la page suivante.
6. Discutez avec les participants des questions de discussion de la page suivante (allouez 5 minutes à la discussion).

Flash-info amour !

3

1. **Lorsqu'on vit une relation amoureuse, il y a toujours, malheureusement, un risque de rupture. Quand cela se produit, il arrive souvent que la personne qui subit cette rupture vive une peine d'amour. C'est à ce moment que plusieurs émotions pénibles se présentent. Il arrive qu'on ressente de la peine, de la colère, de la haine, des sentiments de honte, d'humiliation ou de rejet. Il arrive aussi qu'on ait tendance à blâmer l'autre du mal qu'il nous fait ou, encore, on peut avoir envie de se venger. Ces émotions sont normales. Par contre, il est important de bien les gérer.**
2. **Si tu vis une peine d'amour, n'hésite pas à exprimer ta peine ou à nommer les émotions que tu ressens et n'hésite pas à demander de l'aide si tu sens que la situation te dépasse. N'oublie surtout pas que les émotions négatives qui découlent d'une peine d'amour sont tout à fait normales et qu'elles diminueront d'intensité avec le temps. La vengeance et la violence ne régleront rien.**

Quels sont les comportements qui t'ont fait avancer dans le jeu sur la vie amoureuse ?

Exemples de réponse :

- Reconnaître sa part de responsabilités dans un conflit.
- Faire les premiers pas pour se réconcilier avec son ou sa partenaire.
- Écouter activement son ou sa partenaire.
- Faire un massage ou caresser les cheveux de son ou sa partenaire.

Quels sont les comportements qui t'ont fait reculer dans le jeu sur la vie amoureuse ?

Exemples de réponse :

- Se centrer uniquement sur son propre plaisir.
- Fuir lorsque ton ou ta partenaire te parle de ses sentiments.
- Accuser l'autre dans un conflit sans prendre une partie des responsabilités.
- Serrer le bras de ton ou ta partenaire lorsque tu es fâché.

Quels sont les comportements de séduction et d'intimité que tu as adoptés dans le passé avec tes partenaires et qui t'ont valu des compliments ?

Recueillir leurs réponses.

_____

_____

_____

_____

_____

Quels sont les obstacles qui font qu'il t'est parfois difficile d'adopter des comportements favorables à la séduction et à l'intimité ?

Exemples de réponse :

- La peur de faire rire de soi.
- La peur d'être rejeté.

3 4 « JE » m'exprime !

20 minutes

Objectifs

1. Mettre en application des habiletés de communication et de séduction efficaces afin de se les approprier.
2. Discuter des bénéfices de ces habiletés de communication et de séduction dans les relations amoureuses et sexuelles.

Pour bien comprendre

1. Adopter des habiletés de séduction et de communication efficaces peut apporter des avantages pour ton ou ta partenaire, pour ton couple, mais aussi pour toi-même. Tu remarqueras sûrement que les gens sont davantage portés à venir te parler ou à t'écouter, puisque ta façon de réagir sera agréable et mature. Tu réussiras peut-être aussi à dévoiler tes pensées et tes émotions plus facilement et à ne pas avoir besoin d'un masque pour entrer en relation avec les autres.
2. Comme tu l'as vu précédemment, les messages formulés au « JE » de façon respectueuse n'attaquent pas l'autre. C'est donc une bonne méthode pour communiquer efficacement avec ses amis ou avec son ou sa partenaire. Tu peux les utiliser dans toutes les situations de ton quotidien afin d'exprimer tes opinions, tes désirs, tes sentiments, tes attentes, tes inconforts, tes craintes, etc. Pour utiliser les messages en « JE », tu dois exprimer ce que tu ressens sans pour autant blesser ou attaquer l'autre. Pour formuler un message en « JE », tu pourrais utiliser, par exemple, la formule suivante : « **Je me sens** blessé **quand tu** ris de moi **parce que** je sens que tu ne me respectes pas ».

Consignes aux participants

1. En équipe, lis les mises en situation qui sont dans les pages qui suivent et imagine une façon d'exprimer ce que le personnage veut dire à l'aide de messages en « JE ». Inscris ce qu'ils veulent exprimer et essaie de leur attribuer des habiletés de communication ou de séduction efficaces. Tu peux utiliser la formule « Je me sens… quand tu… parce que… ».
2. Une personne de l'équipe sera chargée de lire les réponses au groupe.
3. Discute en groupe des questions de la page suivante concernant les bénéfices qu'il y a à adopter des habiletés de communication efficaces dans le cadre d'une relation amoureuse.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Divisez le groupe en équipes de deux personnes.
4. Allouez 10 minutes aux participants pour compléter les mises en situation.
5. Lorsque les participants ont terminé leurs messages en « JE », demandez à chaque équipe de lire ses réponses. Proposez des solutions positives si c'est nécessaire.
6. Discutez en groupe des questions de la page suivante (allouez 10 minutes à la discussion).

3

Mise en situation 1

Hugo est fâché contre Catherine car elle ne lui a pas téléphoné hier alors qu'elle lui avait dit qu'elle le ferait. Hugo a donc attendu son appel en vain. De plus, il était très inquiet de ne pas avoir de nouvelles de Catherine étant donné qu'elle lui téléphone toujours quand elle lui dit qu'elle le fera. Hugo désire téléphoner à Catherine afin de lui dire ce qu'il pense de cette situation. Si vous étiez à la place d'Hugo, que diriez-vous à Catherine ? Utilisez le message en « JE » pour vous exprimer.

Exemples de réponse :

- « Je me suis senti inquiet quand tu ne m'as pas téléphoné, parce que tu m'as dit que tu le ferais. »
- « Je me suis senti fâché, lorsque tu ne m'as pas téléphoné, parce que je t'ai attendu toute la soirée. »

Mise en situation 2

Hakim connaît Mélanie depuis plusieurs mois et il la trouve de plus en plus de son goût. Ils vont à l'école ensemble et ils ont quelques amis en commun. Un soir après l'école, Mélanie approche Hakim pour lui dire qu'elle le trouve de son goût. Comment Hakim pourrait-il répondre à Mélanie ? Utilisez le message en « JE » pour vous exprimer.

Exemples de réponse :

- « Je me sens content quand tu me dis ce que tu ressens pour moi, parce que je t'apprécie également. »
- « Je me sens heureux quand tu m'annonces ton intérêt pour moi, parce que je te trouve de mon goût moi aussi. »

Mise en situation 3

La copine de Richard rit souvent de lui en public. Il se met donc en colère et il lui arrive de la bousculer pour lui faire comprendre qu'il n'aime pas ce qu'elle fait. Que pourrait dire Richard à sa copine pour bien s'exprimer et pour ne plus la bousculer ? Utilisez le message en « JE » pour vous exprimer.

Exemples de réponse :

- « Je me sens insulté quand tu ris de moi devant les autres, parce que j'ai l'impression que tu fais exprès. »
- « Je me sens ridiculisé quand tu ris de moi en public, parce que ça me blesse. »

3

4 « JE » m'exprime !

Mise en situation 4

John apprécie la façon dont sa copine Geneviève prend soin de lui. Il se sent en sécurité quand il est avec elle et il l'aime beaucoup, mais il craint de ne pas avoir l'air d'un vrai homme s'il le lui dit. Comment John pourrait-il dire à Geneviève qu'il apprécie ses petites attentions ? Utilisez le message en « JE » pour vous exprimer.

Exemples de réponse :

- « Je me sens heureux quand tu prends soin de moi, parce que je te trouve attentionnée. »
- « Je me sens très chanceux d'être avec toi quand tu prends soin de moi, parce que tu es douce. »

Mise en situation 5

Anaïs annonce à Rémi qu'elle est enceinte et qu'elle aimerait garder le bébé. Rémi est dans tous ses états. Ils sont très amoureux mais Rémi ne veut pas qu'Anaïs garde le bébé. Il est très inquiet et il a peur, donc il lui crie des bêtises pour qu'elle se fasse avorter. Comment Rémi pourrait-il répondre à Anaïs de façon plus adéquate ? Utilisez le message en « JE » pour vous exprimer.

Exemples de réponse :

- « Je me sens mal quand tu me dis que tu veux garder le bébé parce que je ne suis pas prêt à avoir un enfant tout de suite. »
- « Je me sens terrorisé par ta grossesse parce que tu me dis que tu veux garder le bébé. »

3

En quoi la séduction et la communication sont-elles importantes dans une relation amoureuse ?

Exemples de réponse :

Au début, avant de sortir avec une personne, la séduction permet de démontrer ton intérêt pour elle et la passion qui t'anime. Quand tu es en couple, apprendre à utiliser les habiletés de séduction et les appliquer avec ton ou ta partenaire permet de faire durer la passion. La communication permet d'éviter plusieurs conflits, que ce soit avant ou pendant la relation amoureuse, ou au moment de la rupture !

Seriez-vous en mesure de formuler des messages en « JE » comme dans les mises en situation ? Dans quelles situations ? Sinon, pour quelles raisons ?

Recueillir leurs réponses.

Quels effets ces habiletés de communication ou de séduction ont-elles sur vos partenaires ? Sur vos relations amoureuses ? Sur vos relations sexuelles ?

Exemples de réponse :

Ces habiletés permettent d'exprimer clairement ses opinions, ses désirs, ce qu'on aime ou n'aime pas... En sachant ce que l'autre veut, il est plus facile de s'exprimer et de discuter afin de gérer les différentes situations. Dans la sexualité, le plaisir est accentué par le fait que chacun sait ce que l'autre désire. Les habiletés de séduction permettent d'augmenter le plaisir en augmentant la passion entre les deux partenaires.

Qu'avez-vous retenu de l'activité ?

Exemple de réponse :

Adopter des habiletés de séduction et de communication efficaces peut apporter des avantages pour ton ou ta partenaire, pour ton couple, mais aussi pour toi-même.

3e Vérifie tes connaissances sur l'intimité !

Objectif

Distinguer des termes définissant la notion d'intimité.

Pour bien comprendre

Tente cette semaine de remplir les mots croisés sur l'intimité. Rappelle-toi que l'intimité signifie le partage de nos pensées, de nos croyances, de nos désirs et de nos rêves avec les personnes qui comptent pour nous. Pour qu'il y ait une bonne intimité, les deux personnes dans la relation doivent se révéler et s'ouvrir à l'autre par la communication.

Consignes aux participants

1. **Durant la semaine, complète les mots croisés de la page suivante.**
2. **La lecture de ton Carnet de route et du dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour*… t'aidera à trouver les réponses. Consulte aussi les dépliants que l'animateur te distribue pour savoir si tu es un amoureux futé.**

Matériel requis

Le dépliant : *Les meilleures dispositions pour l'amour…*
Voir Boîte à outils, atelier 2 : entraînement de la semaine ; dépliants : où se les procurer.

Consigne aux animateurs

Distribuez les dépliants *Trucs pour amoureux futés et Tu sais bien que je t'aime.*

3

Horizontal

1. Sentiment intense d'une personne pour une autre.
2. C'est la fin d'une relation, ce qui peut conduire une peine d'amour.
3. Élément essentiel pour une bonne relation à deux. C'est être avec l'autre comme on voudrait que cette personne soit avec nous.
4. Le contraire de la différenciation. Se perdre dans l'autre.
5. Qui fait appel aux cinq sens.
6. Ce que l'on attend, ce que l'on espère de l'autre.
7. Action de partager ou de signifier (à l'aide de paroles, de gestes ou de signes) ce que l'on pense à une autre personne.
8. S'installe entre deux personnes qui se révèlent l'une à l'autre.
9. Ce que l'on ressent pour quelqu'un. Parfois ils sont positifs et, d'autres fois, négatifs. Il faut apprendre à les exprimer pour être bien avec soi-même et avec l'autre.

Vertical

1. Sentiment d'affection ou d'attachement d'une personne pour une autre.
2. Action d'entrer en relation avec une personne afin de lui démontrer qu'elle nous intéresse.
3. Deux personnes qui sortent ensemble forment un _____ .
4. Petits signes d'affection pour faire plaisir à l'autre. Ce mot est aussi utilisé pour aviser quelqu'un d'un danger.
5. Images exagérées véhiculées dans la société sur la masculinité et sur la féminité.
6. C'est quelque chose qui nous est essentiel. Il faut être capable de les exprimer à l'autre si on veut qu'elle nous aide à les combler.
7. Ce qui arrive entre deux personnes lorsqu'elles ne s'entendent pas, lorsqu'elles se chicanent.

4

ITS et sida : pas question de prendre des risques… ça peut tuer !

1 Retour sur l'atelier 3

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur la protection**
Durée **10 minutes**
Objectifs **Se sensibiliser aux propos de jeunes sur les ITS et le VIH**
Se sensibiliser à notre propre vulnérabilité et aux risques que nous prenons
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Sida et ITS : des réalités-chocs !

Thème **Le sida et les ITS**
Durée **25 minutes**
Objectif **Être conscient du danger pour soi des ITS et du sida**
Activité **Visionnement d'un document audiovisuel et discussion**
Matériel **Document audiovisuel *Drogues, alcool, sexe et risques***
Théorie **Cognitive (restructuration cognitive, sentiment de vulnérabilité personnelle)**

4 Je connais tout sur les ITS

Thème **Les ITS les plus fréquentes, leurs symptômes et leurs complications**
Durée **30 minutes**
Objectif **Acquérir des connaissances sur les ITS, leurs symptômes et leurs complications**
Activité **Quiz en équipe**
Matériel **Fiches-questions ; tableau des ITS**
Théorie **Cognitive (restructuration cognitive, anticipation négative des ITS)**

e Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur les ITS et la protection !

Thème **Les ITS et la protection**
Objectif **Distinguer les différents termes qui définissent les ITS et la protection**
Activité **Mots croisés**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (acquérir des informations)**

4

1 Retour sur l'atelier 3

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consigne aux animateurs

1. Discutez en groupe des questions proposées (allouez 5 à 10 minutes) :

- **Quels messages retenez-vous de l'atelier de la semaine dernière ?**
  La séduction permet de démontrer de l'intérêt et de la passion pour sa partenaire.
  La communication permet de dire les choses de façon adéquate et d'éviter plusieurs conflits, que ce soit avant ou pendant la relation amoureuse et même au moment de la rupture.
  Adopter des habiletés de séduction et de communication efficaces peut apporter des avantages pour ta partenaire, pour ton couple, mais aussi pour toi-même.
- **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**

2. Donnez les bonnes réponses des mots croisés de l'atelier précédent.

2 Toi aussi, ça te concerne !

4

Objectifs
1. **Se sensibiliser aux propos de jeunes sur les ITS et le VIH.**
2. **Se sensibiliser à notre propre vulnérabilité et aux risques que nous prenons.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, plus de 3 adolescents sur 5 n'utilisent pas régulièrement le condom et environ 1 adolescent sur 5 ne l'utilise jamais (Cloutier *et al.*, 1994).

En centre jeunesse, 1 adolescent sur 8 met le condom uniquement lorsque sa partenaire l'exige (Manseau et Blais, 2002).

Les jeunes de 15 à 29 ans sont les plus à risque d'ITS telles que la gonorrhée et la chlamydia, deux infections qui n'ont habituellement pas de symptômes apparents (elles sont invisibles) (Santé Canada, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **On se fait confiance !**
  « Avec elle, je ne me suis pas protégé, je n'ai pas mis de condoms… ça fait des années que je la connais. Elle est rendue à 22-23 ans pis je l'ai connue, je pense, elle avait 15 ans, j'étais jeune… Fait que j'avais vraiment confiance en elle. » Édouard (94-946)
- **Une ITS, ça paraît !**
  « Je ne pense pas que j'aie quelque chose, il me semble que je le saurais. T'sais, je le saurais si j'avais quelque chose. […] si j'avais le sida je ne serais pas en forme… j'imagine que ça paraît. » Ludovic (747-760)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **Ça n'arrive pas juste aux autres**
  « "Ça m'arrive jamais à moi, t'sais." Ben, une de mes copines disait ça pendant longtemps ; "Ben non, ça m'arrive pas, ça m'arrive pas." Pis elle m'a appelé en braillant : "J'ai une chlamydia." Ça fait que non, ça me tente pas. Parce que de un, il y a certaines maladies qui peuvent rendre stérile, pis il y en a où t'es pogné à vie, tu peux mourir. » Mar (1819-1832)
- **Le condom, c'est la meilleure méthode de contraception**
  « Des morpions, ça s'attrape n'importe où, pis c'est pas drôle d'avoir ça. Moi je suis pour ça la protection. Le condom je trouve que c'est le meilleur moyen de contraception… »
  Éli (1077-1089)
- **C'est important de se protéger**
  « C'est important de se protéger, on a juste une vie pis si on tient à sa vie, ben faut se protéger. Il y en a de plus en plus, le sida s'en vient de plus en plus, pis plein de maladies. Moi je me dis que c'est important de mettre le condom. » Mel (719-728)

Consignes aux animateurs
1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des idées semblables ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : Les infections transmissibles sexuellement.**

4.3 Sida et ITS : des réalités-chocs !

25 minutes

Objectif

Être conscient du danger pour soi des ITS et du sida.

Pour bien comprendre

Nous avons vu que les jeunes de 15 à 29 ans sont les plus à risque d'infections telles que la chlamydia et la gonorrhée, deux infections qui sont invisibles environ 8 fois sur 10, car elles ne donnent aucun symptôme visible. Pourquoi les jeunes sont-ils plus à risque que les autres ? Voici des raisons.

- Lorsque nous avons une relation sexuelle avec une personne, c'est comme si nous avions en même temps des relations sexuelles avec tous ses anciens partenaires (et leurs infections…).
- Le condom n'est pas utilisé à chaque relation sexuelle par les adolescents. Se protéger une fois de temps en temps ne suffit pas : il faut se protéger chaque fois si on veut éviter les ITS et le VIH/sida.
- Les adolescents ont tendance à consulter moins souvent un médecin pour poser des questions sur la sexualité. Ils sont plus à l'aise pour parler des blessures de sport, mais la sexualité est un sujet plus gênant… Quand nous avons une sexualité active, il est important d'aller passer régulièrement des tests de dépistage.
- Certains modèles adoptés par les hommes prescrivent un rôle d'homme invincible, qui n'a pas peur du danger et qui prend des risques de façon insouciante. Cette façade nous amène à projeter l'image d'un gars confiant qui n'a peur de rien et fait en sorte que nous faisons comme si les ITS, c'est pour les autres seulement.
- Certains mélangent sexe, alcool et drogue. C'est un mélange très explosif, car dans ces conditions, on ne pense pas aux risques !

Consignes aux participants

1. Écoute le document audiovisuel.
2. Discute en groupe des questions de la page suivante.

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 4, activité 3 : document audiovisuel, *Drogues, alcool, sexe et risques* ; où se procurer le document.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Présentez le document audiovisuel *Drogues, alcool, sexe et risques* (28 minutes) avant la rencontre.
4. Discutez en groupe des questions de la page suivante (allouez 20 minutes à la discussion).

Flash-info ITS!

4

- ITS signifie « infections transmissibles sexuellement » et ITSS, « infections transmissibles sexuellement ou par le sang » ; ce sont les nouveaux termes qui remplacent MTS (maladies transmissibles sexuellement).
- Dans 75 % des cas, les femmes qui ont la chlamydia n'ont pas de symptômes.
- Les ITS frappent des gens de plus en plus jeunes.
- 10 à 30 % des personnes actives sexuellement sont atteintes du virus du papillome humain (condylomes). Les personnes les plus touchées sont celles de moins de 25 ans.
- 1 personne sur 4 serait infectée par le virus de l'herpès génital.
- Les tests de dépistage des ITS sont offerts gratuitement et ils ne sont pas douloureux.
- Ce n'est pas parce qu'on est avec la même personne depuis longtemps que l'on n'est plus à risque. Il est important de se protéger et de passer un test de dépistage pour empêcher la transmission des ITS et du VIH. L'utilisation des condoms lors des relations sexuelles est nécessaire ; lorsque du lubrifiant ou du gel est inséré à l'intérieur du condom, cela procure un effet plus agréable.

Questions de discussion

Croyez-vous qu'il est possible que vous attrapiez une ITS ou le VIH/sida ?

Recueillir leurs opinions.

Connaissez-vous des gens proches de vous qui ont attrapé une ITS ou qui sont atteints du VIH/sida ?

Recueillir leurs opinions.

Quelles pourraient être les conséquences de la consommation de drogue ou d'alcool sur votre sexualité ?

Quand tu consommes, tu penses moins à te protéger, donc tu es plus à risque d'ITS.
Une consommation abusive peut nuire à une bonne réponse sexuelle, entre autres, à l'érection.

Quels messages retenez-vous du film que vous venez d'écouter ?

Les ITS et le VIH/sida sont des réalités présentes chez les adolescents.
Même si tu consommes, c'est important de penser à te protéger, car tu es davantage à risque de contracter une ITS ou le VIH/Sida lorsque tu prends de la drogue ou de l'alcool.

4 Je connais tout sur les ITS

30 minutes

Objectif

Acquérir des connaissances sur les ITS, leurs symptômes et complications.

Pour bien comprendre

Nous avons vu que les adolescents sont un groupe à risque d'attraper des ITS ou le VIH. En fait, ce sont ceux qui ont le plus de risques d'attraper certaines infections. Il est donc important de connaître les différents types d'infections transmissibles sexuellement (ITS) pour être capables de les prévenir et de les détecter. Voici quelques statistiques alarmantes.

- Au Canada, selon Santé Canada (2005), les adolescents et les jeunes adultes de 15 à 29 ans sont les plus touchés par des infections transmissibles sexuellement, comme la chlamydia et la gonorrhée.
- Chez les adolescentes de 15 à 19 ans, le taux de chlamydia est 6 fois plus élevé que chez les femmes adultes (Santé Canada, 2005).

Consignes aux participants

1. Le groupe se divise en deux équipes.
2. L'animateur pose des questions à chaque équipe en alternance.
3. Chaque équipe dispose de 20 secondes pour se consulter et donner sa réponse.
4. La personne à l'extrémité du rang agit comme porte-parole pour son équipe. Après avoir donné sa réponse, elle se place à la fin du rang pour assurer la rotation des porte-parole.
5. En cas de mauvaises réponses, l'autre équipe dispose d'un droit de réplique de 10 secondes.
6. Discute en groupe des questions de la page suivante concernant tes impressions par rapport au quiz.
7. Tu peux consulter le tableau Descriptions des ITS les plus fréquentes qui t'aidera à en apprendre davantage !

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 4, activité 4 : Jeu questionnaire sur les ITS.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Animez le quiz. Complimentez les participants pour leur participation et pour leurs bonnes réponses.
4. Discutez avec les participants des questions de discussion de la page suivante (allouez 5 à 10 minutes à la discussion).

4

Qu'avez-vous retenu du quiz ?

Exemples de réponse :

- Il y a des ITS qui n'ont pas de symptômes (chlamydia, gonorrhée, VIH) ; le sida peut tuer.
- Il y a plusieurs modes de transmission (sang, sperme, sécrétion vaginale, lait maternel, contact physique, etc.).
- Il y a plusieurs conséquences possibles aux ITS (mort, devenir aveugle, stérilité, démangeaison, cancer, etc.).

Quels éléments vous ont étonnés ?

Recueillir leurs opinions.

Que pensez-vous des statistiques sur la fréquence des ITS chez les gens de votre âge ?

Recueillir leurs opinions.

Rappelez aux participants que les adolescents forment le groupe le plus à risque pour les ITS.

4 Je connais tout sur les ITS

Description des ITS les plus fréquentes

ITS	Comment s'en apercevoir ?	À retenir…
Chlamydia et gonorrhée	**FILLE** : pertes vaginales inhabituelles, sensation de brûlure en urinant, douleurs dans le bas-ventre (parfois accompagnées de fièvre et de frissons), relations sexuelles douloureuses, saignements entre les menstruations, saignements après les relations sexuelles avec pénétration. **GARS** : écoulement d'un liquide inhabituel par le pénis, démangeaisons à l'intérieur du pénis, testicules douloureux ou enflés.	• **8 fois sur 10, il n'y a pas de symptômes** mais il est quand même possible de la transmettre. • Les médicaments prescrits pour traiter ces infections sont gratuits. • Le test n'est pas douloureux. • ITS les plus répandues. • C'est chez les personnes de 15 à 24 ans qu'on retrouve le plus de cas de chlamydia et de gonorrhée. • Les partenaires sexuels d'une personne infectée doivent être informés afin de pouvoir se faire traiter rapidement. Une infirmière peut t'aider à aviser tes partenaires sexuels.
Virus du papillome humain (condylomes)	• Verrues rosées, blanchâtres ou grisâtres sur les organes génitaux, sur l'anus, dans le rectum ou, à l'occasion, dans la bouche (elles peuvent ressembler à des petits choux-fleurs). • Parfois, on peut voir les condylomes sur la vulve, le pénis ou l'anus. Certains types sont toutefois trop petits pour être visibles à l'œil nu. • Habituellement, il n'y a pas de douleur. • À l'occasion, ils s'accompagnent de démangeaisons, d'irritations ou de saignements.	• C'est le virus du papillome humain (VPH) qui cause les condylomes. • Souvent, il n'y a pas de symptômes, mais l'individu infecté est tout de même porteur et contagieux. • Une des ITS les plus répandues. • Plusieurs types de traitement sont disponibles. • Après le traitement, le virus reste dans régulièrement recommandé pour les filles. l'organisme même si les condylomes ont disparu.
Herpès génital	• Les lésions (plaies) sont des grappes de petites ampoules (feux sauvages). Ces ampoules se brisent et laissent des lésions douloureuses. • Lésions à l'intérieur ou autour du vagin, sur la vulve, sur le pénis, autour des testicules, près de l'anus, sur les cuisses et les fesses ou près de la bouche. • Bosses sensibles à l'aine. • Sensation de brûlure en urinant, pertes vaginales ou fièvre, maux de tête et courbatures.	• Il est possible de développer des feux sauvages dans la bouche ou dans la région génitale après avoir eu des relations sexuelles orales avec une personne infectée. • Les partenaires doivent éviter les contacts sexuels pendant les crises d'herpès, car même le condom n'assure pas une protection à 100 % dans le cas de ce virus. • L'herpès se traite et les lésions disparaissent, mais le virus demeure. Les feux sauvages ont tendance à réapparaître à répétition.

ITS	Comment s'en apercevoir ?	À retenir…
Syphilis	• Ulcères non douloureux autour ou à l'intérieur du vagin, sur le pénis, dans la bouche ou près de l'anus, qui disparaissent, mais la maladie se développe. • Symptômes semblables à la grippe. • Plus tard, apparition de rougeurs et boutons sur la paume des mains et la plante des pieds (ou sur tout le corps) qui disparaissent, mais la maladie continue. • Complications très sérieuses à long terme en l'absence de traitement.	• Souvent, il n'y a pas de symptômes. • Le dépistage de la syphilis se fait par une prise de sang. • La syphilis peut être guérie avec un traitement d'antibiotiques quand elle est dépistée rapidement.
Hépatite B	• Perte d'appétit, nausée, vomissements, maux de tête, fièvre, maux de gorge, douleur dans le ventre, grande fatigue, jaunisse (coloration jaunâtre des yeux et de la peau).	• Souvent, il n'y a pas de symptômes. • Le dépistage de l'hépatite B se fait par une prise de sang. • Le virus de l'hépatite s'attaque au foie et peut le détruire. • On peut se protéger contre l'infection en se faisant vacciner gratuitement contre l'hépatite B. Parles-en à une infirmière.
VIH/sida	• Transpiration abondante, grande fatigue, perte de poids importante ; bosses sensibles au cou, aux aisselles, à l'aine ; diarrhée, fièvre ou toux persistante. • Ensuite, les manifestations plus graves : pneumonie, cancer, etc.	• Une personne infectée peut être sans symptômes pendant plusieurs années, mais peut quand même transmettre le virus. • Le dépistage du VIH se fait par une prise de sang.
Gale	• Démangeaisons (surtout la nuit) entre les doigts, aux poignets, aux coudes, à l'abdomen et autour des organes génitaux.	• Les morpions et la gale se transmettent au contact de draps, de serviettes ou de vêtements contaminés. • Il existe des traitements pour éliminer ces ITS.
Morpions	• On peut voir les petits insectes brun pâle de la grosseur d'une tête d'épingle ou des petits œufs blanchâtres accrochés aux poils pubiens ou aux sourcils. • Démangeaisons sur la région affectée.	

4e Vérifie tes connaissances sur les ITS et la protection!

Objectif

Distinguer les différents termes qui définissent les ITS et la protection.

Pour bien comprendre

1. **Tente cette semaine de remplir les mots croisés sur les ITS et la protection. Rappelle-toi que les adolescents sont un groupe à risques très élevés de contracter des ITS ou le VIH. Il faut donc arriver à surmonter les obstacles qui nous empêchent d'utiliser le condom en réalisant que les raisons mentionnées sont souvent irréalistes.**
2. **Une façon de surmonter ces obstacles est de mieux connaître les ITS et les méthodes de protection.**

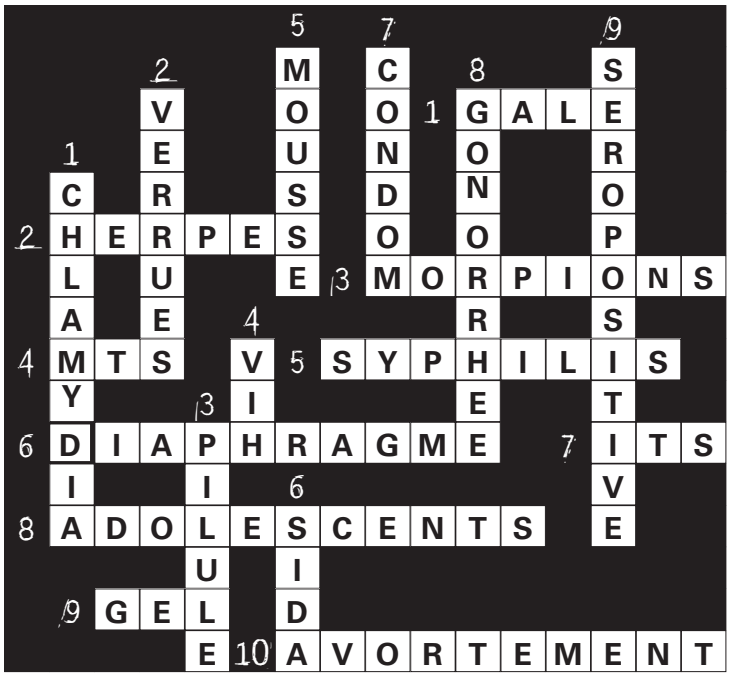
Consignes aux participants

1. **Durant la semaine, complète les mots croisés de la page suivante.**
2. **Aide-toi des informations divulguées dans les pages qui précèdent.**

Horizontal

1. Parasite qui s'infiltre sous la peau et crée des démangeaisons surtout la nuit. L'irritation peut se situer entre les doigts, aux poignets, aux coudes, à l'abdomen et autour des organes génitaux.
2. Aussi appelé « feu sauvage » quand il apparaît sur les lèvres.
3. Parasites qui s'accrochent à tes poils pubiens et amènent des démangeaisons. On peut voir les petits insectes brun pâle de la grosseur d'une tête d'épingle ou leurs œufs blanchâtres.
4. Ancienne appellation des ITS.
5. ITS dont les complications sont très sérieuses à long terme en l'absence de traitement.
6. Méthode de contraception que la femme insère au fond de son vagin. Disque inséré dans le fond du vagin. Non recommandée pour les jeunes femmes.
7. Nouvelle appellation des MTS.
8. Ce sont les _____ qui courent le plus de risques de contracter une ITS.
9. Augmente les sensations quand il est mis dans le condom.
10. Interruption volontaire de grossesse.

4



Vertical

1. ITS répandue chez les adolescentes, sans symptômes physiques et qui peut les rendre infertiles.
2. Condylomes.
3. Moyen de contraception populaire chez les femmes. Ne protège pas des ITS.
4. Ce virus se transmet par les liquides du corps comme le sang, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire, les sécrétions vaginales ou le lait maternel. Ce virus attaque le système de défense du corps contre les infections.
5. Une des formes du spermicide. Moyen de contraception peu efficace. Le mot recherché rime avec « douce ».
6. C'est le stade le plus avancé du VIH. Il cause des syndromes mortels et il est incurable.
7. Seul moyen de contraception qui protège à la fois des ITS, du VIH et des grossesses non planifiées.
8. On peut en être infecté sans avoir de symptômes, mais on peut aussi avoir des écoulements ou des pertes jaunâtres et verdâtres chez l'homme comme chez la femme, des sensations de brûlure au moment d'uriner, etc.
9. Personne atteinte du VIH.

5

Sans condom… il n'en est pas question !

1 Retour sur l'atelier 4

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur la protection**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser aux propos de jeunes sur le condom**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Des obstacles surmontables !

Thème **Les obstacles qui empêchent l'utilisation du condom**
Durée **20 minutes**
Objectif **Réfléchir aux obstacles à l'utilisation du condom**
Activité **Mises en situation**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (restructuration cognitive, perception de contrôle)**

4 Top 5 des pires excuses et des meilleurs arguments

Thème **Les obstacles qui empêchent l'utilisation du condom**
Durée **35 minutes**
Objectif **Réfléchir aux obstacles qui empêchent l'utilisation du condom**
Activité **Mises en situation**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (restructuration)**

e Entraînement de la semaine. Autoévaluation : le condom et toi

Thème **L'utilisation du condom**
Objectif **Évaluer ses capacités à utiliser le condom**
Activité **Mini-test**
Matériel **Carnet de route ; dépliant *Je t'aime, j'capote***
Théorie **Taxonomie expérientielle (intériorisation)**

Pour aller plus loin. Vérifie tes connaissances sur le condom !

Thème **Le condom**
Objectif **Distinguer les mythes des réalités sur le condom**
Activité **Mini-test**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (acquérir des informations)**

5

1 Retour sur l'atelier 4

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à propos de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consignes aux animateurs

1. **Discutez en groupe des questions proposées (allouez 5 à 10 minutes à la discussion).**
   - **Quels messages retenez-vous de l'atelier de la semaine dernière ?**
     Les ITS et le VIH/sida sont des réalités présentes chez les adolescents.
     La plupart des ITS ne donnent pas de symptômes.
   - **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**
2. **Donnez les bonnes réponses des mots croisés de l'atelier précédent.**

2 Toi aussi, ça te concerne !

5

Objectif **Se sensibiliser aux propos de jeunes sur le condom.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **plus de 3 adolescents sur 5 n'utilisent pas régulièrement le condom et environ 1 adolescent sur 5 ne l'utilise jamais** (Cloutier *et al.*, 1994).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 8 met le condom uniquement lorsque sa partenaire l'exige** (Manseau et Blais, 2002).

Les jeunes de 15 à 29 ans sont les plus à risque d'ITS telles que la gonorrhée et la chlamydia, deux infections qui n'ont, le plus souvent, aucun symptôme (elles sont invisibles) (Santé Canada, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Si tu veux…**
  « Si la fille l'impose, je vais le porter, mais à part ça, non… » Jean-Luc (214-215)
- **Va prendre la pilule du lendemain**
  « Des fois, je le faisais sans condom, pis après je la forçais à aller prendre la pilule du lendemain. » Euclide (59-63)
- **Tout le temps !**
  « Ah, je le mets là, c'est sûr, même si elle me dit : "Ah mets-le pas" ! Moi je vais le mettre pareil si je ne suis pas sûr à 100 %. Ça fait que je le mets tout le temps ! » Louis (1149-1153)
- **1 dollar, c'est pas cher pour rester en santé !**
  « Ça coûte moins de 1 $ pour ne pas pogner le sida, donc ça vaut la peine de mettre un condom. Si tu ne le prends pas, c'est un peu niaiseux. Le pire, c'est que ça ne prend même pas 1 minute de plus et c'est important. » Antonio (1603-1615)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **Moi, je mets le condom !**
  « Il me dit : "Moi, j'utilise pas ça, hey tu sens rien !" J'ai dit : "Écoute, c'est ça ou c'est rien ! Tu le mets ou tu le mets pas pis tu fais rien". On n'a rien fait finalement. Moi ça ne me dérangeait pas, t'sais. Écoute là, j'me laisserai pas niaiser. » Éli (1097-1106)
- **Utiliser un condom peut être intéressant**
  « Il y en a qui disent que c'est plate, mais au contraire, ça peut être une partie le fun de la relation, tu peux prendre un condom jaune, il y a des façons intéressantes de le mettre. » Mel (667-682)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : Sans condom… il n'en est pas question !**

5.3 Des obstacles surmontables !

20 minutes

Objectif

Réfléchir aux obstacles à l'utilisation du condom.

Pour bien comprendre

1. **Nous avons vu que les adolescents forment un groupe à risque à l'égard des ITS et du VIH. Il est important d'utiliser un moyen de protection efficace pour éviter de les contracter. Il existe plusieurs méthodes de contraception, mais le condom est la seule méthode qui protège à la fois des ITS, du VIH et d'une paternité non désirée. De plus, c'est la seule méthode avec laquelle tu peux avoir le contrôle.**
2. **Rappelle-toi qu'un peu plus de 3 adolescents sur 5 en centre jeunesse n'utilisent pas toujours le condom. Pourquoi ? Voici les obstacles les plus fréquents à l'utilisation du condom :**
   - **Sentiment de ne pas être vulnérable : « Ça m'est jamais arrivé, je ne vois pas pourquoi aujourd'hui. »**
   - **Avoir consommé (être saoul ou drogué) : « J'avais la tête ailleurs… »**
   - **Avoir des fausses croyances sur le condom : « C'est bien trop petit pour moi ! »**
   - **Faire confiance aveuglément aux partenaires : « Je la connais, je lui fais confiance… »**
   - **Difficultés techniques à utiliser le condom : « Ça pète tout le temps. »**
   - **Manque d'habiletés sensuelles : « Ça brise le rythme, ça coupe le plaisir. »**

Consignes aux participants

1. **En équipe, lis la mise en situation qui t'est allouée et réponds aux questions sur les obstacles qui empêchent chaque couple d'utiliser le condom.**
2. **Une personne de l'équipe sera chargée de lire la mise en situation et de présenter les réponses que vous avez trouvées.**
3. **Discute en groupe des obstacles à l'utilisation du condom.**

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**
3. **Divisez le groupe en trois équipes et allouez une mise en situation pour chacune des équipes.**
4. **Allouez 10 minutes aux participants pour compléter les questions sur les mises en situation.**
5. **Discutez en groupe des questions suivantes (allouez 5 à 10 minutes).**
   - **Qu'avez-vous répondu à chacune des questions ?** Recueillez leurs réponses.
   - **Que pensez-vous des raisons que les gars donnent pour ne pas utiliser le condom ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Dans vos relations passées, vous est-il déjà arrivé d'avoir ce genre de pensées face au condom ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Quels moyens pourriez-vous utiliser pour surmonter les obstacles à l'utilisation du condom ?**
     Passer des tests pour s'assurer de ne pas avoir une ITS ou le VIH/sida.
     Bien mettre le condom.
     Développer des habiletés sensuelles pour utiliser le condom.
     Communiquer avec l'autre.

Mise en situation 1. Frank et Caroline

**Frank et Caroline se connaissent depuis longtemps et ils se font confiance. Il y a 3 mois, ils ont commencé à avoir des relations sexuelles ensemble, mais ils n'utilisent pas de condom.
Frank trouve que le condom n'est pas utile parce qu'il se brise souvent. Frank croit que la cause du bris est que le condom est trop serré ou trop petit.**

Quels sont les obstacles qui empêchent Frank d'utiliser un condom ?
Exemples de réponse :
- Ils se font confiance sans connaître la condition médicale de l'autre.
- Frank a de fausses croyances sur le condom : un condom peut s'étirer suffisamment pour y mettre l'avant-bras !
- Il manque d'habiletés techniques et brise le condom pendant qu'il le met.

Avez-vous une idée de ce que Frank aurait pu faire ou penser pour surmonter ces obstacles ?
Exemples de réponse :
- Ils devraient aller passer des tests de dépistage.
- Frank devrait se pratiquer plusieurs fois à dérouler un condom sur son pénis avec précaution pour ne pas le briser.

Mise en situation 2. Stéphane et Natasha

Stéphane et Natasha se sont rencontrés dans un party. Ils ont fait l'amour mais ils n'ont pas porté de condom. Natasha a bien essayé d'en glisser un mot à Stéphane mais ce dernier n'a rien voulu savoir. « Ben voyons ! Je n'ai pas d'ITS et encore moins le sida ! », lui a-t-il répondu. Il a même ajouté : « Je suis *safe* ! Tu ne me fais pas confiance ? Je n'ai jamais trompé mes partenaires ! »

Quelles sont les fausses croyances qui empêchent Stéphane d'utiliser un condom ?
Exemples de réponse :
- J'ai toujours été fidèle (on ne peut pas attraper de maladie parce qu'on est en couple).
- Si j'avais une ITS, je le saurais.
- Tu devrais avoir confiance en ce que je te dis (même si tu ne me connais pas).

Avez-vous une idée de ce que Stéphane aurait pu faire ou penser pour surmonter ces obstacles ?
Exemple de réponse :
- Stéphane aurait pu dire à Natasha : « On vient juste de se rencontrer et on ne se connaît pas. Je n'ai jamais fait de tests de dépistage et je ne sais pas pour toi. Alors, il vaut mieux porter un condom. »

5.3 Des obstacles surmontables !

Mise en situation 3. Éric et Nathalie

Éric et Nathalie sont ensemble depuis 6 mois. Lors de chaque discussion sérieuse, Nathalie parle à Éric des craintes qu'elle a : elle ne veut pas de bébé et elle a appris dernièrement qu'il est possible d'attraper une ITS ou le VIH même avec son chum ! Éric ne veut pas porter de condom, car il trouve qu'il ressent moins de sensations et se sent moins excité. En plus, il trouve que le condom, ça coupe la spontanéité.

Quels sont les obstacles qui empêchent Éric d'utiliser un condom ?

Exemples de réponse :

- Il n'est pas en contrôle de son excitation sexuelle.
- Il manque d'habiletés sensuelles pour utiliser le condom.

Avez-vous une idée de ce qu'Éric aurait pu faire ou penser pour surmonter ces obstacles ?

Exemples de réponse :

- Développer des habiletés sensuelles.
- S'exercer à se masturber avec un condom à l'intérieur duquel il a inséré du lubrifiant pour s'habituer aux nouvelles sensations.
- Se pratiquer à mettre un condom pour devenir meilleur et ne pas être obligé de tout arrêter pour le mettre.

Flash-info condom !

5

1. **Il existe plusieurs grandeurs de condom mais, en général, la grandeur standard est tout à fait adéquate. Si tu veux, fais ce petit test : prends un condom et étire-le le plus possible. Tu verras qu'il n'y a pas de soucis à avoir quant à l'élasticité du condom.**
2. **Assure-toi de toujours avoir un condom sur toi ! Il vaut mieux prévenir que guérir !**

Quelques trucs pour faciliter l'utilisation du condom

Des obstacles fréquents	Des solutions faciles
Sentiment de ne pas être vulnérable « Ça ne m'est jamais arrivé, je ne vois pas pourquoi ça m'arriverait aujourd'hui. »	Rappelle-toi que la plupart des individus ayant la chlamydia ou la gonorrhée ont entre 15 et 29 ans et **qu'ils ne savent pas qu'ils sont infectés**.
Avoir consommé « J'avais la tête ailleurs… »	Si tu développes le réflexe de toujours te protéger quand tu es à jeun, alors tu réussiras plus facilement à te protéger quand tu auras consommé.
Avoir des fausses croyances sur le condom « C'est bien trop petit pour moi ! »	C'est le manque d'habiletés à utiliser le condom et non le condom lui-même qui est responsable.
Faire confiance aveuglément aux partenaires « Je la connais, je lui fais confiance… »	Rappelle-toi que **la plupart des individus infectés ne savent pas qu'ils sont porteurs d'une ITS**.
Difficultés techniques à utiliser le condom « Ça pète tout le temps ! »	Le condom est très élastique et très résistant, c'est généralement une mauvaise utilisation qui fait qu'il se brise : apprends à le dérouler correctement en te pratiquant seul.
Manque d'habiletés sensuelles « Ça brise le rythme, ça coupe le plaisir. »	Apprends à ressentir les sensations subtiles lorsque tu portes un condom et tu ne perdras rien du plaisir.

5.4 Top 5 des pires excuses et des meilleurs arguments

35 minutes

Objectif

Réfléchir aux obstacles qui empêchent l'utilisation du condom.

Pour bien comprendre

1. Nous avons vu que les adolescents sont un groupe à risque pour les ITS ou une paternité non désirée. On sait aussi que ça peut être difficile de s'exprimer sur la sexualité, mais on a vu l'importance de se protéger. Le moyen le plus efficace demeure le condom qui protège à la fois des ITS, du VIH et des paternités non désirées.
2. Parfois, dans le feu de l'action, le plaisir prend toute la place et on ne pense pas au condom. C'est après qu'on y pense et qu'on regrette de ne pas s'être protégé. C'est, entre autres, pour cette raison qu'il est important de prévoir l'utilisation du condom et les excuses qui pourraient surgir afin de ne pas l'utiliser.
3. Contrairement à ce que l'on pense, le condom peut amener plusieurs éléments positifs à la relation sexuelle. Entre autres, il peut retarder l'éjaculation. Aussi, quoi de mieux quand on peut avoir des relations sexuelles sans craindre d'attraper une ITS ou de causer une grossesse ? En plus, certains condoms ont différentes textures et saveurs qui peuvent mettre du piquant dans la relation sexuelle.
4. Dans l'activité qui suit, nous verrons différentes situations qui présentent des obstacles à l'utilisation du condom. Quelques trucs ou outils seront suggérés afin de rendre plus agréable cette façon de se protéger.

Consignes aux participants

1. Lisez attentivement le top 5 des pires excuses (page suivante).
2. Contredisez ces affirmations.
3. Partagez vos réponses avec le groupe.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Faites lire le top 5 des pires excuses (page suivante).
4. Demandez aux participants de dire ce qu'ils répondraient à ces affirmations. Les participants peuvent s'inspirer du top 5 des meilleurs arguments. Complimentez les participants pour leur participation et pour leurs bonnes réponses.
5. Complétez les réponses des participants à l'aide des exemples de réponses qui vous sont présentés.

5

Top 5 des pires excuses

Affirmation 1

Fais-moi confiance, j'ai pas besoin de condom, je suis *safe*.

Exemples de réponse :

- On peut avoir une ITS ou le sida sans le savoir !
  Même en cas de résultat négatif, il peut y avoir un risque (certaines ITS ne peuvent pas être détectées par un examen ou un test).
- Même si ton ou ta partenaire dit être *safe*, ne prends pas de risque. Avec un condom, tu pourras faire l'amour en paix sans avoir à te soucier des ITS.
- Il peut toujours y avoir un risque de grossesse.

Affirmation 2

Je sais que je n'ai pas de « bibittes » parce que je n'ai pas fait l'amour depuis des semaines.

Exemples de réponse :

- Certaines ITS peuvent être couvées durant plusieurs mois avant d'apparaître.
- Certaines ITS ne présentent aucun symptôme ni signe visible.
- Il peut toujours y avoir un risque de grossesse.

Affirmation 3

Je suis vierge.

Exemples de réponse :

- Toi, tu ne l'es peut-être pas. Mettre un condom vous protégera tous les deux.
- Certaines ITS peuvent se contracter autrement que lors des relations sexuelles : échange de sang (dont échange de seringue, tatouage dans de mauvaises conditions), de la mère au bébé (certaines ITS demeurent actives toute la vie), ou par contact peau à peau comme l'herpès (feux sauvages) et les condylomes (verrues génitales).

5.4 Top 5 des pires excuses et des meilleurs arguments

Affirmation 4

Je t'aime. Penses-tu que je te refilerais une maladie ?

Exemples de réponse :

- On peut avoir une ITS ou le sida sans le savoir !
- L'amour ne change rien aux ITS. Même avec les meilleures intentions du monde, il est possible d'infecter son ou sa partenaire. Même si certaines maladies ne se détectent pas avec un test de dépistage, la plupart peuvent l'être et il est important de passer un test si on désire ne plus porter de condom avec son ou sa partenaire régulière. Par contre, dans ce cas, il sera très important de consulter son médecin afin de prévoir un autre moyen de contraception pour se protéger contre une grossesse non désirée.
- Il peut toujours y avoir un risque de grossesse.

Affirmation 5

Je prends la pilule, on n'a pas besoin de condom…

Exemples de réponse :

- La pilule protège contre les grossesses, mais pas contre les ITS ou le VIH/sida.
- On peut avoir une ITS ou le sida sans le savoir !

Rappelez aux participants que les adolescents forment le groupe le plus à risque d'ITS et que les risques de grossesses non désirées dans leur groupe d'âge sont très élevés.

Inspiré du site Internet <www.jcapote.com>.
Reproduction autorisée par Les Publications du Québec

5

Top 5 des meilleurs arguments

1. La raison en béton armé
C'est la seule protection efficace contre les ITS et le sida lorsqu'on a des relations sexuelles. Utilisé avec soin et à chaque relation, le condom est très efficace.

2. La raison en ciment
Le condom permet d'éviter les grossesses. Utilisé avec la pilule, il augmente considérablement tes chances d'éviter une paternité non désirée.

3. La raison du cœur
C'est une excellente preuve d'amour et de respect pour la santé et le bien-être de l'autre et de toi-même.

4. La raison pratique
Le condom, c'est accessible. On en trouve dans toutes les pharmacies. De plus, c'est abordable et facile à transporter.

5. La raison coquine
Le condom permet au gars d'éjaculer moins vite, ça fait durer la relation sexuelle plus longtemps. En plus, ça ne laisse pas de trace de sperme. Besoin d'en dire plus ?

Inspiré du site Internet <www.jcapote.com>.
Reproduction autorisée par Les Publications du Québec

5e Autoévaluation : le condom et toi

Objectif Évaluer ses capacités à utiliser le condom.

Consignes aux participants

1. Durant la semaine, nous te proposons d'évaluer ta capacité à utiliser un condom dans diverses circonstances.
2. Complète le mini-test de la page suivante et calcule tes résultats pour en apprendre un peu plus sur toi-même.
3. Tu peux consulter le dépliant *Je t'aime, j'capote* pour en apprendre davantage sur l'importance de la protection ou tu peux consulter le site Internet <www.jcapote.com>.

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 5 : entraînement de la semaine.
Où se procurer le dépliant *Je t'aime, j'capote*.

Consigne aux animateurs Distribuez le dépliant *Je t'aime, j'capote*.

5

Pour chaque phrase, dis à quelle fréquence tu adoptes (ou te sens capable d'adopter) un tel comportement. Encercle le chiffre qui correspond à ta réponse. Voici les choix de réponse.

0——————**1**——————**2**——————**3**——————**4**

Jamais **Parfois** **Quelquefois** **Souvent** **Toujours**

1. Je me sens à l'aise de me procurer des condoms.	0	1	2	3	4
2. Je me sens à l'aise de mettre un condom lorsque j'ai des relations sexuelles.	0	1	2	3	4
3. J'utilise un condom lors de mes relations sexuelles.	0	1	2	3	4
4. À l'avenir, j'utiliserai un condom lors de mes relations sexuelles.	0	1	2	3	4
5. Quand j'ai très envie d'avoir des relations sexuelles et que je suis très excité, je suis capable de me retenir si je n'ai pas de condom.	0	1	2	3	4
6. Je me sens à l'aise d'essayer de nouveaux condoms (nouvelles saveurs, nouvelles couleurs ou textures différentes).	0	1	2	3	4

5e Autoévaluation : le condom et toi

Interprétation

Si ton score est faible (0 à 8), tu sembles avoir de la difficulté à aborder les questions à propos du condom. Peut-être as-tu peur de briser la confiance ou de te faire rejeter ? Tu aurais intérêt à consulter l'atelier 5 afin d'avoir davantage d'informations sur le condom. Si tu continues dans cette voie, tu te mets à risque d'attraper une ITS ou d'avoir à faire face à une paternité non désirée. Il serait bon que tu envisages d'utiliser le condom. Le silence est aussi un obstacle à la protection !

Si ton score est moyen (9 à 16), tu sembles avoir une certaine confiance à utiliser le condom. Par contre, n'oublie pas que tu es toujours à risque lorsque tu as des relations sexuelles non protégées. Si tu continues à progresser sur cette voie, tu sauras te protéger contre les ITS et les paternités non désirées.

Si ton score est élevé (17 à 24), tu sembles capable de te procurer et d'utiliser un condom ! Bravo ! Mais continue tes efforts, car n'oublie pas que chaque relation sexuelle non protégée présente un risque d'ITS ou de paternité non désirée.

5

Vérifie tes connaissances sur le condom !

Objectif

Distinguer les mythes des réalités sur le condom.

Pour bien comprendre

1. **Tente cette semaine de remplir le mini-test à propos du condom… Rappelle-toi que les adolescents sont un groupe à risque d'attraper des ITS ou le VIH ou de faire face à une paternité non désirée. Il faut donc arriver à surmonter les obstacles qui t'empêchent d'utiliser le condom en réalisant que les raisons mentionnées sont souvent irréalistes.**
2. **Une façon de surmonter ces obstacles est de mieux connaître le condom.**

Consignes aux participants

1. **Durant la semaine, nous te proposons d'évaluer tes connaissances par rapport au condom.**
2. **Complète le mini-test de la page suivante et calcule tes résultats pour en apprendre un peu plus sur le condom.**
3. **Tu peux consulter le site Internet <www.jcapote.com> pour en apprendre davantage à ce sujet.**

5

À propos du condom…

1. Les condoms de couleur peuvent causer des irritations chez certaines personnes. Réponse : vrai	Vrai	Faux
2. Dans certains cas, le condom peut retarder l'éjaculation. Réponse : vrai	Vrai	Faux
3. Les condoms lubrifiés réduisent les risques de déchirures. Réponse : vrai	Vrai	Faux
4. Il n'y a qu'un seul modèle de condom. Réponse : faux. Il y a des modèles de couleurs différentes, de grandeurs variées, de saveurs diverses, de matériaux de toutes sortes et de textures très variées.	Vrai	Faux
5. Les condoms en latex auxquels on ajoute un lubrifiant à base d'eau (Lubafax, K-Y, etc.) augmentent la sensibilité. Réponse : vrai	Vrai	Faux
6. Les condoms en membrane naturelle peuvent laisser passer certains microbes et certains virus. Réponse : vrai	Vrai	Faux
7. Les condoms en latex sont moins coûteux que les condoms en membrane naturelle. Réponse : vrai	Vrai	Faux
8. En pinçant le bout du condom pour enlever l'air, au moment de le poser, on diminue les risques de déchirer. Réponse : vrai	Vrai	Faux
9. Le condom en latex aide à prévenir le virus du sida et les autres ITS, mais pas la grossesse. Réponse : faux. Le condom en latex aide à prévenir le sida, les ITS et la grossesse.	Vrai	Faux
10. Il y a des condoms plus petits que d'autres. Réponse : vrai	Vrai	Faux

Reproduction autorisée par Les Publications du Québec.

6

La sensualité et le condom : ça peut aller ensemble !

1 Retour sur l'atelier 5

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur le condom**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser aux propos des jeunes sur le condom**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 L'anatomie des zones érogènes

Thème **Les zones érogènes**
Durée **25 minutes**
Objectif **Connaître les zones érogènes de l'homme et de la femme**
Activité **Identification des zones érogènes génitales masculines et féminines**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Sexocorporelle**

4 Des habiletés pour concilier sensualité et sécurité

Thème **Les habiletés sensuelles**
Durée **25 minutes**
Objectifs **Connaître les habiletés sensuelles nécessaires à l'utilisation du condom**
Activité **Faire la lecture du texte sur les habiletés sensuelles à pratiquer avec un condom**
Matériel **Carnet de route**
Théories **Cognitive-comportementale (perception de contrôle comportemental)**
Sexocorporelle

L'essayer, c'est l'adopter !

Thème **Condom et plaisir sexuel**
Durée **5 minutes**
Objectif **Se familiariser avec les habiletés sensuelles nécessaires à l'utilisation du condom**
Théories **Comportementale (perception de contrôle comportemental)**
Sexocorporelle

Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur la sensualité !

Objectif **Distinguer les différents termes définissant la sensualité**
Activité **Remplir les mots croisés sur la sensualité**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (restructuration cognitive, acquisition de connaissances)**

6

1 Retour sur l'atelier 5

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à propos de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consignes aux animateurs

1. **Discutez en groupe des questions proposées (allouez 5 à 10 minutes pour la discussion).**
   - **Quels messages retenez-vous de l'atelier de la semaine dernière ?**
     C'est important d'utiliser un condom quand on a des relations sexuelles.
     Il est préférable de toujours avoir des condoms avec soi.
     Sans condom, on ne devrait pas avoir de relations sexuelles.
     Est-ce que vous pouvez nommer des bonnes raisons afin de porter le condom ?
     Réduit les risques d'ITS ; réduit les risques de grossesse ; il y en a différentes sortes ; ça peut retarder l'éjaculation ; on se protège et on protège notre partenaire.
   - **Voulez-vous discuter de ce que vous avez appris sur le condom en répondant au mini-test ? Recueillez leur opinion.**
   - **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**
2. **Donnez les bonnes réponses au mini-test.**

2 Toi aussi, ça te concerne !

6

Objectif **Se sensibiliser aux propos des jeunes sur le condom.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **plus de 1 adolescent sur 2 dit ne pas être capable d'avoir autant de plaisir avec un condom que sans** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 8 dit éprouver des difficultés techniques au moment de l'utilisation du condom** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **plus de 1 adolescent sur 2 dit se protéger uniquement à l'occasion** (Manseau et Blais, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Le condom c'est l'envers du plaisir !**
  « Le condom, ça ne me procure pas autant de plaisir que si j'en n'avais pas… Pas en avoir me fait plus de bien… Ce n'est pas aussi chaud, fait que ce n'est pas pareil… Ce n'est pas aussi bon… » Louis (210-222)
- **Un gars s'essaie…**
  « Je ne vais pas penser au condom parce que sinon il faudrait que j'aille en chercher un. Je sais que si je le dis, ça va tout *fucker*, ça va tout arrêter… Elle ne va plus vouloir coucher avec moi. Elle va y penser, elle aussi, elle va vouloir une relation avec un condom pis ça va gâcher tout le fun… » Jules (141-150)
- **Les mystères de la sexualité féminine**
  « Comment je fais pour lui donner tel plaisir ? Les gars se posent des questions sur les filles… ils font un peu n'importe quoi ou ils font ça ben vite parce qu'ils ont peur d'avoir l'air cave… » Stéphane (1413-1420)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **L'important, c'est d'avoir de bonnes habiletés érotiques pour donner du plaisir !**
  « J'aime surtout quand la personne a le tour… » Léa (1377-1381)
- **Utiliser un condom peut être intéressant**
  « Il y en a qui disent que c'est plate, mais au contraire, ça peut être une partie le fun de la relation, tu peux prendre un condom jaune, il y a des façons intéressantes de le mettre. » Mel (667-682)
- **La sexualité, c'est pas juste génital !**
  « Il faut s'exprimer par la sexualité : pas seulement faire l'amour deux-trois coups pis *good bye* la cave. » Jess (1141-1150)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : La sensualité et le condom.**

6

3 L'anatomie des zones érogènes

25 minutes

Objectif

Connaître les zones érogènes de l'homme et de la femme.

Pour bien comprendre

1. Pour certains, la sexualité est associée à la pénétration. En réalité, la pénétration n'est qu'une façon d'avoir du plaisir sexuel. Il est possible de ressentir beaucoup de sensations excitantes sans avoir de pénétration.
2. Nous avons vu que les adolescents sont à risque d'attraper des ITS ou le VIH. Ce risque est plus accentué par la pénétration. Nous te proposons de découvrir d'autres parties du corps qui peuvent donner une foule de sensations excitantes : ce sont les zones érogènes.
3. **L'expression « zones érogènes » désigne des parties du corps qui sont particulièrement sensibles aux stimulations.** Caressées des doigts ou du souffle, embrassées ou léchées, ces zones se mettent à picoter lorsqu'elles sont stimulées et procurent des frissons de plaisir. Comme nous le verrons par la suite, **il y a des zones érogènes non génitales et des zones érogènes génitales.**
4. Certaines conceptions de la masculinité sont une barrière à la découverte des zones érogènes puisqu'elles mettent l'accent sur les performances sexuelles, la capacité à maintenir son érection, puis la pénétration. Il est important de développer une masculinité plus souple qui fait place à l'écoute et au partage du plaisir avec sa partenaire. **La sensualité repose sur la découverte du corps de l'autre et de son propre corps. La sexualité ne se réduit pas au pénis et au vagin ou à la pénétration !**

Consignes aux participants

1. Lis la description des zones érogènes non génitales à la page suivante.
2. Ensuite, lis la description des zones érogènes génitales et complète les figures 1 et 2.
3. Partage tes réponses avec le groupe.

Consignes aux animateurs

1. Lisez la section Pour bien comprendre et répondez aux questions des participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Demandez aux participants de lire les pages suivantes et de compléter les figures 1 et 2.
4. Invitez les participants à partager leurs réponses avec le groupe (allouez 10 minutes à la discussion).
5. Corrigez les erreurs si nécessaire.

6

Les zones érogènes non génitales chez les deux sexes

Il y a plusieurs zones érogènes et elles ne se limitent pas aux seins et aux organes génitaux. **Les lobes d'oreille, le creux du cou, les aisselles, les fesses, l'intérieur des cuisses, les chevilles, etc., sont autant de parties qui aiment être caressées.** Il y a différents types de toucher : on peut effleurer doucement la peau ou on peut masser ou palper les muscles qui se trouvent sous la peau. Évidemment, tout dépend des préférences de chacun : quelqu'un peut adorer se faire caresser les oreilles et une autre personne peut n'en ressentir aucun plaisir, voire ne pas apprécier du tout. Certains se sentiront chatouillés par des effleurements ; d'autres se sentiront mal à l'aise avec le massage en profondeur.

Plusieurs hommes préfèrent, dans la sexualité, jouer le rôle de celui qui n'aime pas être caressé et qui préfère « passer rapidement aux choses sérieuses » (ils emploient cette expression pour parler de la pénétration). Toutefois, c'est souvent une façade pour ne pas avoir l'air trop sensible, voire féminin. En effet, **les hommes comme les femmes réagissent généralement avec une excitation plus grande quand leurs zones érogènes non génitales sont stimulées. Les femmes pour leur part trouvent généralement important qu'on les caresse d'abord dans des zones non génitales (cou, cheveux, bouche, cuisses, etc.)**. Ces caresses non génitales permettent d'augmenter le désir et l'excitation sexuelle.

Si le toucher occupe une place importante dans la sensualité, c'est que la peau est la partie la plus sensuelle du corps humain. Mais il n'y a pas que le toucher qui est érogène ! **Les cinq sens procurent du plaisir et jouent un rôle important dans la sexualité.** La sensualité, c'est la capacité de goûter les plaisirs des sens, d'être réceptif aux sensations.

Regarder l'autre dans les yeux, sentir son parfum, goûter ses lèvres, écouter son souffle… tous les sens sont des sources de stimulation. La sexualité ne se résume pas au toucher et aux organes génitaux !

6.3 L'anatomie des zones érogènes

Les zones érogènes génitales chez l'homme

Le **pénis** est le principal organe sexuel chez l'homme. Il est composé de nerfs, de vaisseaux sanguins et de tissus fibreux et spongieux (comme une éponge). La partie gonflée, au bout du pénis, s'appelle le **gland**. C'est principalement par la stimulation du pénis que l'homme obtient du plaisir. La taille du pénis est souvent une source d'inquiétude chez les hommes, mais il est important de savoir que la forme et la taille varient beaucoup d'un homme à l'autre et selon qu'il est en état d'excitation ou non. De plus, la taille n'influence généralement pas le plaisir de la partenaire, puisque le vagin est un muscle qui peut s'adapter aux différentes tailles du pénis. De plus, la stimulation du clitoris, qui est indispensable au plaisir féminin, n'est pas liée à la longueur du pénis. La taille moyenne du pénis en érection chez les hommes adultes varie de 10 cm à 17 cm.

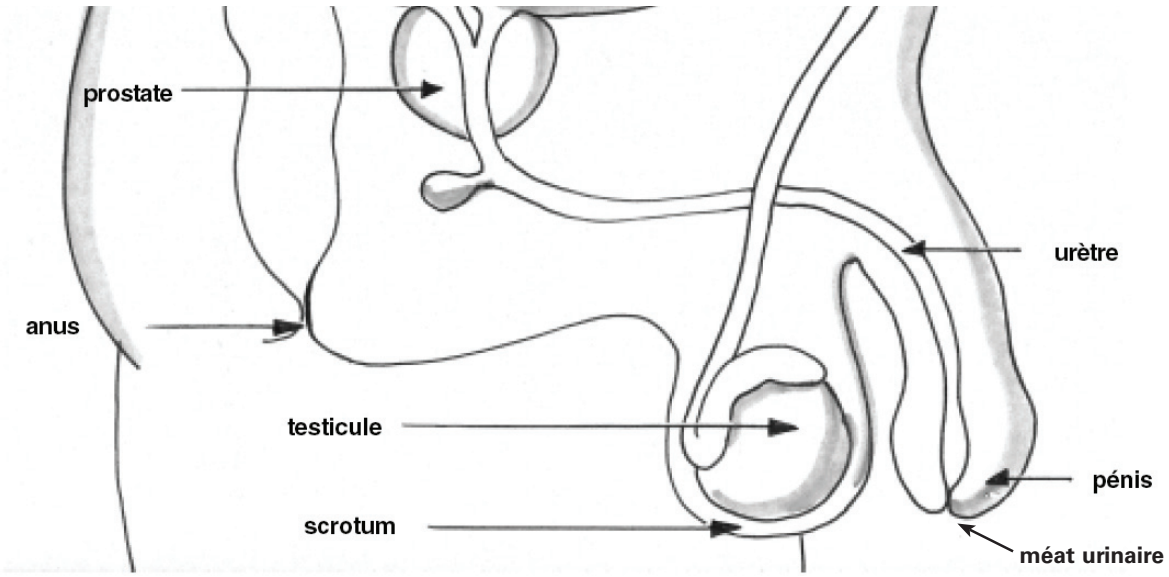
Les nerfs responsables de l'excitation sexuelle entourent également l'**anus**, il peut donc être une zone érogène chez l'homme comme chez la femme. Cependant, la pénétration anale expose les partenaires aux infections transmissibles sexuellement (ITS) tout comme la pénétration vaginale. **Le condom reste la seule protection efficace**. Comme pour toutes les pratiques sexuelles, les relations sexuelles anales peuvent ou non être désirées par un couple. Il faut se mettre d'accord avec sa ou son partenaire pour essayer de nouvelles pratiques sexuelles et il faut toujours **respecter les limites de l'autre**.

Le **scrotum** est l'enveloppe de peau qui contient les testicules. Il sert à maintenir les **testicules** à l'extérieur du corps. Les testicules servent à produire les spermatozoïdes. Ce sont les spermatozoïdes qui vont féconder l'ovule dans l'utérus de la femme et former l'embryon qui deviendra un fœtus, puis un bébé. Les spermatozoïdes sont sensibles au changement de température. C'est pourquoi le scrotum, en se rapprochant ou en s'éloignant du corps selon la température, permet de maintenir les testicules à une température idéale pour les spermatozoïdes.

L'**urètre** est le petit conduit à l'intérieur du pénis qui se termine par le **méat urinaire**. Pendant l'excitation sexuelle, un liquide visqueux apparaît sur le méat urinaire sous forme de gouttelettes. Ce liquide pré-éjaculatoire sert à faciliter le passage des spermatozoïdes dans l'urètre. Ainsi, ce liquide contient souvent des spermatozoïdes actifs et sains. C'est d'ailleurs pour cette raison que l**a méthode du coït interrompu (le retrait) n'est pas un moyen de contraception efficace, car des gouttelettes de ce liquide pré-éjaculatoire peuvent pénétrer dans le vagin avant l'éjaculation.** Par ailleurs, croire qu'il est facile de se retirer avant l'éjaculation n'est pas réaliste. Plusieurs jeunes hommes ne contrôlent pas suffisamment leur éjaculation pour y arriver.

Figure 1 – Les zones érogènes génitales masculines

Complète la figure suivante et indique l'emplacement des organes suivants : pénis, anus, testicules, scrotum, urètre, méat urinaire, prostate.



Fédération canadienne pour la santé sexuelle (2006), *Au-delà de l'essentiel. Guide ressource sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa, CFSH Publications, p. 410. Reproduction autorisée.

6.3 L'anatomie des zones érogènes

Les zones érogènes génitales chez la femme

La **vulve** comprend les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris, l'orifice vaginal et le méat urinaire. Les **grandes lèvres** se prolongent de part et d'autre de la vulve et du côté des cuisses. Les **petites lèvres**, quant à elles, se retrouvent en dessous des grandes lèvres. Elles se rejoignent vers l'avant pour former le capuchon du clitoris et se prolongent vers l'arrière jusqu'aux orifices vaginaux et urétraux. Ces deux types de lèvres sont sensibles aux effleurements.

Le **clitoris** est situé à la jonction des petites lèvres. C'est la zone la plus sensible et excitable sexuellement chez la femme. La stimulation du clitoris est généralement la méthode la plus efficace pour obtenir l'orgasme chez la femme. Cette stimulation doit se faire doucement par de légers contacts, puisque le clitoris est très sensible, tout comme le gland du pénis chez l'homme. Le meilleur moyen de s'assurer qu'on utilise la bonne stimulation, c'est de poser des questions et de discuter avec sa partenaire afin de bien la comprendre. Chaque femme est différente.

Le **méat urinaire** se situe sous le clitoris. C'est par là que sort l'urine. Par contre, certaines femmes peuvent, au moment de l'orgasme, expulser un liquide par l'urètre. On appelle cette réaction physique l'expulsion féminine ou l'éjaculation féminine. Ce liquide n'est ni de l'urine ni du sperme.

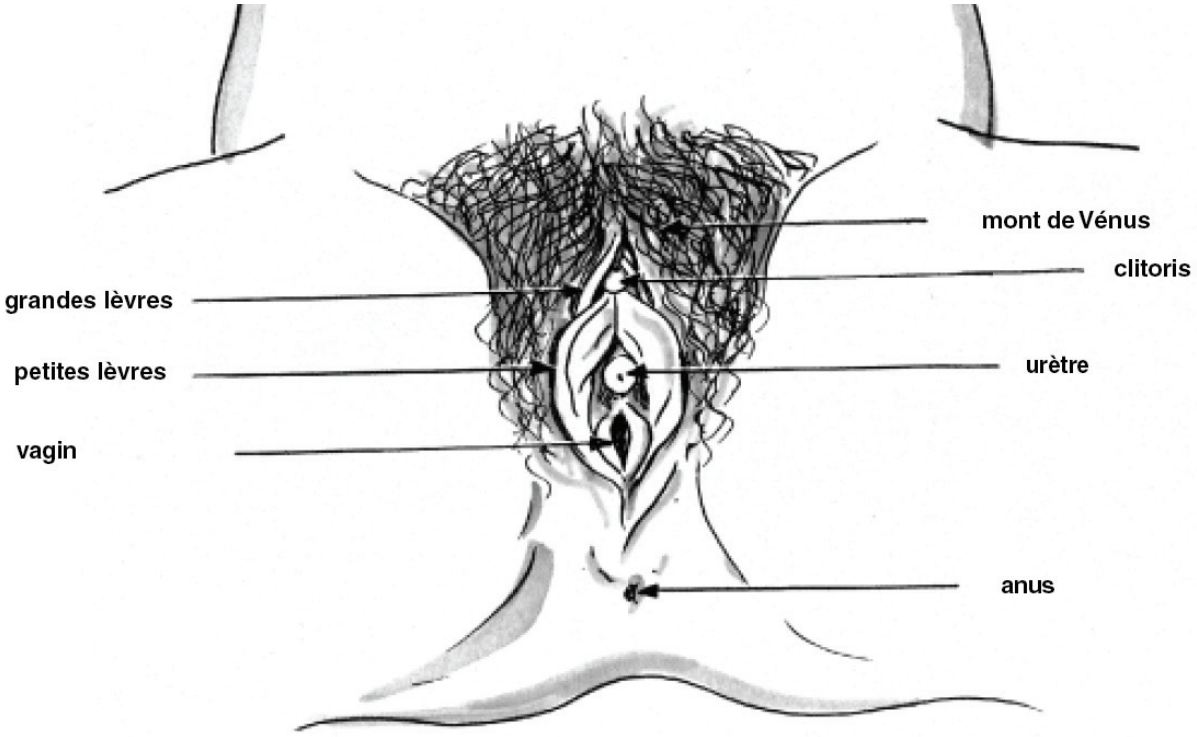
Le **vagin** est la cavité située entre le méat urinaire et l'anus. Les parois du vagin sont extensibles et peuvent s'adapter aux différentes tailles de pénis. Ainsi, la dimension du pénis n'est pas un préalable pour le plaisir sexuel de la femme. C'est aussi dans la paroi vaginale antérieure que se trouve le point G. Le point G est une zone de plaisir. Certaines femmes peuvent parvenir à l'orgasme et même avoir une expulsion féminine ou éjaculation féminine après une stimulation du **point G**. Pour localiser le point G, il suffit d'appuyer sur la paroi antérieure du vagin (généralement à l'aide de deux doigts). Les premières sensations peuvent être un léger inconfort, une envie d'uriner ou une sensation de plaisir. Lorsqu'il est stimulé, le point G se gonfle légèrement.

L'**hymen** est une fine membrane qui obstrue partiellement l'orifice vaginal. Il peut être perforé pour plusieurs raisons, telles que des activités physiques ou un examen gynécologique et non pas seulement par la pénétration. Certaines femmes peuvent avoir mal lors de la première pénétration. Il faut donc faire attention et y aller avec douceur et lenteur.

Nous avons vu que l'**anus** peut être une zone de plaisir chez l'homme et chez la femme. Rappelle-toi que la pénétration anale expose les partenaires aux infections transmissibles sexuellement (ITS) tout comme la pénétration vaginale et que ce ne sont pas toutes les personnes qui apprécient cette pratique sexuelle. Le couple doit éviter la pénétration vaginale tout de suite après la pénétration anale, à cause des risques d'infections associés au transport des microbes de l'anus au vagin.

Figure 2 – Les zones érogènes génitales féminines

Complète la figure suivante et indique l'emplacement des organes suivants : clitoris, vagin, grandes lèvres, petites lèvres, anus, méat urinaire, mont de Vénus.



Fédération canadienne pour la santé sexuelle (2006), *Au-delà de l'essentiel. Guide ressource sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa, CFSH Publications, p. 412. Reproduction autorisée.

6

4 Des habiletés pour concilier sensualité et sécurité

25 minutes

Objectif

Connaître les habiletés sensuelles nécessaires à l'utilisation du condom.

Pour bien comprendre

1. **Nous avons vu qu'il existe d'autres moyens que la pénétration pour donner du plaisir sexuel, dont la stimulation des zones érogènes. En effet, la pénétration n'est pas nécessaire pour qu'une relation sexuelle soit « complète ». Certains hommes accordent beaucoup d'importance à la pénétration, alors que la pénétration n'est qu'une façon parmi d'autres d'avoir du plaisir sexuel. Bien que la pénétration soit à risque d'ITS et de grossesses, il est possible d'en faire une pratique sécuritaire par l'utilisation du condom.**
2. **Pour que la sexualité soit satisfaisante, elle doit reposer sur des habiletés sensuelles. Ces habiletés réfèrent à des façons d'utiliser son corps, des façons de bouger son corps. Elles favorisent l'harmonie avec notre partenaire. Certaines personnes, par nervosité ou par manque d'habiletés, bougent un peu n'importe comment, caressent l'autre un peu n'importe où, sans se demander si ce qu'elles font donne vraiment du plaisir à l'autre.**
3. **Nous avons identifié au moins quatre habiletés importantes qui permettent de développer une plus grande sensibilité aux caresses subtiles. Elles permettent donc aussi de ressentir davantage de plaisir et de volupté. Nous les avons appelées douceur, lenteur, détente et respiration. Ces habiletés sont décrites à la page suivante avec quelques exercices pour commencer à les pratiquer.**
4. **Comme nous le verrons après, ces habiletés sont aussi une base importante pour que le condom ne soit pas ressenti comme un obstacle au plaisir. En effet, quand nous développons des habiletés pour ressentir des caresses et des sensations plus subtiles, le fait de porter un condom ne diminue pas notre plaisir, car nous savons ressentir pleinement les stimulations même les plus subtiles et les plus douces.**

Consigne aux participants

L'animateur présente le tableau de la page suivante.

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondre aux questions soulevées par les participants.**
2. **Discutez en groupe des questions suivantes (allouer 10 minutes).**
   - **Comment ces habiletés sensuelles pourraient-elles vous faire ressentir davantage de plaisir quand vous utilisez un condom ?**
     Développer ces quatre habiletés nous permet de ressentir pleinement les stimulations même les plus subtiles et les plus douces. Ainsi, lorsqu'on porte un condom, notre plaisir ne diminue pas.

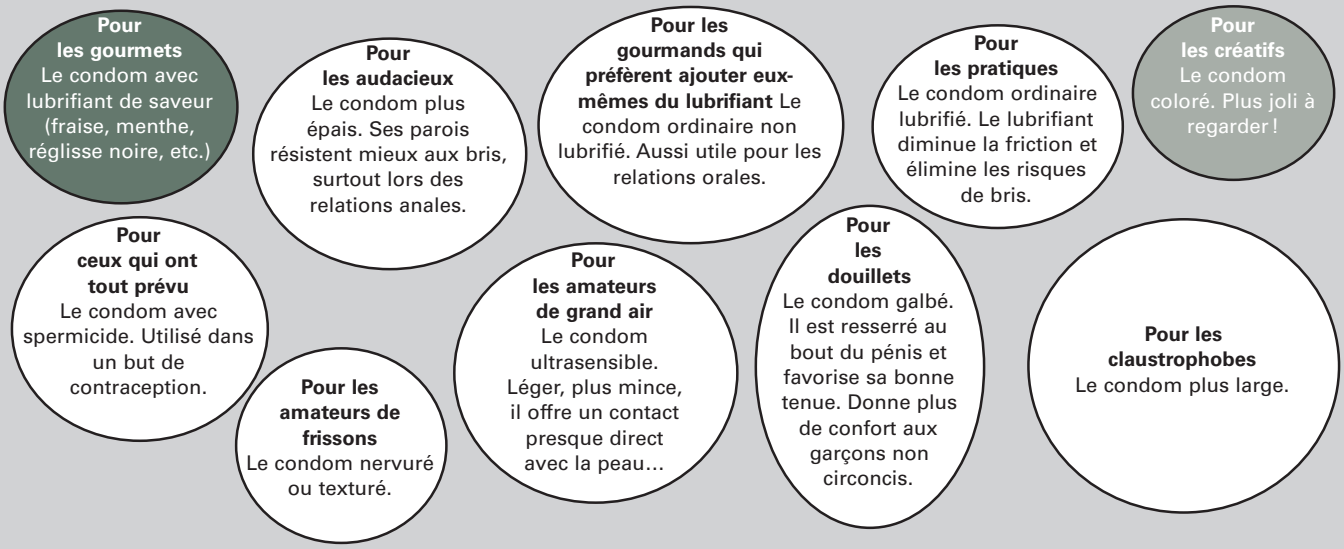
6

Ce tableau présente les habiletés sensuelles utiles pour l'usage du condom.

	Sensualité
Douceur	Il y a une différence de plaisir selon que la pression est forte (plutôt désagréable) ou modérée (plutôt agréable). Vas-y doucement dans tes caresses pour avoir plus de plaisir et en donner davantage à l'autre !
Lenteur	Il y a une différence entre une stimulation lente (sensation de plaisir) et une stimulation rapide (sensation d'irritation). Un rythme trop rapide empêche de bien percevoir la sensation des caresses sur tout le corps et sur les organes génitaux. Apprends à ressentir la finesse sur ton pénis, tu auras plus de plaisir dans la sexualité et le condom ne sera plus un obstacle à la perception des sensations fines. Vas-y lentement dans tes caresses pour avoir plus de plaisir et en donner davantage à l'autre !
Mouvance	Il y a une différence entre des mouvements amples (qui donnent l'impression de s'abandonner) et des mouvements restreints (qui donnent l'impression de se retenir). Les mouvements trop restreints ou rigides ne permettent pas d'exprimer librement nos sentiments pour l'autre. Par contre, l'impression de s'abandonner augmente le plaisir et donne le sentiment à l'autre que l'on est présent et confortable. Ne sois pas rigide ! Détends ton corps pour mieux ressentir les sensations subtiles et avoir plus de plaisir !
Respiration	La respiration tend à s'adapter au niveau d'excitation sexuelle : plus nous sommes excités sexuellement et plus nous approchons de l'orgasme, plus le rythme de la respiration s'accélère. Pour mieux moduler ton niveau d'excitation et retarder le moment de l'éjaculation, apprends à respirer plus profondément et plus lentement.

6 Flash-info sensualité !

Plusieurs types de condom existent ! Il suffit que tu trouves celui qui te convient !



Ces informations sont tirées du site Internet <www.jcapote.com>.
Reproduction autorisée par Les Publications du Québec.

L'essayer, c'est l'adopter !

6

5 minutes

Objectif

Se familiariser avec les habiletés sensuelles nécessaires à l'utilisation du condom.

Pour bien comprendre

1. Tu connais maintenant les informations et les habiletés qui permettent de développer une vie sensuelle plus riche et satisfaisante. Ces informations et ces habiletés vont t'aider à être plus **attentif aux sensations subtiles dans ton corps et à les ressentir avec plus d'intensité**.
2. Les hommes, particulièrement à l'adolescence, se masturbent souvent d'une façon mécanique, c'est-à-dire en bougeant rapidement la main de haut en bas sur le pénis, mouvements qui peuvent être accompagnés ou non d'une forte pression. Ce type de stimulation ne peut pas être reproduit lors de la pénétration vaginale, car un vagin n'est pas aussi serré que la main. Certains hommes trouvent donc dans la pénétration une excitation sexuelle réduite, voir insuffisante pour atteindre l'orgasme.
3. Aussi, **certains hommes n'ont pas appris à ressentir les sensations fines sur le pénis et trouvent que le condom diminue leurs sensations**. Certains perdent même leur érection lorsqu'ils mettent un condom. **Ces hommes n'ont pas appris à ressentir les sensations subtiles sur leur pénis et le condom diminue ou modifie parfois les sensations auxquelles ils sont habitués**.
4. Pourtant, il est possible d'apprendre à vivre autant de plaisir avec un condom. Il faut pour cela changer sa façon habituelle de s'exciter pour habituer son corps à une stimulation différente, moins centrée sur le pénis.
   - Se masturber dans la **lenteur**, avec quelques mouvements plus rapides parfois.
   - Ne pas exercer une pression trop forte sur le pénis afin de développer la perception **des sensations subtiles** (plus fines).
   - **Bouger le bassin** plutôt que la main (ce qui se rapproche davantage de la pénétration).
   - Appliquer cette méthode **avec un condom** afin de s'habituer aux sensations plus fines.
   - Essayer aussi **avec du lubrifiant** à l'intérieur du condom afin d'augmenter les sensations.
5. Tu trouveras le résumé des habiletés nécessaires pour un usage satisfaisant et agréable du condom dans le dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour*... **Mais n'oublie pas que la pénétration n'est pas nécessaire pour qu'une relation sexuelle soit « complète » ! La pénétration n'est qu'une façon parmi d'autres d'avoir du plaisir sexuel.**

Consignes aux participants

1. Lis la section Pour bien comprendre.
2. Tu peux consulter ton dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour*...

Consigne aux animateurs

Expliquez les consignes aux participants et remettez à chacun un condom et un échantillon de lubrifiant.

6e Vérifie tes connaissances sur la sensualité !

Objectif

Distinguer les différents termes définissant la sensualité.

Pour bien comprendre

1. Tente cette semaine de remplir les mots croisés sur la sensualité. Rappelle-toi que la sensualité, c'est **l'utilisation des habiletés sensuelles pour stimuler les zones érogènes du corps de ta partenaire et de ton propre corps**. C'est une façon de donner et de recevoir encore plus de plaisir sexuel !

Consignes aux participants

1. Durant la semaine, complète les mots croisés de la page suivante.
2. La lecture de ton Carnet de route t'aidera à trouver les réponses.

6

Horizontal

1. Organe important pour le plaisir chez la femme.
2. Utilisation des cinq sens pour augmenter le plaisir. Le mot recherché rime avec sexualité.
3. Pour éveiller le désir sexuel, on peut toucher doucement la peau de l'autre. Rime avec tendresse.
4. Partie du corps la plus sensuelle, qui aime être caressée, effleurée ou palpée.
5. Pour bien profiter des plaisirs de la sexualité, il faut apprendre à se connaître et partir à la découverte de son corps comme on découvre un nouveau territoire. Cela s'appelle de l'_____ .
6. Les habiletés sensuelles comprennent quatre composantes principales: lenteur, mouvance, respiration et _____ .
7. Organe sexuel de la femme. Ses parois sont extensibles et peuvent s'adapter aux différentes tailles de pénis.
8. Avoir une _____ profonde permet de bien faire circuler le plaisir dans tout le corps.

Vertical

1. Un des cinq sens, permet d'explorer le corps de l'autre.
2. Un des cinq sens, permet d'apprécier la beauté de l'autre.
3. Par la relaxation, on pourra être plus attentif aux sensations de plaisir dans le corps. Il faut donc valoriser la _____ avant les relations sexuelles.
4. Organe sexuel de l'homme. Sa taille et sa forme varient beaucoup d'un gars à l'autre, selon qu'il est excité ou pas.
5. Zones érogènes des femmes qui servent également à l'allaitement du bébé.
6. Pour se sentir en sécurité pendant la relation sexuelle, on peut utiliser le condom comme moyen de _____ .
7. Désigne les organes génitaux externes de la femme.
8. Par les caresses sensuelles, on peut ressentir un grand plaisir et de la _____ . Le mot rime avec sensualité.
9. Prolonge le plaisir et permet de mieux ressentir l'excitation. C'est le contraire de la vitesse.

7

Des plans d'avenir bouleversés en apprenant que tu pourrais être père !

1 Retour sur l'atelier 6

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur la paternité à l'adolescence**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser aux propos des jeunes sur la paternité**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Mon futur en mots et en images

Thème **Se projeter dans un futur à moyen et à long terme**
Durée **30 minutes**
Objectif **Prendre conscience des implications de la paternité sur ses projets de vie**
Activité **Réflexion créative illustrant les projets de vie**
Matériel **Crayons de couleur**
Théorie **Cognitive (anticipation des conséquences de la paternité)**

4 Mission possible ou mission impossible ?

Thème **Les enjeux de la paternité**
Durée **25 minutes**
Objectifs **Prendre conscience des responsabilités de la paternité**
Réfléchir aux impacts de la paternité sur sa vie
Activité **Surmonter différentes épreuves**
Matériel **Une enveloppe « Mission possible ou mission impossible ? »**
Théorie **Cognitive (restructuration des fausses croyances sur la paternité)**

e Entraînement de la semaine. Autoévaluation : sais-tu où tu t'en vas ?

Thème **La clarté des projets d'avenir**
Objectif **Prendre conscience du lien entre la clarté de ses buts et le risque de paternité**
Activité **Questionnaire**
Matériel **Carnet de route**
Théorie ***Coping*** **(recherche de soutien social, communication)**

7

1 Retour sur l'atelier 6

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à propos de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consignes aux animateurs

1. **Discutez en groupe des questions proposées (allouez 5 à 10 minutes à la discussion).**
   - **Quels messages retenez-vous de l'atelier de la semaine dernière (les zones érogènes et les habiletés sensuelles à développer pour augmenter le plaisir avec un condom) ? Recueillez leurs réponses.**
   - **Pensez-vous être à risque d'attraper une ITS ou le VIH ? Pourquoi ?** Parce que les adolescents ont des comportements qui les mettent à risque. Par exemple, la consommation de drogue et d'alcool, le fait d'avoir plusieurs partenaires, ne pas utiliser le condom pour se protéger.
   - **Pensez-vous être en mesure de communiquer avec votre partenaire à propos du condom ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Qu'avez-vous pensé des habiletés sensuelles à développer ? En quoi peuvent-elles vous être utiles ?** Recueillez leurs opinions.
   - **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**
2. **Donnez les bonnes réponses des mots croisés de l'atelier précédent.**

7

2 Toi aussi, ça te concerne !

Objectif **Se sensibiliser aux propos des jeunes sur la paternité.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **les vingt-quatre adolescents rencontrés cumulent au total 37 épisodes où ils ont failli devenir pères ou le sont devenus** (Manseau et Blais, 2002).

Au Québec, **en 2000, environ 1 fille sur 5 est devenue enceinte entre 15 et 17 ans. Une fille sur 20, âgée entre 15 et 19 ans, a donné naissance à un enfant** (Statistique Canada, 2001).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Ne pas savoir ce qu'est un père**
  « Moi, mon père m'a battu, alors je ne savais pas c'était quoi le rôle de père. Ça fait que j'ai pris des références sur des personnes que j'aimais bien comme ma tante. J'ai pris l'exemple sur mon oncle, il travaille, il adore les enfants, mon parrain aussi. Je n'ai pas pris l'exemple de mon père. Mon père, je l'ai laissé de côté, je me suis basé sur ma tante, j'en ai parlé avec ma tante. » Édouard (379-389)
- **Ne pas se sentir prêt**
  « Je vais à l'école et ma partenaire aussi, pis elle est rendue au cégep. Si on a un enfant, ça va couper notre éducation. Ça ne marchera pas. Je suis pas pour la forcer pis mettre mon enfant dans le trouble. Je ne veux pas qu'il vienne au monde, je suis même pas en appartement, j'ai une petite job à 7,25 $ de l'heure. Je ne peux pas subvenir à ses besoins, pis c'est beaucoup de responsabilités. » Louis (26-30/994-1000)
- **Décider de s'occuper de l'enfant**
  « Je ne suis pas d'accord du tout avec ça, un enfant à mon âge, mais tu dois rester avec, tu t'en occupes même si tu n'as pas fait exprès pour l'avoir, même si tu ne le sais pas, mais c'est juste… tu ne niaises pas avec les filles, faut se protéger. » Niklas (247-265)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **Les filles ressentent de la colère envers le père de leur enfant**
  « Je suis fâchée après le père. C'est à cause de lui si je suis en Centre. Il ne le sait même pas. Il n'est pas mature. » Vic (73-74/78-86)
- **Le père ne prend pas ses responsabilités**
  « Le père du bébé, il n'avait rien de sérieux. Il avait une autre fille qui était enceinte de lui, ça fait que ça n'allait pas du tout… Je ne veux même pas que tu t'en occupes du bébé. Je le sais que t'es pas prêt. Je te forcerai pas à prendre tes responsabilités. »
  Léa (1085-1102/1118-1131)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : Les responsabilités et les implications de la paternité.**

7

3 Mon futur en mots et en images

25 minutes

Objectif

Prendre conscience des implications de la paternité sur ses projets de vie.

Pour bien comprendre

1. **Nous avons tous des rêves pour notre avenir. Il peut être très agréable de rêver et de se demander : « Où serai-je dans 3, 5 ou 10 ans ? ». Certains se verront en train d'étudier, de travailler, de partir à l'aventure, de voyager, en couple ou célibataire, dans une maison ou un appartement. On peut rêver comme ça longtemps et une chose est certaine, ce sont ces rêves qui nous font avancer dans la vie. Certains rêves sont plus faciles à réaliser que d'autres et c'est à toi de décider ce qui t'intéresse vraiment, ce sur quoi tu veux miser. La vie te donnera des occasions de réaliser certains de tes rêves, mais c'est aussi à toi de mettre les chances de ton coté. Il faut parfois mettre les efforts nécessaires pour terminer ce qui a été commencé si tu veux pouvoir passer à autre chose, à l'étape suivante. Par exemple, il faut finir l'école pour avoir son diplôme et trouver un emploi plus facilement, faire des économies et aller en appartement, etc.**
2. **La vie mettra sur ta route des occasions pour réaliser tes projets mais aussi, malheureusement, des embûches. Parfois, il survient des événements qui changent complètement nos plans d'avenir. Un exemple d'événement qui bouleverse la vie, c'est de concevoir un enfant alors que la paternité ne fait pas partie de nos projets. Cette activité vise à te faire réfléchir sur la place de la paternité dans tes plans d'avenir.**

Consignes aux participants

1. **Choisis si tu veux illustrer ton futur par une chanson, un texte ou un dessin. Tu peux utiliser les questions proposées pour t'inspirer.**
2. **Si tu choisis une chanson, compose les paroles ou réécris des paroles d'une chanson que tu aimes pour illustrer ce à quoi tu aimerais que ton futur ressemble.**
3. **Si tu choisis un texte, écris ce à quoi tu aimerais que ton futur ressemble.**
4. **Si tu choisis un dessin, utilise des crayons de couleur pour illustrer ce à quoi tu aimerais que ton futur ressemble.**
5. **Discute en groupe les choix que tu as faits et la place qu'un enfant y occupera.**

Matériel requis
Crayons de couleur

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**
3. **Allouez 15 minutes aux participants pour compléter leur projet de vie.**
4. **Discutez en grand groupe à propos des questions suivantes (allouez 10 minutes).**
   - **Comment avez-vous illustré votre avenir ? À quoi voulez-vous qu'il ressemble ?** Recueillez leurs réponses.
   - **Voulez-vous des enfants ? À quel moment ? Si certains ont vécu cette expérience, accepteriez-vous de la partager ?** Recueillez leurs réponses.
   - **Si vous aviez un enfant aujourd'hui, vos plans d'avenir changeraient-ils ? Qu'est-ce qui changerait ?** Les plans d'avenir peuvent être bouleversés : il devient difficile de terminer l'école en s'occupant en même temps d'un enfant, il faut se trouver un emploi pour assurer une qualité de vie à l'enfant et à soi-même, il faut faire des économies, il devient plus difficile de sortir pour voir ses amis tout en s'occupant d'un enfant, etc.
   - **Si vous voulez un enfant dans votre vie, comment pouvez-vous organiser vos projets de vie pour y inclure l'arrivée d'un enfant ? Quand voudriez-vous que cela arrive ?** Pour les adolescents qui prennent leurs responsabilités face à la paternité, les projets de vie sont mis de côté afin de se consacrer au bien-être de l'enfant. Il est important de planifier l'arrivée d'un enfant ; c'est pourquoi il faut se protéger lorsque cet enfant n'est pas encore désiré.

7

Pour cette création, illustre ton plan d'avenir en réfléchissant aux questions suivantes.

- Veux-tu continuer à étudier ? Quel type d'études veux-tu compléter (secondaire, DEP, cégep, université) ?
- Veux-tu travailler ? Quel type d'emploi aimerais-tu occuper ?
- Te vois-tu marié, en couple, célibataire ?
- Te vois-tu dans une maison, un appartement, chez tes parents ?

7

4 Mission possible ou mission impossible ?

30 minutes

Objectifs

1. Prendre conscience des responsabilités de la paternité.
2. Réfléchir aux impacts de la paternité sur sa vie.

Pour bien comprendre

1. En 1988, la Cour suprême du Canada a tranché sur la question du droit de la femme quant à la décision de mener à terme une grossesse. Le plus haut tribunal du Canada a décidé que les femmes ont le dernier mot sur l'avortement, puisque la grossesse concerne leur propre corps et que pour toute action qui concerne leur corps, on a besoin de leur approbation. Cela signifie que la femme est la seule à pouvoir décider officiellement si elle poursuivra ou non sa grossesse et nous devons respecter son choix.
2. Cela ne signifie pas que l'homme n'a aucune responsabilité ! La première responsabilité de l'homme qui ne veut pas d'enfant, c'est de se protéger en utilisant un condom.
3. Si tu ne te protèges pas et que ta partenaire devient enceinte, elle décidera si elle poursuit sa grossesse ou si elle l'arrête (c'est au prochain atelier que nous verrons les méthodes pour arrêter une grossesse, soit la pilule du lendemain et l'avortement). Ton pouvoir d'action à toi est la prévention : penses-y et protège-toi !
4. Si la décision prise est de poursuivre sa grossesse et que tu es le père, elle pourrait te demander de t'impliquer auprès de l'enfant de diverses façons, y compris financièrement. Tout au long du processus, et surtout aux moments de prise de décision, il est très important que tu exprimes tes désirs, tes peurs et tes attentes face à la grossesse de ta partenaire. Si tu ne les exprimes pas clairement, elle ne peut pas les deviner.
5. Une grossesse imprévue amène des décisions difficiles et conduit parfois à des impasses, en particulier pour un homme. Cette activité te propose d'en explorer quelques-unes.

Consignes aux participants

1. En équipe, complète l'épreuve que l'animateur te remet.
2. L'objectif est de découvrir si la mission « paternité » est possible.
3. Un porte-parole de l'équipe sera chargé de lire la mise en situation et de présenter les épreuves au groupe.
4. Discute en groupe des questions de la page suivante.

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 7, activité 4 :
« Mission possible ou impossible : un bébé ! »

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Divisez le groupe en trois équipes et distribuez une enveloppe à chacune des équipes.
4. Allouez 10 minutes aux participants pour compléter leurs épreuves.
5. Discutez en grand groupe des questions de la page suivante (allouez 10 minutes à la discussion).

Quelles responsabilités exige la paternité ?

Exemples de réponse :

- Travailler, gérer un budget ; gérer un horaire serré ; faire passer le bien-être de l'autre avant mes loisirs.
- Toujours se sentir responsable de quelqu'un d'autre.

Vous sentiriez-vous capables d'assumer ces responsabilités aujourd'hui même ?

Recueillir leurs opinions.

La paternité est-elle une mission possible à votre âge ? Pourquoi ?

Exemples de réponse :

- Oui, c'est possible, mais il faut être conscient des responsabilités qu'elle implique. Il vaut mieux prévoir, car il n'est pas bon de laisser ta partenaire avec toutes les responsabilités.
- Sache que, pour elle aussi, les projets de vie peuvent être bouleversés !

Croyez-vous que vous pourriez devenir père bientôt ? Sinon, comment faire pour l'éviter ?

Exemples de réponse :

- Oui, tu peux devenir père bientôt si tu ne te protèges pas !
- Pour éviter cette situation, utilise le condom lors de tes rapports sexuels.

Qu'avez-vous retenu de cette activité ?

Exemples de réponse :

- Il y a beaucoup de responsabilités liées à la paternité, mais la première responsabilité de l'homme qui ne veut pas d'enfant, c'est de se protéger en utilisant un condom.
- Même si c'est la femme qui a le dernier mot sur la grossesse, tu peux en discuter avec elle.

7

Autoévaluation : sais-tu où tu t'en vas ?

Objectif

Prendre conscience du lien entre la clarté de ses buts et le risque de paternité.

Pour bien comprendre

1. Plusieurs études ont montré que la clarté des projets d'avenir est un élément important dans le risque de vivre une paternité non désirée. **Ce que ces études montrent, c'est que moins nos projets d'avenir sont clairs, moins on sait où on s'en va dans la vie et plus il y a de risques d'avoir un bébé en jeune âge.**
2. La clarté des buts personnels n'est évidemment pas le seul facteur, mais il joue un rôle important : plus nos buts sont clairs, plus nous prenons les moyens pour y arriver. Souvent, ça veut dire aussi que nous prenons les moyens pour ne pas devenir père avant de l'avoir choisi, donc nous utilisons le condom, car c'est le meilleur moyen de se protéger contre une grossesse non désirée !
3. La capacité à résoudre des problèmes et la façon dont nous réagissons aux difficultés est un autre facteur important. **Si tu as tendance à éviter les situations difficiles, à attendre que le temps arrange les choses ou à agir avant d'avoir réfléchi, tu pourrais être à risque de vivre une paternité imprévue.** L'autoévaluation qui suit va t'aider à te faire une idée de la manière dont tu réagis.

Consignes aux participants

1. Durant la semaine, réponds individuellement aux questions de la page suivante.
2. Il n'y a pas de bonnes réponses, sois le plus honnête possible avec toi-même.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.

Dans quelle mesure chacun de ces énoncés te ressemble-t-il ?
Encercle le chiffre qui correspond à ta réponse. Voici les choix de réponse.

0	1	2	3	4
Ne me ressemble pas du tout	Ne me ressemble pas vraiment	Me ressemble un peu	Me ressemble assez	Me ressemble totalement

1.	Je sais ce que je veux dans la vie.	0	1	2	3	4
2.	Quand j'ai une décision à prendre, je fais la liste des conséquences pour chacun des choix possibles.	0	1	2	3	4
3.	Je sais assez bien où je serai dans le futur.	0	1	2	3	4
4.	Quand j'ai une décision à prendre, je ramasse le plus d'informations possible avant de décider.	0	1	2	3	4
5.	Je sais ce que j'attends de la vie.	0	1	2	3	4
6.	Avant de prendre une décision, j'en parle avec mes proches (amis, parents, éducateurs) pour être sûr de ce que je choisis.	0	1	2	3	4
7.	J'ai une bonne idée de ce que j'aimerais faire dans le futur.	0	1	2	3	4
8.	Quand j'ai un problème, je cherche des solutions positives, de l'aide et des ressources.	0	1	2	3	4
9.	Je connais mes buts à long terme.	0	1	2	3	4
10.	Je sais comment je réagis à différentes situations à caractère sexuel.	0	1	2	3	4

7e Autoévaluation : sais-tu où tu t'en vas ?

Interprétation

Score 1.
Additionne les questions 1, 3, 5, 7 et 9 : _____

Si ton score est élevé (12 et plus), tu sembles avoir une bonne idée de ce que tu veux faire dans l'avenir. Ton avenir t'apparaît assez clairement pour que tu puisses agir concrètement dès aujourd'hui pour réaliser tes buts futurs. As-tu pensé à la place de la paternité dans ces projets ?
Penses-tu à te protéger pour pouvoir réaliser tes projets d'avenir sans embûche et faire chaque chose en son temps ?

Si ton score est faible (moins de 12), ton futur semble flou pour toi. Tu ne sais peut-être pas encore ce que tu as envie de faire ou encore tu ne sais pas comment réaliser tes projets. Quels étaient tes rêves pour l'avenir quand tu étais plus jeune ? Sont-ils encore réalistes ? Peux-tu trouver ceux qui sont réalisables ? Commence à imaginer ton futur, car il arrive vite !
Quand on ne sait pas où on s'en va, on laisse le hasard prendre les décisions à notre place.
Pour éviter les événements imprévus qui pourraient retarder tes projets, commence à planifier !
Tu es actuellement dans une situation à risque élevé de paternité non planifiée.

Score 2.
Additionne les questions 2, 4, 6, 8 et 10 : _____

Si ton score est élevé (12 et plus), tu sembles avoir de bonnes capacités à gérer les problèmes et à aller chercher de l'aide. Tu évalues les avantages et les inconvénients de chaque solution avant de décider : tu aimes prendre des décisions éclairées ! Tu es sur la bonne voie pour être satisfait de toi-même si des problèmes se présentent, car tu sais comment prendre les choses en main.

Si ton score est faible (moins de 12), tu peux ressentir des difficultés à régler les problèmes quand ils surviennent. Tu regrettes parfois d'avoir agi trop vite ou, au contraire, d'avoir laissé aller les choses trop longtemps. La méthode IDÉE que nous verrons à l'atelier 8 est parfaite pour toi ! Avec cette méthode, tu ne te sentiras plus dépassé par les situations difficiles !

Adapté de : D. Kirby, *Sexuality Education : A Handbook for the Evaluation of Programs*. Santa Cruz (CA), Network, 1984b. Reproduction autorisée.

Flash-info paternité !

7

À l'annonce qu'ils pourraient devenir père, les gars peuvent avoir différentes réactions. Certains vont être contents, heureux, fiers puisque, à leurs yeux, cela prouve leur masculinité. D'autres vont plutôt être furieux contre la fille, avoir honte et ils peuvent même fuir la situation. **Bien sûr, cette situation, parfois non désirée, va avoir des impacts sur toi et te fera vivre plusieurs émotions, mais n'oublie pas que ta partenaire aussi peut être bouleversée par cette nouvelle. Elle peut ressentir de la peur ou de la joie tout comme toi. Les parents et l'entourage aussi auront leurs réactions positives ou négatives. C'est une situation qui bouscule la vie de bien des gens autour de toi !** C'est pour cette raison qu'il est important de réfléchir à cette éventualité en te demandant si avoir un enfant présentement est réaliste et comment tu peux te protéger pour ne pas faire face à une paternité non désirée.

8

Face à face avec la paternité

1 Retour sur l'atelier 7

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur la paternité à l'adolescence**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser aux propos des jeunes sur la paternité à l'adolescence**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Qu'est-ce que je peux faire ?

Thème **Les choix qui s'offrent face à la grossesse**
Durée **20 minutes**
Objectifs **Identifier les solutions pour faire face efficacement aux failles contraceptives**
Connaître les méthodes de contraception d'urgence
Connaître les ressources qui offrent ces méthodes de contraception d'urgence
Discuter de son rôle vis-à-vis la contraception d'urgence
Activité **Quiz sur les méthodes de contraception d'urgence**
Matériel **Fiches questions ; dépliant *La pilule contraceptive d'urgence***
Théorie ***Coping***

4 Faire face à la musique : improviser pour mieux se préparer

Thème **Les stratégies de gestion**
Durée **35 minutes**
Objectifs **Développer des stratégies de gestion pour faire face à la grossesse de sa partenaire**
Discuter des bénéfices de la méthode IDÉE
Activité **Improvisation**
Matériel **Cartons de mise en situation**
Théorie ***Coping* (stratégies d'approche)**

e Entraînement de la semaine. C'est une bonne IDÉE !

Thème **Les stratégies de gestion**
Objectif **Développer des stratégies de gestion pour faire face à la grossesse de sa partenaire**
Activité **Mise en situation**
Matériel **Carnet de route**
Théorie ***Coping* (recherche de soutien social, communication)**

8

1 Retour sur l'atelier 7

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à partir de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine dernière.**

Consigne aux animateurs **Discutez en groupe des questions proposées (allouez 5 à 10 minutes à la discussion).**

- **Quels messages retenez-vous de l'atelier de la semaine dernière ?**
  Même si c'est la femme qui a le dernier mot quant à l'issue d'une grossesse, tu peux en discuter avec elle.
  Il y a beaucoup de responsabilités lorsque l'on devient père, et la première responsabilité de celui qui ne veut pas d'enfant, c'est de se protéger !
  Pour les adolescents qui prennent leurs responsabilités face à la paternité, les projets de vie sont mis de côté afin de se consacrer au bien-être de l'enfant. Il est important de planifier l'arrivée d'un enfant ; c'est pourquoi il faut se protéger lorsque cet enfant n'est pas encore désiré.
- **Pouvez-vous nommer certains impacts que peut avoir l'arrivée d'un enfant sur des projets de vie ?**
  Les plans d'avenir peuvent être bouleversés : il devient difficile de terminer l'école tout en offrant à l'enfant ce dont il a besoin. Il faut se trouver un emploi pour assurer une qualité de vie à l'enfant et à soi-même, il faut faire des économies, il devient plus difficile de sortir pour voir ses amis tout en s'occupant d'un enfant, etc.
- **Avez-vous complété l'entraînement de la semaine qui vous était proposé ?**
- **Voulez-vous discuter de ce que vous avez appris sur vous en répondant à l'autoévaluation ?**
  Recueillez leurs opinions.

8

2 Toi aussi, ça te concerne !

Objectif **Se sensibiliser aux propos des jeunes sur la paternité à l'adolescence.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **5 adolescents sur 6 disent ne pas être prêts à être père** (Manseau et Blais, 2002).

Au Québec, **1 fille sur 4, âgée entre 15 et 19 ans, s'est fait avorter en 2000** (Statistique Canada, 2001).

La pilule du lendemain prise dans les 3 jours qui suivent une relation sexuelle non protégée préviendrait 75 % des grossesses (Fédération pour le planning des naissances du Canada, 2001).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **On n'est pas prêt !**
  « Je ne savais pas comment lui dire… Je lui ai dit : « Soit que t'avortes, soit que tu t'en occupes avec quelqu'un d'autre, comme avec un ami ou un autre chum. » Je ne savais plus quoi dire, ça fait que je sortais n'importe quoi, parce que moi je ne voulais pas que l'enfant naisse. » James (154-174)
- **Je ne sais pas comment me contrôler**
  « Quand je l'ai appris, ça faisait 5 mois que j'étais en fugue. Je lui parlais pis j'ai pogné les nerfs. Je lui ai dit : "Toi, tu vas le regretter un jour". Elle m'a dit : "Quoi, c'est des menaces ça ? Tu vas-tu me frapper pis tout ça ?". J'ai dit : "Non je ne vais pas te frapper, ce ne sont pas des menaces, c'est un fait OK. Fait que ne viens pas me faire chier". Je suis sorti pis ça finit là. » Paul-Émile (1051-1055/1232-1243)
- **On en parle ensemble**
  « On en a parlé et on a vu qu'on était contre ça, pis on parlait de ça une journée. Là, ben, elle a dit : "Moi aussi, je suis contre ça", elle a à peu près les mêmes opinions que moi. » Karim (862-866)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **Les filles ont peur des réactions du père de leur enfant**
  « C'est un drogué : j'ai peur qu'il batte mon bébé, pis j'ai peur qu'il me batte aussi. » Dia (293-295)
- **Les filles veulent un père présent pour leur enfant**
  « Je me suis fait avorter parce que l'enfant n'aurait pas eu de père. » Ani (906-909)
- **Trouver le bon père pour son enfant**
  « Il a dit qu'il n'était pas le père. Il a dit que c'est fini. Je me suis ramassée toute seule. Je me suis dit : "Je vais te trouver un bon père parce que ton père, il est irresponsable". Son ex aussi est enceinte de cinq mois de lui, ça fait que j'ai la *steam* en dedans. » Jess (85-93) (133-135) (647-651)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : Les solutions face à la paternité imprévue.**

8 3 Qu'est-ce que je peux faire?

20 minutes

Objectifs

1. Identifier les solutions pour faire face efficacement aux failles contraceptives.
2. Connaître les méthodes de contraception d'urgence.
3. Connaître les ressources qui offrent ces méthodes de contraception d'urgence.
4. Discuter de son rôle vis-à-vis la contraception d'urgence.

Pour bien comprendre

1. Deux méthodes s'offrent lorsque nous faisons face à une possibilité de grossesse non désirée : la pilule du lendemain et l'avortement.

Pilule du lendemain

La pilule du lendemain doit être prise par la femme dans les trois jours (72 heures) suivant la relation sexuelle non protégée. Elle déclenche les menstruations de la femme et empêche ainsi le développement d'un bébé dans l'utérus. Elle provoque des maux de cœur chez certaines femmes. La pilule du lendemain est offerte gratuitement au CLSC.

Avortement
(interruption volontaire de grossesse)

L'avortement est une opération faite dans une clinique spécialisée. L'opération consiste à retirer le fœtus de l'utérus de la femme. Il peut être pratiqué jusqu'à la vingtième semaine de grossesse (5 mois). L'avortement est plus sûr et moins dangereux pour la femme lorsqu'il est pratiqué en début de grossesse.

2. Rappelle-toi que tu ne peux pas choisir pour la femme. Se protéger avant reste donc la meilleure méthode pour éviter une grossesse et le condom demeure le seul moyen de contraception sur lequel tu peux avoir un contrôle.

Consignes aux participants

1. Le groupe se divise en deux équipes.
2. L'animateur pose des questions à chaque équipe en alternance.
3. Chaque équipe dispose de 20 secondes pour se consulter et donner sa réponse.
4. La personne à l'extrémité du rang agit comme porte-parole pour son équipe. Après avoir donné sa réponse, elle se place à la fin du rang pour assurer la rotation des porte-parole.
5. En cas de mauvaises réponses, l'autre équipe dispose d'un droit de réplique de 10 secondes.
6. Après le quiz, réponds aux questions de la page suivante concernant la contraception d'urgence.
7. Discute en groupe de tes réponses.
8. Tu peux consulter le dépliant que l'animateur te distribue pour en apprendre un peu plus sur la contraception d'urgence.

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 8, activité 3 :
Quiz : Qu'est-ce que je peux faire ; dépliant : *La pilule contraceptive d'urgence* (où se le procurer).

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Animez le quiz.
4. Après le quiz, allouez 5 minutes aux participants pour répondre aux questions de la page suivante.
5. Discutez en groupe des questions de la page suivante (allouez 10 minutes à la discussion).

8

Quelles sont les méthodes de contraception d'urgence et leurs délais d'utilisation ?

Exemples de réponse :

- Pilule du lendemain : 72 heures (3 jours)
- Avortement : 20 semaines (5 mois)

À qui s'adressent ces méthodes ? Quel contrôle avons-nous comme hommes sur ces méthodes ?

Exemple de réponse :

- Principalement à la femme (en ce qui concerne leur utilisation), mais tu peux participer à la décision d'utiliser ces méthodes, tu peux te procurer la pilule ou prendre le rendez-vous pour l'avortement et tu peux soutenir ta partenaire dans ses choix.

Quel est votre rôle, vis-à-vis de votre partenaire, au moment de la prise de contraceptif d'urgence ? Au moment de l'avortement ?

Exemple de réponse :

- Pour soutenir ta partenaire, il est possible de l'écouter si elle ressent le besoin de parler, de l'aider à se procurer la pilule du lendemain, de prendre le rendez-vous pour l'avortement, de l'assister si elle le désire, de la soutenir si les effets secondaires la dérangent, etc.

Croyez-vous qu'il vaille mieux se protéger avant ou intervenir après le rapport sexuel non protégé ? Pourquoi ?

Exemple de réponse :

- Il vaut mieux se protéger avant, puisque les conséquences non désirées seront évitées. Il n'est pas nécessairement facile d'avoir à prendre la pilule du lendemain ou de se faire avorter. Les effets secondaires des méthodes contraceptives d'urgence peuvent être désagréables et devoir mettre fin à une grossesse n'est pas un geste facile. Ainsi, il est important de ne pas considérer la méthode d'urgence comme un moyen de prévention, mais bien comme une solution en cas d'échec du moyen de contraception utilisé.

Quelle solution est meilleure que la contraception d'urgence ?

Exemple de réponse :

- Le condom.

Qu'avez-vous retenu de l'activité d'aujourd'hui ?

Exemple de réponse :

- Il est possible de mettre fin à une grossesse par une méthode de contraception d'urgence en cas d'échec de la méthode contraceptive utilisée ou d'oubli. La pilule du lendemain et l'avortement sont les méthodes de contraception d'urgence qui sont facilement accessibles. Se protéger avant (avec un condom) demeure la meilleure façon d'éviter une grossesse.

---

8 4 Faire face à la musique : improviser pour mieux se préparer

35 minutes

Objectifs

1. **Développer des stratégies de gestion pour faire face à la grossesse de sa partenaire.**
2. **Discuter des bénéfices de la méthode IDÉE.**

Pour bien comprendre

1. **La paternité à l'adolescence peut conduire à plusieurs réactions. Les adolescents que nous avons rencontrés nous ont rapporté toutes sortes de réactions : fuite, évitement, colère, violence, sentiment d'être paralysé et de ne pas être prêt, etc. Il n'est pas facile de donner son opinion sur la paternité, mais il est préférable d'y réfléchir et d'en discuter avec sa partenaire plutôt que de ne rien dire.**
2. **Pour faciliter cette discussion, nous te proposons la méthode IDÉE : Identifier le problème ; Décrire les solutions possibles ; Évaluer chaque solution ; et Entreprendre la meilleure solution.**
3. **Cette méthode de résolution de problème ne sert pas seulement pour la paternité, tu peux l'utiliser pour prévenir… Regarde l'exemple d'utilisation de cette méthode qui se trouve à la page suivante. Tu trouveras cette méthode résumée dans ton dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour…***

Consignes aux participants

1. **Le groupe se divise en deux équipes pour faire un match d'improvisation.**
2. **En équipe, discute des situations d'improvisation pour déterminer qui sera choisi pour faire l'improvisation. Discute de ce que les joueurs diront.**
   Tu as 1 minute pour consulter tes coéquipiers.
3. **Discute en groupe des situations de résolution de problèmes.**
4. **Tu peux consulter ton dépliant *Les meilleures dispositions pour l'amour…* qui résume les étapes de la méthode IDÉE.**

Matériel requis

Voir Boîte à outils, atelier 8, activité 4 : Cartons de mise en situation

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et les étapes de la méthode IDÉE à la page suivante. Répondez aux questions soulevées par les participants.**
2. **Expliquez les consignes aux participants.**
3. **Animez un match d'improvisation (20 minutes).**
   - **Pigez au hasard une carte d'improvisation et la lire au groupe.**
   - **Indiquez aux participants qu'ils doivent appliquer la méthode IDÉE pour chacune des mises en situation.**
   - **Indiquez aux participants que lors de l'improvisation, si certains joueurs ne savent plus quoi dire, une personne de l'équipe peut leur venir en aide.**
   - **À la fin de chaque improvisation, félicitez les participants pour leur performance.**
4. **Discutez en groupe des questions suivantes (allouez 15 minutes à la discussion).**
   - **Est-ce que vous croyez que ce genre de situations, par exemple où ta partenaire t'apprend qu'elle est enceinte, peut se produire ?**
     Ce genre de situation peut se produire si tu ne te protèges pas tout le temps pour les prévenir !
   - **Est-ce déjà arrivé à un participant qui accepterait de partager son expérience avec les autres ?**
     Recueillez leurs témoignages.
   - **Que feriez-vous si une de ces situations vous arrivait ? Seriez-vous en mesure d'appliquer la méthode IDÉE ?**
     Recueillez leurs opinions.
   - **Croyez-vous que la méthode IDÉE peut vous aider à réagir adéquatement dans les situations difficiles ?**
     La méthode IDÉE permet de réfléchir avant de poser une action par rapport à la situation. Cette réflexion porte sur les avantages et les désavantages de chacune des réactions possibles. Ainsi, il est plus facile de réagir de façon adéquate.

8

La résolution de problèmes est une méthode qui sert à organiser notre pensée afin de faire face adéquatement à des problèmes. La méthode **IDÉE** est une stratégie facile et efficace qui permet de réfléchir aux moyens pour faire face à la paternité.

Étapes de la résolution de problèmes (IDÉE)	**Habiletés**
IDENTIFIER le problème et son contexte	Verbaliser ou écrire son problème. Par ex., ma copine est enceinte depuis 4 semaines et elle veut garder l'enfant. Identifier les situations où le problème se manifeste (son contexte). Par ex., on ne s'est pas protégé, on avait trop bu, on était drogué.
DÉCRIRE toutes les solutions possibles	Chercher différentes solutions afin de faire face à la situation. Ex. : avortement, pilule du lendemain, adoption. Consulter les ressources pertinentes pour hommes. Tu peux consulter le petit bottin des ressources (p. 128-129). Utiliser un réseau d'aide afin d'obtenir d'autres points de vue. Par ex., demander à tes amis ce qu'ils pensent de cette situation. N'oublie pas que tu peux demander de l'aide aux intervenants du Centre.
ÉVALUER les conséquences de chaque solution	Identifier les avantages et les inconvénients des solutions identifiées. Par ex., grille de comparaison des solutions à partir de ton point de vue et de ceux des autres. Choisir la solution qui apparaît la plus appropriée dans sa situation. Par ex., selon mon évaluation des avantages et des inconvénients, la solution la plus avantageuse serait l'avortement.
ENTREPRENDRE l'action proposée en fonction de la meilleure solution	Mettre la solution en application. Par ex., communiquer son choix à sa partenaire ou négocier avec elle. Modifier le contexte qui favorise le problème. Par ex., mettre un condom, diminuer sa consommation d'alcool et de drogue. Observer si la solution choisie répond efficacement à la situation problématique.

8e

C'est une bonne IDÉE !

Flash-info paternité !

La contraception, ce n'est pas juste une affaire de fille. Tu as ton mot à dire puisque la situation te concerne aussi. Quand on vit une situation stressante comme une grossesse non planifiée, on peut se sentir dépassé, alors on n'est pas trop de deux pour trouver des solutions. Par exemple, savais-tu qu'on peut maintenant se procurer la pilule du lendemain dans les pharmacies ? En plus des cliniques et des CLSC, les pharmaciens peuvent maintenant la prescrire.

Objectif

Développer des stratégies de gestion pour faire face à la grossesse de sa partenaire.

Pour bien comprendre

Voici un rappel de la méthode IDÉE pour la résolution de problèmes. Premièrement, il faut identifier le problème ; deuxièmement tu dois écrire les solutions possibles ; troisièmement, il faut évaluer chaque solution. Cela t'aidera énormément à choisir la meilleure solution.

Consignes aux participants

1. **Lis la mise en situation de la page suivante.**
2. **Suis la méthode IDÉE pour aider le couple à résoudre le problème auquel il fait face.**

Consigne aux animateurs

Expliquez les consignes aux participants.

8

Mise en situation

Philippe et Anne-Marie sont ensemble depuis un an. Philippe a un emploi dans un supermarché pour lequel il gagne 9$ de l'heure et Anne-Marie est à l'école en quatrième secondaire. Ils n'utilisent pas de condom car, selon eux, il leur est impossible d'attraper une ITS parce parce qu'ils sont ensemble depuis longtemps. Récemment, Anne-Marie est devenue enceinte et elle ne sait pas si elle veut garder le bébé.

Étape 1. IDENTIFIER le problème et son contexte

Écrire le problème

Exemple de réponse :

Anne-Marie est enceinte. Ils n'ont pas beaucoup de ressources financières. Anne-Marie est encore à l'école.

Étape 2. DÉCRIRE toutes les solutions possibles

Différentes solutions qui s'offrent à Philippe et Anne-Marie

Exemples de réponse :

1. Avortement (IVG)
2. Pilule du lendemain
3. Garder le bébé

Étape 3. ÉVALUER les conséquences de chaque solution

Évaluer chaque solution (exemples de réponse)

	Solution 1 Avortement (IVG)	**Solution 2** Pilule du lendemain	**Solution 3** Garder le bébé
Avantages	• Interruption de la grossesse • Anne-Marie va pouvoir poursuivre ses études	• Interruption de la grossesse • Anne-Marie va pouvoir poursuivre ses études	• Valorisation, fierté, reconnaissance • Sentiment de redonner un sens à sa vie
Inconvénients	• Douleur, intervention médicale • Tristesse suite à l'IVG	• Maux de cœur • Tristesse	• Isolement, solitude, angoisse, stress • Abandon des études pour Anne-Marie • Fin de relation possible

Solution choisie : _____

Étape 4. ENTREPRENDRE l'action proposée en fonction de la meilleure solution

Application de la solution

Exemples de réponse :

Avortement : Rendez-vous pour Anne-Marie ; Philippe l'accompagne ; etc.
Pilule du lendemain : Aller à la clinique, au CLSC ou à la pharmacie ; Philippe accompagne Anne-Marie ; etc.
Garder le bébé : Prendre les responsabilités face à l'enfant ; aller chercher de l'aide ; etc.

9

De FAUX hommes démasqués !

1 Retour sur l'atelier 8

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur la masculinité**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser aux images de masculinité véhiculées par les jeunes**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Des modèles préfabriqués d'hommes

Thème **Les hommes tels que vus dans les films**
Durée **30 minutes**
Objectifs **Dinstinguer cinq modèles préfabriqués d'hommes**
Décrire les idées préconçues véhiculées par ces modèles
Activité **Analyse de personnages de films à l'aide de la grille du Carnet de route**
Théorie **Cognitive (conscientisation de ses distorsions cognitives sur les rôles sexuels)**

4 Les deux côtés de la médaille

Thème **Avantages et désavantages à l'expression d'une masculinité plus souple**
Durée **25 minutes**
Objectifs **Réfléchir aux impacts des stéréotypes sur la masculinité dans sa vie**
Réfléchir aux avantages et aux désavantages de différentes façons d'être masculin
Activité **Mises en situation**
Matériel **Carnet de route**
Théories **Sexoanalyse (intégration des composantes masculines et féminines)**
Cognitive (restructuration des cognitions sur les rôles sexuels)

e Entraînement de la semaine. Vérifie tes connaissances sur les stéréotypes !

Thème **Concept de stéréotype**
Objectif **Acquérir des connaissances sur les modèles préfabriqués d'hommes et de femmes**
Activité **Mots croisés**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (restructuration cognitive, acquisition de connaissances)**

9

1 Retour sur l'atelier 8

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à propos de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consigne aux animateurs

Discutez en groupe à propos des questions suivantes portant sur l'atelier 8 (allouez 5 à 10 minutes à la discussion).

- **Comment as-tu trouvé l'entraînement de la semaine ? As-tu des questions ?** Recueillez leurs opinions.
- **Peux-tu nommer deux méthodes de contraception d'urgence et les décrire ?** La pilule du lendemain et l'avortement.
- **Quelle est la meilleure façon d'éviter une grossesse ?** Se protéger avec le condom reste la meilleure façon d'éviter une grossesse.
- **Peux-tu nommer les 4 étapes de la méthode IDÉE pour la résolution de problème ?** Identifier le contexte, décrire toutes les solutions possibles, évaluer les conséquences de chaque solution, entreprendre l'action proposée en fonction de la meilleure solution.
- **Penses-tu qu'il est possible d'éviter une grossesse non désirée et, si oui, quelle importance a la protection pour toi ?** Recueillez leurs opinions.

2 Toi aussi, ça te concerne !

9

Objectif **Se sensibiliser aux images de la masculinité véhiculées par les jeunes.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **pour presque 2 adolescents sur 3, il existe deux types distincts de femmes : les filles respectables qui sont aimables et les mauvaises filles avec qui les gars ont juste du sexe** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 4 rapporte que l'homosexualité est tournée au ridicule et considérée comme une insulte par les gars** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 2 dit que les gars parlent de sexualité pour se vanter et paraître meilleurs devant les autres** (Manseau et Blais, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Les gars exagèrent leurs prouesses sexuelles**
  « Souvent, ils vont se vanter et je suis sûr qu'ils ne l'ont même pas fait… » Claudio (1434-1438)
- **Des bonnes et des mauvaises filles**
  « Avec certaines filles, c'est des relations juste pour du sexe alors qu'avec d'autres, c'est plus pour de l'amour, de l'affection… » Jules (434-449)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **Des filles qui se sentent manipulées par certains gars**
  « Lui, il faisait l'amour juste par plaisir, parce qu'il avait des serrements de couilles et il avait besoin de se vider quelque part, il se servait de moi comme cobaye. » Jes (1164-1168)
- **Des filles qui ne se sentent pas respectées par certains gars**
  « J'avais peur de tous les hommes que je voyais, il y avait même des moments où je voulais revirer aux femmes. C'est pas que je suis aux femmes, mais je me disais que les femmes sont plus douces, plus respectueuses, qu'elles ont moins tendance a avoir toujours le goût de faire l'amour. Elles respectent les autres. » Jes (1315-1363)
- **Des filles qui trouvent que les gars sont trop centrés sur la sexualité**
  « Je voulais que ce soit sérieux entre lui et moi, et lui, il ne voulait pas être sérieux, il voulait juste me niaiser. Les gars, ils veulent juste te fourrer. » Cam (512-594)

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier : Les stéréotypes sur la masculinité véhiculés dans la société.**

9

3 Des modèles préfabriqués d'hommes

45 minutes

Objectifs

1. Distinguer cinq modèles préfabriqués d'hommes.
2. Décrire des idées préconçues véhiculées par ces modèles.

Pour bien comprendre

1. Pour plusieurs, posséder certaines caractéristiques est important pour montrer qu'ils sont de « vrais » gars et ces hommes peuvent ressentir une pression. Cette pression, ce sont les stéréotypes qui la créent. **Les stéréotypes sont des idées toutes faites sur ce qu'est un vrai gars. C'est comme un moule dans lequel il faut entrer, une façon de faire les choses qu'on nous dicte dans les films, à la télévision ou encore entre amis.** Il y a des stéréotypes sexuels sur les hommes, mais sur les femmes aussi. Par exemple, dans la publicité, on illustre des idées préconçues sur les femmes : la femme-objet qui n'existe que pour satisfaire les désirs sexuels de l'homme ; la sainte-nitouche coincée et choquée lorsqu'on parle de sexualité ; la belle ménagère qui est au service de l'homme et de la maison ; ou encore la femme hypersexuelle qui se montre dénudée pour attirer les hommes.
2. **En adhérant aux stéréotypes sur la masculinité, certains hommes camouflent ce qu'ils sont vraiment.** On dit de ces hommes qu'ils portent un masque. Mais pourquoi les hommes mettent-ils des masques ? Souvent, les hommes vont mettre un masque parce qu'ils pensent que cela va les aider à paraître mieux aux yeux des autres.
3. Avouer qu'on porte un masque est difficile parce que, souvent, il faut passer par-dessus son orgueil, dire ce que l'on pense vraiment et ce que l'on ressent même si on sait que ça ne coïncide pas avec les modèles d'hommes qu'on voit partout dans la société. **Pourtant, pour développer sa propre identité, c'est très important d'exprimer ses émotions, ses pensées, ses désirs, etc.**

Consignes aux participants

On peut identifier cinq modèles d'hommes qui présentent des caractéristiques qu'on pourrait avoir envie de posséder. En effet, quel homme n'aimerait pas être à la fois musclé, courageux, imperturbable dans les difficultés et avoir toutes les femmes à ses pieds ? À force de voir à répétition ces images d'hommes, nous finissons par croire que nous devons leur ressembler pour être de vrais hommes. Mais dans la réalité, ces rôles ne correspondent pas à ce que sont vraiment les hommes à l'intérieur d'eux-mêmes. En fait, ces hommes portent des masques pour maintenir une image d'homme cool et viril devant les autres et surtout devant les filles.

1. À partir du tableau de la page 112 qui présente des modèles préfabriqués d'hommes dans les films, tente d'identifier des acteurs *que tu connais* qui correspondent à chacun des modèles (le comique, le dur, l'homme fort, le grand boss, le héros).
2. Participe activement à la discussion qui suit.

9

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Demandez aux jeunes de répondre par écrit.
4. Complimentez les participants pour leur participation et pour leurs bonnes réponses.
5. Après avoir complété le tableau, discutez en groupe à propos des questions suivantes (allouez 15 minutes pour la discussion).
   - Que penses-tu de ces hommes ? Est-ce que ce sont des hommes auxquels tu aimerais ressembler ? Pourquoi ? Lequel en particulier ?
   - Qu'as-tu pensé de la façon dont ils agissent avec les femmes ?
   - As-tu reconnu des masques que tu vois chez les autres autour de toi ? Dans quelles circonstances ?
   - Pourquoi penses-tu que les hommes mettent des masques lors de leur relation avec leurs partenaires sexuelles ?
   - T'arrive-t-il de penser que personne ne sait vraiment comment tu es « en dedans » ?
   - Avec les filles ou les gars, t'arrive-t-il de mettre un masque pour avoir l'air meilleur ou différent de ce que tu es vraiment ?
   - Peux-tu établir un lien entre le fait de porter un masque et la capacité d'intimité ?
   - Comment te sens-tu par rapport aux stéréotypes de masculinité qu'on trouve dans la société (film, média, etc.) ?

9.3 Des modèles préfabriqués d'hommes

Une équipe de chercheurs a identifié 5 modèles préfabriqués d'hommes dans les films (Children Now, 1999). Chaque modèle illustre une combinaison de rôles préfabriqués (stéréotypes ou façades). Nous avons décrit ici les rôles social, amoureux et sexuel qui les caractérisent. Ces cinq hommes préfabriqués sont : l'homme fort, le grand boss, le dur, le comique et le héros.

	Le comique	Le dur	L'homme fort	Le grand boss	Le héros
1. Rôle social	Tourne tout à la blague. Se fait aimer et respecter par son humour.	Aime mettre sa vie en danger. Agressif envers les autres ; ne s'en laisse pas imposer.	Compte uniquement sur lui-même. Invulnérable. Rarement apeuré et dérouté.	Un homme riche, ayant du pouvoir et de l'influence. A toujours le parfait contrôle de la situation.	Se comporte comme le grand défenseur des enfants et des femmes.
2. Rôle amoureux	Manque de sérieux. Gaffeur. Drague sans délicatesse (ne prend pas l'autre au sérieux) et profite des situations pour avoir l'air drôle.	Dévalorise la féminité et l'homosexualité. Drague en démontrant son courage et son physique imposant.	Aime séduire et être entouré de femmes. Se montre sûr de lui et de son charme.	Place le travail avant la famille et les amours. Drague avec l'argent et le pouvoir.	Son bonheur et sa dignité passent avant l'amour. Drague en démontrant ses capacités de sauveur et ses prouesses pour y arriver.
3. Rôle sexuel	Fait passer ses maladresses pour des gaffes drôles. Ne parle jamais sérieusement de sexualité.	Prend des risques au niveau sexuel. Cumule les partenaires sexuelles.	Désintéressé par les aspects relationnels de la sexualité. Nombreuses partenaires sexuelles, il est insatiable.	Cumule les aventures et les infidélités.	Il est l'homme d'une d'une seule femme.

Quel acteur correspond à ce type d'homme ?	Mike Myers *Austin Powers*	Vin Diesel *XXX*	Pierce Brosnan *L'affaire Thomas Crown*	Marlon Brando *Le Parrain*	Mel Gibson *Cœur Vaillant*
Quel rôle cet homme a-t-il adopté pour correspondre aux stéréotypes sexuels ?	Il traite la femme comme une personne qui peut satisfaire tous ses désirs sexuels, sans tenir compte de ses émotions et de ses sentiments. L'utilisation de l'humour fait en sorte qu'il accorde peu d'importance à la femme.	Il dévalorise et dénigre la femme sur la base qu'une femme ne peut pas connaître les automobiles. Il la traite comme un enfant.	Il ne tient pas compte de ce qu'elle peut ressentir.	Ce sont les femmes qui pleurent et qui se plaignent.	Il prouve son amour à la femme en lui faisant croire qu'il lui accorde ce qu'elle veut, mais en réalité, son honneur compte par-dessus tout.

Flash-info masculinité !

9

Plusieurs se posent la question suivante : que faut-il pour être un homme ? Certains vont répondre : avoir une bonne maîtrise de soi, démontrer du courage, aimer l'action et les émotions fortes, être indépendant ou être compétitif. Est-ce qu'il faut toujours être tout ça à la fois ? Quel défi ! **Pourtant, c'est un peu le message que beaucoup de médias envoient au sujet de ce que devrait être un homme. En plus, dans la société, on nous montre aussi d'autres caractéristiques de la masculinité, comme l'intérêt pour la violence, l'importance de ne jamais pleurer, de se montrer agressif et de valoriser la domination sur les femmes.**

Stéréotypes
Préjugés exagérés et généralisés sur un groupe en ne prenant pas en considération que chacun est différent. C'est une idée toute faite sur ce que devrait être un tel groupe ; par exemple : « Les femmes sont comme si, les hommes sont comme ça. »

Orientation sexuelle
Attirances sexuelles vers le sexe opposé ou le même sexe. Il existe trois orientations sexuelles reconnues : bisexualité, hétérosexualité et homosexualité

Identité sexuelle
L'identité sexuelle est le sentiment intérieur d'être un homme ou une femme. C'est inscrit profondément en soi et c'est ce qui forme le sentiment d'appartenance à son sexe.

Homophobie
L'homophobie est un sentiment de peur ou de haine exprimé envers les personnes d'orientation homosexuelle et envers celles dont l'appartenance ou le comportement ne correspond pas aux stéréotypes de masculinité ou de féminité. En fait, c'est une réaction agressive de rejet envers ceux qui sont différents de l'image qu'on a des hommes et des femmes (Coalition jeunesse de lutte contre l'homophobie).

Testostérone
La testostérone est une hormone, c'est la principale des hormones dites « mâles ». Les femmes en produisent aussi, mais la dose est dix fois plus grande chez l'homme. Cette hormone est responsable du désir sexuel et des caractéristiques spécifiques aux hommes : les organes génitaux et les caractéristiques sexuelles secondaires (poils, voix grave, etc.).

Virilité
Le mot est emprunté du latin. Il vient de « vir » qui veut dire « homme ».

9

4 Les deux côtés de la médaille

25 minutes

Objectifs

1. Réfléchir à l'impact des modèles préfabriqués sur sa vie.
2. Réfléchir aux avantages et désavantages de différentes façons d'être masculin.

Pour bien comprendre

1. Nous avons vu plusieurs stéréotypes sur la masculinité et quelques-uns sur la féminité qui sont présents dans la société et qui influencent notre façon de voir les hommes et les femmes. Souvent, nous voulons nous y conformer pour être de « vrais » gars sans voir que cela a des conséquences sur nos relations amicales, amoureuses et sexuelles. Par exemple, nous adoptons parfois le masque de l'insaisissable clown pour ne pas perdre la face quand nous ne savons pas comment réagir. Ainsi, notre image est conservée, mais cela peut empêcher une bonne communication avec les autres. En effet, l'autre hésite à se confier et à partager ce qu'il vit. **Quand il s'agit de relations avec nos proches (amis, partenaires, etc.), porter un masque peut nous éloigner d'eux et il peut être très difficile pour eux de nous connaître vraiment.** Plusieurs hommes, surtout à l'adolescence, se sentent très seuls. Ils sentent qu'ils ne peuvent pas s'ouvrir librement et être ce qu'ils sont vraiment à l'intérieur. **Il y a plusieurs conséquences à porter des masques pour adhérer aux stéréotypes dans les relations avec les autres.**
2. Le fait de porter un masque peut avoir des conséquences négatives dans nos relations, puisqu'en n'étant pas nous-mêmes, nous pouvons difficilement partager ce que nous vivons avec quelqu'un et cette personne pourrait avoir de la difficulté à avoir accès à notre identité véritable. Mais existe-t-il des conséquences positives à porter un masque ? **Oui. Bien que les conséquences soient différentes pour chaque personne, il arrive que, dans certaines situations, nous soyons à l'aise d'adopter certains stéréotypes parce qu'ils nous permettent de nous sentir protégés, valorisés ou acceptés par les autres. À l'opposé, dans d'autres situations, nous ne sommes pas à l'aise d'adhérer à certains stéréotypes, parce qu'ils montrent des images où les attentes face à l'homme sont irréalistes et nous pouvons nous sentir dévalorisés ou incompétents dans la situation.** Et moi, quand je porte un masque, comment est-ce que je me sens ? Rassuré, isolé, protégé, en contrôle ou très loin de qui je suis vraiment ?
3. Et avec les femmes ? **Plus nous adhérons à ces stéréotypes, plus nous nous éloignons des femmes.** En effet, ces images de l'homme sont plutôt traditionnelles et rigides, donc pas vraiment intéressantes pour les femmes. Des chercheurs ont découvert que les hommes ont des peurs face à la femme à cause des masques stéréotypés. **Parce qu'ils ont peur, les hommes développent des stratégies qui ne font qu'augmenter le mystère autour de la femme et la peur du rejet. Ces peurs sont les suivantes : la peur que la femme refuse les avances, la peur que la femme en sache davantage qu'eux sur la sexualité et la peur que les échecs à performer deviennent publics.**

Consignes aux participants

1. En équipe, lis les mises en situation qui suivent et réponds aux questions suggérées.
2. Un porte-parole de l'équipe sera chargé de présenter les réponses au groupe.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants (5 minutes).
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Divisez le groupe en trois équipes et allouez une mise en situation pour chacune des équipes.
4. Allouez 10 minutes aux participants pour compléter les mises en situation.
5. Discutez en groupe des questions suivantes (10 minutes).
   - **Qu'avez-vous répondu à chacune des questions ?** Le porte-parole de chaque équipe présente les éléments de réponse.
   - **Nous sentons-nous toujours à l'aise de porter un masque ou d'adhérer aux stéréotypes ?**
   - **Est-il possible, selon vous, de ne jamais jouer un rôle ou utiliser une façade ?**

9

Walter

« Pour un vrai gars, le sexe c'est naturel et c'est important d'en avoir beaucoup ! »

Walter discute avec des amis. Tout le monde raconte sa fin de semaine et la plupart des gars parlent des filles qu'ils ont charmées et avec qui ils ont eu des rapports sexuels. Pour sa part, Walter n'a pas eu de relation sexuelle, et même que, la dernière fois où il a eu une relation sexuelle, quelque chose s'est produit sans qu'il sache pourquoi. Ça s'est passé très vite, trop vite. Depuis, il a beaucoup de questions sur la sexualité, mais il ne veut en parler à personne. Quand les gars lui demandent ce qu'il a fait pendant la fin de semaine, il invente qu'après le party de samedi soir, il est rentré chez lui accompagné d'une fille et ils ont eu plusieurs relations sexuelles pendant la nuit.

1. Pourquoi Walter devrait-il dire la vérité à ses amis ?

Exemples de réponse :

- Pour être honnête avec lui-même et pour avoir des réponses à ses questions sur la sexualité.
- Pour ne pas rester seul.

2. Pourquoi Walter ne dirait-il pas la vérité à ses amis ?

Exemples de réponse :

- Parce que ses amis pourraient se moquer de lui.
- Pour conserver l'image du gars qui a plusieurs relations sexuelles et qui n'a pas de problèmes sexuels.

3. Que feriez-vous à la place de Walter ?

Recueillez leurs opinions et demandez-leur les raisons qui expliquent leur décision (dire la vérité ou mentir).

9 4 Les deux côtés de la médaille

Mathieu

« J'peux pas dire que je l'aime, elle n'a pas une bonne réputation. »

Mathieu a rencontré une fille superbe. Il en sait peu sur elle, mais il connaît sa réputation : « C'est une fille facile, elle a déjà eu plusieurs aventures avec des gars du gang ». Après quelques sorties avec elle, il la trouve plutôt douce et gentille. Il aime beaucoup être avec elle. Pourtant, il ne s'imagine pas sortir avec elle car c'est le genre de fille avec qui on devrait avoir seulement des relations sexuelles. Sinon, que penseraient ses amis ?

1. Pourquoi Mathieu devrait-il dire la vérité à ses amis ?

Exemples de réponse :

- Pour être honnête avec lui-même. Pour peut-être vivre une belle histoire d'amour.
- Pour ne pas rester seul.

2. Pourquoi Mathieu ne dirait-il pas la vérité à ses amis ?

Exemples de réponse :

- Parce que ses amis pourraient se moquer de lui.
- Pour conserver l'image du gars qui a des partenaires sexuelles.

3. Que feriez-vous à la place de Mathieu ?

Recueillez leurs opinions et demandez-leur les raisons qui expliquent leur décision (dire la vérité ou mentir).

9

Simon

« C'est pas grave de prendre des risques, je suis un vrai gars et je n'ai peur de rien ! »

Simon est dans sa chambre avec une fille avec qui il veut avoir une relation sexuelle. Simon n'a pas de condom sur lui. De toute façon, il ne veut pas avoir l'air d'un gars qui a peur d'attraper une ITS. Quand la fille lui demande de mettre un condom, il lui dit que ce n'est pas nécessaire, que ce n'est pas la fin du monde et qu'une seule fois ne les tuera pas ! Pourtant, certaines craintes lui traversent l'esprit : il ne veut pas de bébé et il sait que le sida est une maladie mortelle.

1. Pourquoi Simon devrait-il dire la vérité à sa partenaire ?

Exemples de réponse :

- Pour être honnête avec lui-même. Pour se protéger.
- Pour discuter de ses peurs et pour ne pas rester seul.

2. Pourquoi Simon ne dirait-il pas la vérité à sa partenaire ?

Exemple de réponse :

- Pour conserver l'image du gars qui n'a pas peur des maladies.

3. Que feriez-vous à la place de Simon ?

Recueillez leurs opinions et demandez-leur les raisons qui expliquent leur décision (dire la vérité ou mentir).

9

Vérifie tes connaissances sur les stéréotypes !

Objectif Acquérir des connaissances sur les modèles préfabriqués d'hommes et de femmes.

Consignes aux participants

1. Durant la semaine, complète les mots croisés de la page suivante.
2. La lecture du Carnet de route t'aidera à trouver les réponses.

Horizontal

1. Un élément important dans toute relation. Rime avec le mot paix.
2. Quand on dénigre les femmes, par exemple dans les blagues.
3. Quand on met un masque et qu'on n'est pas soi-même, on peut dire qu'on cache sa vraie nature derrière une _____.
4. C'est quelque chose de spécial qui s'installe avec celui ou celle qu'on aime, qui fait qu'on est proche de l'autre et qu'on est soi-même.
5. Stéréotype masculin. On dit ça de quelqu'un lorsqu'il est capable de soulever de grands poids, mais aussi qui agit avec violence.
6. Quand j'enlève mes masques, on retrouve ma vraie _____ .
7. On dit que quelqu'un est comme ça quand il ne montre aucune émotion.
8. Certains hommes en jouent pour ne pas montrer qui ils sont vraiment ; les acteurs aussi.
9. On _____ à être soi-même, sans masques !

Vertical

1. On dit ça de quelqu'un qui a trompé sa partenaire ou son chum.
2. Stéréotype masculin. On dit ça de quelqu'un qui prend des risques.
3. C'est l'ensemble de toutes les caractéristiques féminines.
4. Acte criminel qui comporte de l'intimidation. Les gars et les filles qui sont différents des autres en sont parfois victimes.
5. C'est se montrer touché par certaines situations, beaucoup d'hommes en ont à revendre malgré les préjugés !
6. Stéréotype masculin, on dit souvent que les hommes en sont obsédés. Peut amener beaucoup de plaisir, mais il faut se protéger !
7. Le fait d'être attiré par des personnes soit du sexe opposé ou soit du même sexe que soi, c'est ce qu'on appelle l'_____ sexuelle.
8. Stéréotype masculin, implique de vouloir gagner et de se comparer aux autres, par exemple, dans le sport.

10

Trouver sa propre masculinité !

1 Retour sur l'atelier 9

Durée **10 minutes**
Objectif **Favoriser le partage des acquis.**
Théorie **Taxonomie expérientielle (dissémination)**

2 Toi aussi, ça te concerne !

Thème **Ce que les jeunes ont dit sur la masculinité**
Durée **10 minutes**
Objectif **Se sensibiliser à l'importance d'une masculinité plus souple**
Activité **Lecture de statistiques et de témoignages**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Taxonomie expérientielle (sensibilisation)**

3 Modèle positif

Thème **Expression de la masculinité intégrant l'expression des sentiments.**
Durée **20 minutes**
Objectifs **Identifier des comportements masculins plus souples**
Décrire des éléments de masculinité intégrant l'expression des sentiments
Activité **Trouver un homme dans l'entourage comme modèle positif**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (restructuration des distorsions cognitives sur les rôles sexuels)**

4 Les pas parcourus

Thème **Comment est-ce que je me positionne par rapport aux différents thèmes du programme ?**
Durée **35 minutes**
Objectif **Réfléchir à sa participation au programme**
Activité **Mini-test ; questions de réflexion**
Matériel **Carnet de route**
Théorie **Cognitive (restructuration des distorsions cognitives sur les rôles sexuels)**

10

1 Retour sur l'atelier 9

10 minutes

Objectif	**Favoriser le partage des acquis.**
Consigne aux participants	**Discute en groupe à propos de l'atelier de la semaine dernière et de ton entraînement de la semaine.**

Consignes aux animateurs

1. **Discutez en groupe à propos des questions proposées (allouez 5 à 10 minutes).**
   - **Comment as-tu trouvé l'entraînement de la semaine ? As-tu des questions ?**
   - **Peux-tu me nommer deux conséquences à porter un masque ?**
     On peut difficilement partager ce que l'on vit avec quelqu'un et cette personne pourrait avoir de la difficulté à avoir accès à notre vraie identité. Nous ne sommes pas nous-mêmes avec un masque. Aussi, ces derniers montrent des images où les attentes face à l'homme sont irréalistes et nous pouvons nous sentir dévalorisés ou incompétents.
   - **Quels sont les avantages à adhérer aux stéréotypes ?**
     Ils peuvent nous faire sentir protégés, valorisés ou acceptés par les autres.
   - **Est-ce que tu as pensé à des situations où tu n'as pas été toi-même et où tu as plutôt opté pour un masque ?** Recueillez leurs opinions.
2. **Donnez les bonnes réponses des mots croisés.**

2 Toi aussi, ça te concerne !

10

Objectif **Se sensibiliser à l'importance d'une masculinité plus souple.**

10 minutes

FAIS-TU PARTIE DES STATISTIQUES ?

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 4 se dit tolérant envers l'homosexualité et considère que c'est normal** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 4 dit être contre la violence envers une femme** (Manseau et Blais, 2002).

En centre jeunesse, **1 adolescent sur 12 dit se sentir coupable d'avoir profité d'une fille pour avoir des relations sexuelles** (Manseau et Blais, 2002).

VOUS NOUS L'AVEZ DIT

- **Un gars dénonce le sexe « bing bang »**
  « Ce qu'ils veulent, les gars, c'est du cul, du cul ! C'est juste ça qu'ils veulent les gars. »
  Niklas (838-849)
- **Les gars ne devraient pas utiliser la violence**
  « Des fois, mon chum battait sa partenaire, pour moi c'est une chose inacceptable. »
  Ludovic (1439-1442)
- **L'homosexualité est normale**
  « Ils ont bien de la misère à voir que c'est une personne aussi normale qu'une personne hétérosexuelle, moi j'ai beaucoup d'amis et j'ai autant d'amis gais qu'hétéros pis je ne vois pas la différence. » Stéphane (1535-1549)

CE QUE LES FILLES EN PENSENT

- **Les filles veulent de la tendresse**
  « Il s'approche de moi pour me prendre les seins… pas pour me donner de la tendresse. J'aimerais qu'il me prenne doucement les épaules et qu'il me dise : "je t'aime". » Nathalie
- **Les filles veulent que les gars leur parlent**
  « Quand je l'ai rencontré, je suis tout de suite tombée amoureuse de lui ! Il parlait facilement, exprimait ses émotions sans que je doive lui tirer les vers du nez. Il était romantique à ses heures et très dynamique. » Claudine

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à des participants volontaires de lire chacune des sections.**
2. **Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des pensées comme celles-là ou s'ils ont déjà entendu de tels propos.**
3. **Annoncez le thème de l'atelier d'aujourd'hui : L'expression plus souple de sa masculinité.**

10

3 Modèle positif

20 minutes

Objectifs

1. Identifier des comportements masculins plus souples.
2. Décrire des éléments de masculinité intégrant l'expression des sentiments.

Pour bien comprendre

1. Ne pas manifester de sensibilité, c'est ne donner à personne l'accès à ses émotions. On pense souvent qu'il est facile pour les filles de dévoiler leurs sentiments, alors que pour les gars c'est plus difficile, surtout en public. Pourtant, nous savons maintenant qu'un homme peut être lui-même sans laisser tomber son côté masculin ! Oui, il est possible pour toi d'exprimer ta sensibilité affective en t'affirmant comme homme ou encore d'être à l'écoute de l'autre tout en sachant te faire entendre et comprendre. **D'ailleurs, être masculin à sa manière n'a rien de féminin ! Au contraire, plus nous avons une bonne connaissance de soi, plus nous sommes en mesure de développer une masculinité qui nous appartient, c'est-à-dire unique et originale.** Avoir sa propre façon d'être un homme, c'est aussi bien connaître ses désirs autant dans ses relations amoureuses, amicales que sexuelles.
2. Les images stéréotypées que tu vois dans les médias sont-elles réalistes ? Est-ce le genre d'homme que tu veux être ? **Quand on veut vivre des relations amoureuses et sexuelles harmonieuses, il faut être capable de partager un peu qui on est et ainsi on pourra apprivoiser l'autre à son tour !**
3. Il existe plusieurs avantages à avoir une attitude sexuelle plus souple et à ne pas se cacher derrière des masques pour avoir l'air « d'un vrai gars ». En voici des exemples.
   - **Relations amicales** : avoir sa propre façon d'être un homme facilite les relations avec les amis puisque cela permet d'être capable de dire exactement comment on se sent. De cette manière, la complicité se développe plus rapidement et le lien d'amitié se renforce.
   - **Relations amoureuses** : développer sa propre masculinité permet d'être capable d'exprimer ses désirs et ses besoins.
   - **Relations sexuelles** : ne pas adhérer aux stéréotypes à tout prix permet de poser des questions sur la sexualité et de communiquer avec son ou sa partenaire au sujet de la sexualité. Aussi, en exprimant sur ses désirs et ses attentes, la satisfaction de ses besoins sexuels est facilitée. Pour avoir du plaisir pendant la relation sexuelle et pour être en mesure de donner du plaisir, il faut être à l'écoute de soi-même tout en étant à l'écoute de l'autre. La sexualité, c'est une histoire de partage et d'engagement !

Consignes aux participants

1. La vie est parsemée de rencontres où nous sommes mis en contact avec des gens que l'on trouve formidables pour différentes raisons. Souvent, on aimerait bien leur ressembler, on les admire ! Trouve un homme dans ton entourage qui représente pour toi un modèle positif d'homme.
2. Individuellement, réponds aux questions de ton Carnet de route au sujet de ton modèle positif.
3. Si tu en as envie, partage avec le reste du groupe ton choix de modèle.

Consignes aux animateurs

1. Demandez à un participant volontaire de lire la section Pour bien comprendre et répondez aux questions soulevées par les participants.
2. Expliquez les consignes aux participants.
3. Allouez 10 minutes aux participants pour répondre aux questions
4. Permettez à ceux qui le désirent de partager leurs trouvailles avec le groupe.

10

Qui est ton modèle positif ? _____

Qui est-il par rapport à toi ? _____

Depuis combien de temps le connais-tu ? _____

Pourquoi l'as-tu choisi ? _____

Nomme trois caractéristiques que tu admires chez lui (exemples : drôle, sensible, généreux, courageux, aime prendre des risques, affectueux, digne de confiance, honnête, fort, intelligent, attentif, bonne écoute, sens de l'honneur, persévérant, tendre, fidèle, séduisant, ouvert, etc.).

1. _____

2. _____

3. _____

Selon toi, ces caractéristiques sont-elles masculines et pourquoi ?

_____

_____

Aimerais-tu lui ressembler et, si oui, sur quels points en particulier ?

_____

_____

Donne-toi une caractéristique que possède cet homme que tu admires sur laquelle tu vas travailler pour la prochaine année.
Je choisis de travailler sur _____ .

Si le cœur t'en dit, je t'invite à partager avec le groupe le portrait de l'homme que tu as choisi d'être et à dire pourquoi. L'homme en question pourrait être bien fier et heureux de savoir que tu l'as choisi, alors n'hésite pas à le lui signifier.

10

4 Les pas parcourus...

Conclusion au programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes

30 minutes

Objectif

Réfléchir à sa participation au programme.

Pour bien comprendre

1. **D'abord, laisse-nous te féliciter d'avoir complété ce programme de 10 semaines ! Félicitations ! Nous espérons que tu t'es amusé et que tu as appris des choses sur la sexualité et sur toi-même.**
2. **Si on revient en arrière, il y a dix semaines environ, on a commencé ce programme par l'atelier sur l'isolement en réalisant ensemble que certains jeunes se sentaient seuls et isolés à l'idée de partager avec d'autres leur vécu par rapport à la sexualité. On a discuté du film *Le ring intérieur* et du fait que plusieurs jeunes gardent en dedans les questions qu'ils se posent sur la sexualité, les émotions qu'ils vivent. Mais, tôt ou tard, ils doivent apprendre à s'extérioriser, à exprimer davantage leurs sentiments.**
3. **Par la suite, nous avons abordé les relations amoureuses en mettant l'accent sur la communication, l'intimité et les habiletés de séduction adéquates. Souviens-toi de l'importance de rester soi-même et de ne pas se perdre dans l'autre ; il faut être différencié et non fusionnel ! Aussi, lors du jeu de serpents et d'échelles, rappelle-toi de ce qui faisait avancer ton pion, ce sont les trucs de séduction les plus utiles !**
4. **Dans un troisième temps, nous avons abordé les ITSS et le VIH-sida, le condom, les habiletés sensuelles ainsi que l'anatomie des hommes et des femmes. On a vu que le condom est le meilleur moyen de se protéger à tous les niveaux (ITSS et paternités non désirées). Il est possible de rendre ça agréable avec un peu d'imagination et de pratique !**
5. **Ensuite, a suivi la section portant sur la paternité. Par le plan d'avenir que tu as fait, tu as vu si le projet d'avoir un enfant était réaliste pour toi dans ta situation actuelle. Dans la deuxième partie de cette section, on a vu les moyens de contraception d'urgence (la pilule du lendemain et l'avortement) et la méthode IDÉE pour la résolution de problèmes.**
6. **Pour finir, nous avons exploré le monde de la masculinité en observant les stéréotypes masculins véhiculés dans notre société et nous avons vu que certains hommes portent des masques pour se sentir plus virils. Nous avons enfin identifié un modèle positif d'homme près de nous. Nous voilà prêts à terminer ce programme !**

Consigne aux participants

Individuellement, réponds pour une dernière fois aux questions du Carnet de route pour compléter cette réflexion personnelle.

Consignes aux animateurs

1. **Demandez à un participant volontaire de lire chaque portion de la section Pour bien comprendre (10 minutes).**
2. **Allouez 15 minutes aux participants pour répondre aux questions de réflexion.**
3. **Remettez aux participants un certificat de participation.**
4. **Animez la dernière discussion pour recueillir leurs commentaires et leurs questions.**
   Voici des suggestions de questions pour cette discussion.
   - **En général, avez-vous aimé le programme qualitatif d'éducation sexuelle pour jeunes hommes ?**
   - **Qu'avez-vous préféré (thèmes, activités) ?**
   - **Quelles sections jugez-vous les plus importantes ? Quelles sections avez-vous trouvé les plus amusantes ?**
   - **Comment évaluez-vous votre participation en tant que groupe ? Comment évaluez-vous l'animation des ateliers ?**
   - **Si c'était à recommencer, que feriez-vous différemment ?**
   - **Recommanderiez-vous ce programme ?**

10

Nous te disons bravo pour avoir complété le programme. N'oublie pas de rester le plus près possible de celui que tu es en dedans de toi. C'est cet homme-là qu'on veut découvrir ! Plus tu es honnête envers toi, plus les gens auront envie de s'approcher de toi. Prends soin de toi, de tes amours, de tes partenaires et de ton plan de vie. Ce sont des choses précieuses qu'il faut protéger…

Pour chaque thème présenté au cours du programme, évalue à quel point celui-ci était important dans ta vie avant de commencer le programme et comment ça l'est aujourd'hui.
Encercle le chiffre correspondant à ta réponse.

0 — **Pas important du tout** — **3** — **Moyennement important** — **5** — **Très important**

1. Isolement	**Au début** 0 1 2 3 4 5	**Aujourd'hui** 0 1 2 3 4 5
2. Amour	**Au début** 0 1 2 3 4 5	**Aujourd'hui** 0 1 2 3 4 5
3. Protection	**Au début** 0 1 2 3 4 5	**Aujourd'hui** 0 1 2 3 4 5
4. Paternité	**Au début** 0 1 2 3 4 5	**Aujourd'hui** 0 1 2 3 4 5
5. Masculinité	**Au début** 0 1 2 3 4 5	**Aujourd'hui** 0 1 2 3 4 5

1. Trouves-tu que tu as bien participé au programme ? _____

2. À quels moments as-tu trouvé qu'il était plus difficile pour toi d'y participer ? Sais-tu pourquoi ?

_____

_____

3. Que recommanderais-tu aux futurs participants de ce programme pour favoriser leur implication ?

_____

_____

4. Choisis un des thèmes abordés dans le programme (isolement, amour, protection, paternité ou masculinité) sur lequel tu vas travailler au cours de l'année prochaine. Inscris ici celui que tu choisis : _____

5. Que veux-tu travailler exactement ? Comment comptes-tu t'y prendre ?

_____

_____

10

Petit bottin des ressources

Nom de la ressource	Coordonnées	Heures d'ouverture	Description des services
À deux mains	(514) 481-0277 (514) 481-3643	Lundi au jeudi, de 10 h à 22 h. Vendredi, de 10 h à 17 h	Ligne d'écoute : Problèmes médicaux, ITS, grossesse, gynécologie, renseignements juridiques, programme des jeunes parents
Après-coup	(450) 672-6461 <service@apres-coup.com>	7 jours sur 7, 24 h sur 24	Ligne d'écoute : Comportements violents et impulsifs, enfant victime
Cité de la Santé (Hôpital)	(450) 668-1010 1755, boul. René-Laennec Laval		Renseignements et ressources
Clinique des jeunes Saint-Denis	(514) 844-9333 1250, rue Sanguinet Montréal	Lundi, de 12h30 à 19h et du mardi au jeudi, de 12h30 à 17h	Pilule du lendemain, tests de grossesse et condoms gratuits ; dépistage ITS/sida ; renseignements et ressources
CLSC CHSLD Marigot	(450) 668-1803 1351, boul. des Laurentides Laval		Pilule du lendemain, tests de grossesse et condoms gratuits ; dépistage ITS/sida ; renseignements et ressources
Élysa	<www.unites.uqam.ca/~dsexo/elysa.htm>		Site Internet : Sexualité en général, une équipe répond à tes questions
Gai écoute	(514) 866-0103 1 888 505-1010 <www.gai-ecoute.qc.ca> <courrier@gai-ecoute.qc.ca>	7 jours sur 7, 11 h à 23 h	Ligne d'écoute : Homosexualité, questionnement sur orientation sexuelle site Internet : clavardage
Grossesse secours	(514) 271-0554 79, rue Beaubien Est Montréal	7 jours sur 7, de 9 h 30 à 21 h	Grossesse/avortement, tests de grossesse gratuits, informations pour conjoint
Infosida	(514) 521-7432	Lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h	Ligne d'écoute : Toute personne désirant des informations sur le VIH et le sida
Jcapote.com	<www.jcapote.com>		Site Internet : Informations sur la contraception
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868 <jeunesse.sympatico.ca>	7 jours sur 7, 24 h sur 24	Ligne d'écoute : Abus, suicide, sexualité, relations amoureuses/amicales/parentales, drogue, grossesse, relations interpersonnelles, santé, dépression

10

Nom de la ressource	Coordonnées	Heures d'ouverture	Description des services
Jparle.com	<www.jparle.com>		Site Internet : Informations sur la communication
Masexualité.ca	<www.masexualite.ca>		Site Internet : Contraception, ITS, sexualité en général, orientation sexuelle, communication
Projet 10	(514) 989-4585	Lundi au vendredi, de 13 h à 17 h	Ligne d'écoute : Homosexualité, questionnement sur l'orientation sexuelle
Tel-écoute	(514) 493-4484	7 jours sur 7, de 10 h à 22 h	Ligne d'écoute : Peine d'amour, violence dans les relations amoureuses
Tel-jeune	(514) 288-2266 <www.teljeunes.com>	7 jours sur 7, 24 h sur 24	Ligne d'écoute : Drogue, grossesse, contraception, avortement, relation parents/amis, sexualité, violence, peines d'amour, etc.
Suicide Action	(514) 723-4000 1 866 APPELLE (277-3553)	7 jours sur 7, 24 h sur 24	Ligne d'écoute : Situation de crise, suicide, vie en danger

Documents consultés

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (2005). Direction de la santé publique de Montréal, <santepub-mtl.qc.ca>. Consulté le 7 juin 2005.

Andersen, P.A. et L.K. Guerrero (1998). *Handbook of Communication and Emotion : Research, Theory, Applications and Contexts*, Toronto, Academic Press.

Bandler, R. et J. Grinder (1999). *Le recadrage : transformer la perception de la réalité avec la PNL*, Paris, Interéditions.

Bartholomew, K. et L.M. Horowitz (1991). « Attachment styles among young adults : A test of a four-category model », *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), p. 226-244.

Beauchamp, D., Renaud, D. et C. Thibaudeau (1996). *Pères présents, enfants gagnants : guide à l'intention des pères*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine.

Bedell, J.R. et S.S. Lennox (1997). *Handbook for Communication and Problem-solving Skills Training : A Cognitive-behavioral Approach*, New York, Wiley & Sons.

Bigras, D. (réal.) (2002). *Le ring intérieur*, Montréal, Office national du film du Canada (ONF). Vidéocassette VHS ; 75 min., 14 sec. ; son, coul.

Bilodeau, A. et G. Forget (1994). « L'auto-efficacité relative à la contraception chez les adolescentes et les adolescents : la validation de la version française de l'échelle de mesure de Levinson », *Revue canadienne de santé publique*, *85*(2), p. 155-121.

Bossé, M.-A. (2000). « Les garçons et la prévention des MTS et du VIH : vers des stratégies plus adaptées… », *Le Petit Magazine*, édition spéciale, Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 8 p.

Botwinick, J. (1961). « Husband and father-on-law : A reversible figure », *American Journal of Psychology*, *38*, p. 965-969.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss (Vol. 1) : Loss, Sadness and Depression*, New York, Hogarth Press Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss (Vol. 2) : Loss, Sadness and Depression,* New York, Basic.

Bradley, D. et H. Petry (1977). « Organizational determinants of subjective contour », *American Journal of Psychology*, *90*, p. 253-262.

Bronstein, P. et C.P. Cowan (1988). *Fatherhood Today : Men's Changing Role in the Family*, New York, John Wiley & Sons.

Brown, N.M. et E.S. Amatea (2000). *Love and Intimate Relationships : Journeys of the Heart*, Lillington, (Caroline du Nord), Taylor & Francis.

Canary, D.J., M.J. Cody et V.L. Manusov (2000). *Interpersonal Communication : A Goals-based Approach*, 2e éd., Boston, Bedford/St-Martin's.

Children Now (1999). *Boys to Men : Entertainment Media Messages About Masculinity*, Oakland, Children Now, 28 p.

Choucroum, D., Graf, M. et L. Rossi (1997). «Techniques psychocorporelles en sexologie », dans Guimon, J. et A. Fredenrich-Mühlebach (dir.). *Corps et psychothérapie : les psychothérapies à médiation corporelle*, Genève, Médecine et Hygiène, p. 263-272.

Cloutier, R. (1994). *Nos ados et les autres : enquête ados, familles et milieux de vie*, Québec, Université Laval, Centre de recherche sur les services communautaires, 154 p.

Crépault, C. (1997). *La sexoanalyse*, Paris, Payot.

Davis, C.M., Yarber, W.L., Bauserman, R., Schreer, G. et S.L. Davis (1998). *Handbook of Sexuality-related Measures*, Thousand Oaks, Sage.

Desjardins, J.-Y. (1996). « Approche intégrative et sexocorporelle », *Sexologies*, *V*(21), p. 43-48.

Direction de la santé publique de Montréal (1999). « MTS et VIH : la notification aux partenaires sexuels », *Bulletin de l'unité Maladies infectieuses*, *4*(2), 4 p.

Direction des communications du Ministère de la Santé et des Services sociaux (s.d.). *À propos du condom…*, Québec, Gouvernement du Québec.

Dubé, C. (1998). *Maladies transmises sexuellement*, Québec, Services d'information en contraception et sexualité au Québec.

Elster, A.B. et M.E. Lamb (1986). *Adolescent Fatherhood*, New Jersey, Lawrence Erlbaum.

Fédération pour le planning des naissances du Canada (2001). *Au-delà de l'essentiel. Guide ressource sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa, Fédération pour le planning des naissances du Canada.

Fédération pour le planning des naissances du Canada (s.d.). *Fédération pour le planning des naissances du Canada*, <www.ppfc.ca>. Consulté le 9 juin 2005.

Fleet, R. (2000). *La séduction : vérités et mensonges*, Montréal, Libre Expression.

Forman, S.G. (1993). *Coping Skills Interventions : For Children and Adolescents*, San Francisco, Jossey-Bass.

Gai Écoute (2005). *Gai Écoute : Centre d'écoute téléphonique et de renseignements des gais et lesbiennes du Québec*, <www.gai-ecoute.qc.ca/>. Consulté le 1er juin 2005.

Green, L.W. et M.W. Kreuter (1999). *Health Promotion Planning : An Educational and Ecological Approach*, Toronto, Mayfield Publishing Company.

Hatcher, R.A. (2000). *Éléments de la technologie de la contraception (manuel à l'intention du personnel clinique)*, Baltimore, Programme d'information sur la population, Centre pour les programmes de communication, École de santé publique, Université Johns Hopkins.

Horn, W.F. et J. Rosenberg. (1998). *The New Father Book*, Des Moines, Better Homes & Gardens.

Kirby, D. (1984a). *Sexuality Education : An Evaluation of Programs and Their Effects*, Santa Cruz, Network.

Kirby, D. (1984b). *Sexuality Education : A Handbook for the Evaluation of Programs*, Santa Cruz, Network.

Manseau, H. et M. Blais (2002). *Des super mâles en mal d'amour : la paternité et la sexualité chez les adolescents en difficulté*, Montréal, Université du Québec à Montréal.

Parpaix, F. (2004). *Pour être de meilleurs amants : quand l'harmonie entre les corps conduit à l'harmonie entre les êtres*, Paris, Robert Laffont.

Petty, R.E. et J.A. Krosnick (1995). *Attitude Strength : Antecedents and Consequences*, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.

Phaneuf, Y. (2000). *Les masques des hommes : comment et pourquoi les hommes cachent-ils leurs émotions ?,* Québec, Les Éditions Dahlia, 225 p.

Santé Canada (2002). *Ce qu'il faut savoir au sujet des ITS : les infections transmises sexuellement*, Santé Canada, 47 p.

Santé Canada (2004). *Santé sexuelle et les infections transmises sexuellement,* <www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/std-mts/index_f.html>. Consulté le 24 mai 2004.

Schnarch, D. (1991). *Constructing the Sexual Crucible : An Integration of Sexual and Marital Therapy*, New York, Norton.

Schnarch, D. et R. Morehouse (2001). *Too Close for Comfort*, <www.passionatemarriage.com/too_close_for_comfort.htm>. Traduction francophone : *Châtelaine*, mars 2005, <www.chatelaine.qc.ca/alire/article.jsp ?content=20050130_132521_4100>.

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (s.d.). *Masexualité.ca : pour accéder au mieux-être sexuel*, <www.masexualite.ca>. Consulté le 12 juin 2005.

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (s.d.). *Le virus du papillome humain : la plus répandue des infections transmissibles sexuellement*, Canada, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 16 p.

Steinaker, N.W. et M.R. Bell (1979). *The Experiential Taxonomy : A New Approach to Teaching and Learning*, New York, Academic Press.

Stewart, J. (2002). *Bridges Not Walls : A Book About Interpersonal Communication*, Washington, McGraw-Hill Higher Education.

Thériault, J. (1993). « Psychosexualité à l'enfance et à l'adolescence : tendances de recherche », *Contraception, Fertilité, Sexualité*, *21*(7-8), p. 594-604.

Thériault, J. (1998). « Assessing intimacy with the best friend and the sexual partner during adolescence : The PAIR-M inventory », *The Journal of Psychology*, *132*(5), p. 493-506.

Vézina, J. (2001). « Quinze façons de dire je t'aime », *Corps et Âmes*, *2*(15), janvier, p. 19.

Waynberg, J. (2005). *La sexualité*, Toulouse, Éditions MILAN, coll. « Les essentiels », 63 p.

Young, J.E. et J.S. Klosko (1995). *Je réinvente ma vie*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

BOÎTE À OUTILS
POUR LE PROGRAMME QUALITATIF D'ÉDUCATION SEXUELLE POUR JEUNES HOMMES

N.B. Les outils fournis sont des suggestions.
Ils doivent être adaptés aux groupes auxquels ils s'adressent.

1 Atelier 1, activité 3
Pour partir du bon pied

Film suggéré : ***Le ring intérieur***

Bigras, Dan. 2002. ***Le ring intérieur*** [film].
Canada : Office national du film du Canada (ONF). (85 minutes)
59,95 $ par DVD / 49,95 $ par cassette VHS
Adresse électronique : <www.nfb.ca>
Téléphone : 1 800 267-7710
Télécopieur : (514) 283-7564

---

2 Atelier 2, entraînement de la semaine
L'intimité dans les relations amoureuses

Dépliant suggéré : ***Les meilleures dispositions pour l'amour***
(Trucs et conseils pour hommes seulement)

Les meilleures dispositions pour l'amour…
Quelques repères sur…

- la séduction
- la communication
- l'intimité
- la sensualité
- la sexualité et l'érotisme
- la résolution des conflits et des problèmes

La séduction

Intéressé ? Passe à l'action !

Il y a certains gestes ou certains mots qui permettent de faire comprendre à une autre personne que tu t'intéresses à elle. Voici quelques petits trucs qui te seront utiles…

Au garde-à-vous !

Il faut être capable de se tenir droit et de marcher d'un pas sûr mais souple. Avoir l'air confiant et bien dans sa peau, mais surtout, ne pas avoir l'air arrogant ou coincé !
James Bond marche-t-il le dos courbé, les épaules en avant et les pieds traînant sur le sol ?
Bien sûr que non ! Sois fier de l'homme que tu es et montre-le même si tu n'es pas James Bond.

L'habit ne fait pas le moine… sauf que !

Il faut savoir s'habiller pour se mettre à son avantage. Mets en valeur ce que tu aimes de ton corps (tes épaules carrées, ton visage, tes cheveux, etc.). Sois attentif à la manière dont tu mets ces parties de toi en valeur.

Tends l'oreille et sois attentif

Il faut écouter l'autre activement : pose des questions, soutiens son regard, souris, bouge la tête et demande des précisions plutôt que de rester silencieux et immobile…
Un bon séducteur sait donner de l'importance à la personne qu'il tente de séduire par une écoute attentive et soutenue. Ne parle pas que de toi, mais sache également te révéler à l'autre…

Tourne ta langue sept fois avant de parler

Il faut parler d'un ton calme et posé en complimentant l'autre sur sa personnalité, son humour, son apparence, etc.
Un brin d'humour ne peut que détendre l'atmosphère pour commencer à poser à l'autre des questions sur ses préférences, ses goûts…

Franchis les distances lentement !

Il y a différentes distances à franchir pour se rapprocher de l'autre. Ne les franchis pas trop vite, tu pourrais l'effrayer…
Il faut être capable de toucher l'autre sans paraître trop insistant. Une petite tape dans le dos, un léger toucher sur l'épaule, une main doucement posée sur l'avant-bras… L'art de se faire présent tout en étant discret !

La communication

Je l'aime un peu, beaucoup et je lui dis comment[1] ?

Il n'est pas toujours facile de dire « je t'aime » à la personne qu'on aime. Les hommes sont parfois mal à l'aise pour s'exprimer avec les mots. Pourquoi alors ne pas le dire autrement ? Voici quelques idées…

La **complimenter** et lui dire qu'elle est belle et qu'elle sent bon.

Lui amener **un petit cadeau** parce que tu as pensé à elle.

Lui **tenir la main** en public et dans la rue.

Faire les **premiers pas** pour vous réconcilier après une dispute.

Faire jouer sa **chanson préférée** et l'inviter à **danser**.

La **laisser dormir plus tard** un samedi matin où elle est très fatiguée.

[1] Source : Vézina, J. (2001). « Quinze façons de dire je t'aime. » *Corps et Âmes*, *2*(15), janvier, p. 19.

L'intimité

Des habiletés pour favoriser l'intimité

Pour que s'installe l'intimité, il faut que tu te laisses connaître par la personne que tu aimes. Te laisser connaître, ça veut dire te dévoiler et te montrer tel que tu es ! Ça peut faire peur à certains, mais c'est la seule façon de développer une véritable intimité. Voici cinq façons d'y arriver…

Se connaître soi-même

Il faut savoir reconnaître ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et ce que nous désirons pour le communiquer à notre partenaire.

C'est difficile de savoir qui nous sommes vraiment ! En faisant une liste de ce que nous aimons, de ce que nous aimons moins et de nos projets, nous pouvons arriver à avoir une idée plus précise de ce que nous sommes et de ce que nous attendons de notre partenaire.

Savoir lui parler

Il faut être capable de dire à notre partenaire ce que nous voulons ou ne voulons pas sans l'accuser. Le truc, c'est de parler au « JE ».

Voici quelques suggestions de remplacement…

Tu ne veux jamais que je fasse…

Je me sens mal à l'aise de faire… parce que j'ai l'impression que ça te dérange.

Tu as à quelque chose à dire sur tout ! Tu critiques toujours tout !

J'ai l'impression que tu n'es pas d'accord avec ce que je pense.

Ne pas réagir de façon défensive

Il faut savoir accepter les critiques que notre partenaire nous fait. Son objectif n'est pas de nous provoquer, mais d'améliorer la relation… Ouvrons grand les oreilles et essayons de ne pas être sur la défensive !

Personne n'est parfait ! C'est en discutant de nos points forts et de nos points faibles que nous nous améliorons et que notre relation s'approfondit.

Prendre le taureau par les cornes

Il faut être capable de parler des situations difficiles avec sa ou son partenaire. Il est normal d'être nerveux dans ces situations, mais il faut apprendre à tolérer notre nervosité et à ne pas nous sauver à toutes jambes !

Vaut mieux en parler maintenant que de ramasser les pots cassés !

Rester soi-même

Il faut être capable de rester nous-mêmes avec notre partenaire. Dans les moments difficiles, nous pouvons avoir tendance à essayer de faire plaisir à l'autre pour régler les problèmes plutôt que de dire vraiment ce que nous voulons. Rapidement, nous redeviendrons insatisfaits et ce sera à recommencer…

Notre partenaire veut nous connaître, c'est pour ça qu'elle nous a choisi ! Si nous adoptons une façade en espérant lui plaire davantage, nous perdons ce petit quelque chose de particulier qui fait qu'elle nous a choisi…

La sensualité

C'est quoi le plaisir?

Dans la sexualité, le plaisir sensuel est souvent associé à la pénétration et à l'orgasme. La plus grande source de plaisir provient de la rencontre avec l'autre, de la qualité de la relation et de la sensualité. Avoir un orgasme ne remplace pas tout le reste…

Les zones érogènes

Les zones érogènes sont des régions du corps particulièrement sensibles au toucher, aux caresses, aux baisers… En fait, elles sont les sources de plaisir du corps.
Tout le monde en a ! Le cou, le dos, les seins (peu importe la taille), les mains, la vulve, les jambes, les fesses… toutes les parties du corps peuvent donner du plaisir si elles sont agréablement caressées. Il suffit de demander à la personne qu'on aime ce qu'elle préfère !

Les baisers

Il existe plusieurs sortes de baisers : le *french kiss*, le bec en pincette, le baiser à bouche ouverte, le baiser à bouche fermée, le baiser tourné… L'imagination n'a pas de limite !
La bouche comme instrument de plaisir ! Les lèvres et la langue peuvent embrasser, lécher, sucer, caresser et mordiller n'importe quelle partie du corps de votre partenaire. C'est à vous de découvrir les sensations que procure un bon baiser !

L'orgasme

Est-ce nécessaire ? Lorsque l'on pense à plaisir sexuel, on pense souvent à orgasme. Mais l'orgasme n'est qu'une petite partie du plaisir sexuel. Les baisers, les caresses et l'exploration du corps de l'autre procurent eux aussi de grands plaisirs.

Les caresses

Les caresses peuvent donner du plaisir autant à la personne qui donne qu'à celle qui reçoit. Il existe plusieurs façons de caresser votre partenaire : l'effleurage, le pétrissage, le tapotement, l'étreinte… On peut utiliser les mains, le souffle, le nez, le corps en entier, etc.

La sexualité et l'érotisme

Les habiletés érotiques

Pour certains, la sexualité peut être un événement stressant. Il faut savoir comment bouger, comment se placer… cela peut sembler bien compliqué. Mais il existe cinq trucs faciles pour faire de toi l'amant idéal.

Se détendre pour mieux en profiter

Détends les muscles de ton corps (par ex. : fesses, cuisses, abdominaux) pour prolonger le plaisir.
Un corps contracté génère de l'inconfort et diminue la perception des sensations plaisantes. Le truc, c'est de relaxer ses muscles pour que le plaisir dure plus longtemps !

Suivre le rythme

Ralentis la vitesse de tes mouvements et de tes caresses pour prolonger le plaisir. Des caresses rapides (par ex. sur les organes génitaux) vont diminuer la perception des sensations fines et subtiles. Le truc, c'est de suivre le rythme de l'excitation sexuelle. On augmente ou on diminue la vitesse des caresses selon nos envies.

À la découverte du corps

Fais des mouvements fluides pour faire circuler le plaisir à l'ensemble du corps. Ne te concentre pas sur une seule partie (par ex. les organes génitaux), mais sur l'ensemble du corps.
Se concentrer sur une seule partie du corps restreint le plaisir à cette seule zone. Le corps est un monde de sensations à découvrir et à explorer. À la conquête !

À grandes bouffées d'air

Inspire profondément et lentement pour prolonger le plaisir. Le truc, c'est de respirer au niveau du ventre. Tu auras ainsi une meilleure capacité à moduler ton excitation.

Se soucier de l'autre

Pose des questions à ta ou ton partenaire ses préférences, ses désirs, ses envies. Vivre une sexualité épanouie à deux, c'est être capable d'écouter à la fois son propre plaisir et celui de l'autre !

La résolution des conflits et des problèmes

La paternité à l'adolescence est souvent inquiétante pour les garçons. Il y a plusieurs options qui s'offrent (par ex. : pilule du lendemain, avortement, adoption, garder le bébé), mais laquelle choisir ?

Les quatre étapes de la méthode IDÉE permettent de réfléchir aux solutions possibles avant de poser une action importante…

Identifier le problème

Il faut être capable d'expliquer ou de bien décrire le problème dans lequel je me trouve (par ex. : ma copine est enceinte depuis 4 semaines et elle veut garder l'enfant).

Décrire les solutions

Il faut être capable de chercher différentes solutions pour faire face à la situation. Je peux demander à mes amis et à mes parents ce qu'ils pensent de la paternité (par ex. : avortement, pilule du lendemain, adoption).

Évaluer les conséquences de chaque solution

Il faut être capable de nommer les avantages et les inconvénients des solutions identifiées. Je choisis la solution la plus avantageuse !

Entreprendre la meilleure solution

Il faut être capable de mettre la solution en application (par ex. : communiquer son choix à sa partenaire ou négocier avec sa partenaire).

Note

Découpez les pages 145 à 152 pour obtenir un dépliant facile à consulter qui reprend les informations contenues dans les pages 138 à 143.

Trucs et conseils
pour hommes seulement

Les meilleures dispositions pour l'amour

Sous la direction de:

Hélène Manseau Ph. D., sexologue et criminologue
Martin Blais Ph. D., sexologue clinicien et sociologue

Avec la collaboration de:

Philippe-Benoit Côté M.A. (sexologie)
Émilie Giroux M.A. (sexologie)
Vanessa Legault B.A. (sexologie)
Catherine Véronneau-Cyr B.A. (sexologie)

La séduction

Intéressé ? Passe à l'action !

Il y a certains gestes ou certains mots qui permettent de faire comprendre à une autre personne que tu t'intéresses à elle. Voici quelques petits trucs qui te seront utiles…

Au garde-à-vous !

Il faut être capable de se tenir droit et de marcher d'un pas sûr mais souple. Avoir l'air confiant et bien dans sa peau, mais surtout, ne pas avoir l'air arrogant ou coincé !

James Bond marche-t-il le dos courbé, les épaules en avant et les pieds traînant sur le sol ? Bien sûr que non ! Sois fier de l'homme que tu es et montre-le même si tu n'es pas James Bond.

2

L'habit ne fait pas le moine… sauf que !

Il faut savoir s'habiller pour se mettre à son avantage. Mets en valeur ce que tu aimes de ton corps (tes épaules carrées, ton visage, tes cheveux, etc.). Sois attentif à la manière dont tu mets ces parties de toi en valeur.

Tends l'oreille et sois attentif

Il faut écouter l'autre activement : pose des questions, soutiens son regard, souris, bouge la tête et demande des précisions plutôt que de rester silencieux et immobile…

Un bon séducteur sait donner de l'importance à la personne qu'il tente de séduire par une écoute attentive et soutenue.
Ne parle pas que de toi, mais sache également te révéler à l'autre…

13

Décrire les solutions

Il faut être capable de chercher différentes solutions pour faire face à la situation.
Je peux demander à mes amis et à mes parents ce qu'ils pensent de la paternité (par ex. : avortement, pilule du lendemain, adoption).

Évaluer les conséquences de chaque solution

Il faut être capable de nommer les avantages et les inconvénients des solutions identifiées.
Je choisis la solution la plus avantageuse !

Entreprendre la meilleure solution

Il faut être capable de mettre la solution en application (par ex. : communiquer son choix à sa partenaire ou négocier avec sa partenaire).

20

La communication

Je l'aime un peu, beaucoup et je lui dis comment ?

Il n'est pas toujours facile de dire « je t'aime » à la personne qu'on aime.
Les hommes sont parfois mal à l'aise pour s'exprimer avec les mots.
Pourquoi alors ne pas le dire autrement ?
Voici quelques idées…

La **complimenter** et lui dire qu'elle est belle et qu'elle sent bon.

Lui amener un **petit cadeau** parce que tu as pensé à elle.

Lui **tenir la main** en public et dans la rue.

5

Tourne ta langue sept fois avant de parler

Il faut parler d'un ton calme et posé en complimentant l'autre sur sa personnalité, son humour, son apparence, etc.

Un brin d'humour ne peut que détendre l'atmosphère pour commencer à poser à l'autre des questions sur ses préférences, ses goûts…

Franchis les distances lentement !

Il y a différentes distances à franchir pour se rapprocher de l'autre. Ne les franchis pas trop vite, tu pourrais l'effrayer…

Il faut être capable de toucher l'autre sans paraître trop insistant. Une petite tape dans le dos, un léger toucher sur l'épaule, une main doucement posée sur l'avant-bras… L'art de se faire présent tout en étant discret !

Petit bottin des ressources

Grossesse secours	(514) 271-0554 79, rue Beaubien Est Montréal
Gai écoute	(514) 866-0103 1 888 505-1010 <www.gai-ecoute.qc.ca> <courrier@gai-ecoute.qc.ca>
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868 <jeunesse.sympatico.ca>
Clinique des jeunes Saint-Denis	(514) 844-9333 1250, rue Sanguinet Montréal
Tel-jeune	(514) 288-2266 <www.teljeunes.com>
Suicide Action	(514) 723-4000 1 866 APPELLE (277-3553)

Faire les **premiers pas** pour vous réconcilier après une dispute.

Faire jouer sa **chanson préférée** et l'inviter à danser.

La **laisser dormir plus tard** un samedi matin où elle est très fatiguée.

Source : Vézina, J. (2001), « Quinze façons de dire je t'aime », *Corps et Âmes*, *2*(15), janvier, p. 19.

La résolution des conflits et des problèmes

La paternité à l'adolescence est souvent inquiétante pour les garçons. Il y a plusieurs options qui s'offrent (par ex. : pilule du lendemain, avortement, adoption, garder le bébé), mais laquelle choisir ?

Les quatre étapes de la méthode IDÉE permettent de réfléchir aux solutions possibles avant de poser une action importante…

Identifier le problème

Il faut être capable d'expliquer ou de bien décrire le problème dans lequel je me trouve (par ex. : ma copine est enceinte depuis 4 semaines et elle veut garder l'enfant).

À grandes bouffées d'air

Inspire profondément et lentement pour prolonger le plaisir. Le truc, c'est de respirer au niveau du ventre. Tu auras ainsi une meilleure capacité à moduler ton excitation.

Se soucier de l'autre

Pose des questions à ta ou ton partenaire sur ses préférences, ses désirs, ses envies. Vivre une sexualité épanouie à deux, c'est être capable d'écouter à la fois son propre plaisir et celui de l'autre !

18

L'intimité

Des habiletés pour favoriser l'intimité

Pour que s'installe l'intimité, il faut que tu te laisses connaître par la personne que tu aimes. Te laisser connaître, ça veut dire te dévoiler et te montrer tel que tu es ! Ça peut faire peur à certains, mais c'est la seule façon de développer une véritable intimité. Voici cinq façons d'y arriver…

7

La sexualité et l'érotisme

Les habiletés érotiques

Pour certains, la sexualité peut être un événement stressant. Il faut savoir comment bouger, comment se placer… cela peut sembler bien compliqué. Mais il existe cinq trucs faciles pour faire de toi l'amant idéal.

Se détendre pour mieux en profiter

Détends les muscles de ton corps (par ex. : fesses, cuisses, abdominaux) pour prolonger le plaisir.

Un corps contracté génère de l'inconfort et diminue la perception des sensations plaisantes. Le truc, c'est de relaxer ses muscles pour que le plaisir dure plus longtemps !

16

Voici quelques suggestions de remplacement…

Tu ne veux jamais que je fasse…	**Je me sens mal à l'aise de faire… parce que j'ai l'impression que ça te dérange.**
Tu as à quelque chose à dire sur tout ! Tu critiques toujours tout !	**J'ai l'impression que tu n'es pas d'accord avec ce que je pense.**

9

Se connaître soi-même

Il faut savoir reconnaître ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et ce que nous désirons pour le communiquer à notre partenaire.

C'est difficile de savoir qui nous sommes vraiment ! En faisant une liste de ce que nous aimons, de ce que nous aimons moins et de nos projets, nous pouvons arriver à avoir une idée plus précise de ce que nous sommes et de ce que nous attendons de notre partenaire.

8

Savoir lui parler

Il faut être capable de dire à notre partenaire ce que nous voulons ou ne voulons pas sans l'accuser. Le truc, c'est de parler au « JE ».

Suivre le rythme

Ralentis la vitesse de tes mouvements et de tes caresses pour prolonger le plaisir. Des caresses rapides (par ex. sur les organes génitaux) vont diminuer la perception des sensations fines et subtiles. Le truc, c'est de suivrele rythme de l'excitation sexuelle. On augmente ou on diminue la vitesse des caresses selon nos envies.

17

À la découverte du corps

Fais des mouvements fluides pour faire circuler le plaisir à l'ensemble du corps. Ne te concentre pas sur une seule partie (par ex. les organes génitaux), mais sur l'ensemble du corps.

Se concentrer sur une seule partie du corps restreint le plaisir à cette seule zone. Le corps est un monde de sensations à découvrir et à explorer. À la conquête !

Ne pas réagir de façon défensive

Il faut savoir accepter les critiques que notre partenaire nous fait. Son objectif n'est pas de nous provoquer, mais d'améliorer la relation… Ouvrons grand les oreilles et essayons de ne pas être sur la défensive !

Personne n'est parfait ! C'est en discutant de nos points forts et de nos points faibles que nous nous améliorons et que notre relation s'approfondit.

10

Prendre le taureau par les cornes

Il faut être capable de parler des situations difficiles avec sa ou son partenaire. Il est normal d'être nerveux dans ces situations, mais il faut apprendre à tolérer notre nervosité et à ne pas nous sauver à toutes jambes !

Vaut mieux en parler maintenant que de ramasser les pots cassés !

Les caresses

Les caresses peuvent donner du plaisir autant à la personne qui donne qu'à celle qui reçoit. Il existe plusieurs façons de caresser votre partenaire : l'effleurage, le pétrissage, le tapotement, l'étreinte… On peut utiliser les mains, le souffle, le nez, le corps en entier, etc.

15

Les baisers

Il existe plusieurs sortes de baisers : le *french kiss*, le bec en pincette, le baiser à bouche ouverte, le baiser à bouche fermée, le baiser tourné… L'imagination n'a pas de limite !

La bouche comme instrument de plaisir !
Les lèvres et la langue peuvent embrasser, lécher, sucer, caresser et mordiller n'importe quelle partie du corps de votre partenaire. C'est à vous de découvrir les sensations que procure un bon baiser !

L'orgasme

Est-ce nécessaire ? Lorsque l'on pense à plaisir sexuel, on pense souvent à orgasme. Mais l'orgasme n'est qu'une petite partie du plaisir sexuel. Les baisers, les caresses et l'exploration du corps de l'autre procurent eux aussi de grands plaisirs.

14

Rester soi-même

Il faut être capable de rester nous-mêmes avec notre partenaire. Dans les moments difficiles, nous pouvons avoir tendance à essayer de faire plaisir à l'autre pour régler les problèmes plutôt que de dire vraiment ce que nous voulons.

Rapidement, nous deviendrons insatisfaits et ce sera à recommencer…

Notre partenaire veut nous connaître, c'est pour ça qu'elle nous a choisi ! Si nous adoptons une façade en espérant lui plaire davantage, nous perdons ce petit quelque chose de particulier qui fait qu'elle nous a choisi…

11

La sensualité

C'est quoi le plaisir ?

Dans la sexualité, le plaisir sensuel est souvent associé à la pénétration et à l'orgasme. La plus grande source de plaisir provient de la rencontre avec l'autre, de la qualité de la relation et de la sensualité. Avoir un orgasme ne remplace pas tout le reste…

12

Les zones érogènes

Les zones érogènes sont des régions du corps particulièrement sensibles au toucher, aux caresses, aux baisers… En fait, elles sont les sources de plaisir du corps.

Tout le monde en a ! Le cou, le dos, les seins (peu importe la taille), les mains, la vulve, les jambes, les fesses… toutes les parties du corps peuvent donner du plaisir si elles sont agréablement caressées. Il suffit de demander à la personne qu'on aime ce qu'elle préfère !

13

3

Atelier 3, activité 3

Comment faire pour séduire et communiquer

La planche du jeu de serpents et d'échelles

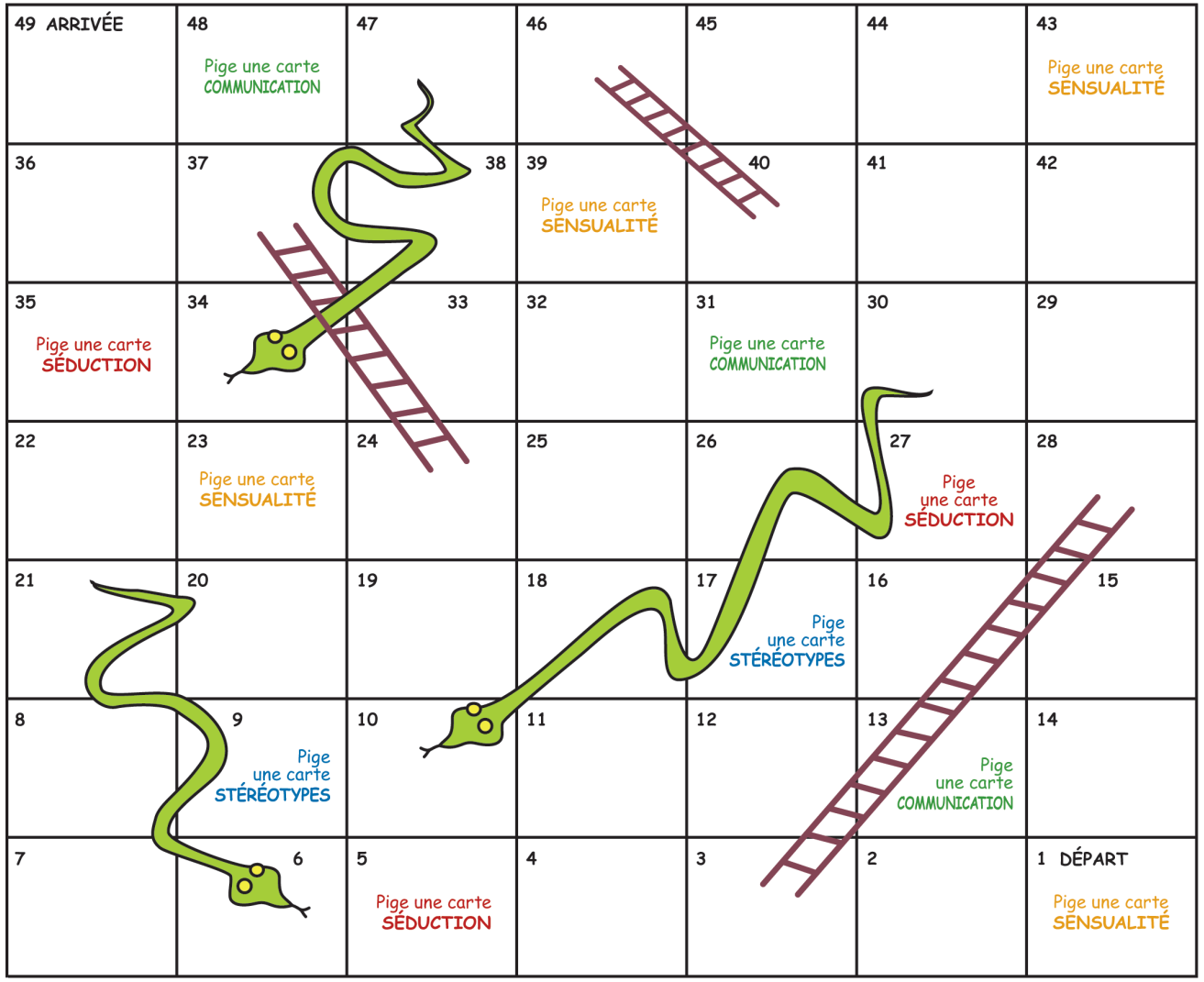
Où se procurer les dépliants :

Trucs pour amoureux futés
Courrier électronique : communications@msss.gouv.qc.ca
Télécopieur : (418) 644-4574
Direction des communications du Québec
Gratuit

Tu sais bien que je t'aime
Centre jeunesse de Montréal
Stéphan Larouche
Téléphone : (514) 896-3390
0,20 $ la copie

CARTES COMMUNICATION

CARTES SENSUALITÉ



CARTES STÉRÉOTYPES

CARTES SÉDUCTION

Cartes de jeu

Communication

Tu acceptes les critiques, car tu sais que ça peut améliorer votre relation.

Avance de deux.

Communication

Est-il est possible que tu sois responsable d'une rupture avec ta copine ?

Si tu réponds vrai : **avance de deux.**
Si tu réponds faux : **recule de deux.**

Communication

Lors de conflits, tu as tendance à accuser l'autre plus souvent qu'autrement.

Recule de trois.

Communication

Tu as ri de l'autre devant ses ami(e)s.

Recule de trois.

Communication

Lors des conflits, tu essaies de proposer une solution pour arranger les choses.

Avance de trois.

Communication

Avance de trois si tu peux expliquer c'est quoi parler au « JE ».

Réponse : Le message en « JE » permet de parler au « JE » pour exprimer ce qu'on ressent personnellement et pour ne pas attaquer l'autre.

Communication

Si vous vous chicanez, tu préfères partir plutôt que de régler la situation.

Recule de trois.

Communication

Tu rends l'autre responsable de ce que tu vis.

Recule de deux.

Communication

Que devrais-tu faire, au lieu de t'en aller, quand tu te disputes ?

Si tu réponds correctement, **avance de trois.**

Réponse : Je devrais rester afin de régler le conflit.

Communication

Lorsque l'autre te parle de sentiments, tu te pousses. **Recule de trois** si tu n'as pas de meilleure solution. **Avance de quatre** si tu peux dire quoi faire de mieux.

Réponse : Tu pourrais rester et prendre le temps de l'écouter.

Communication

Vrai ou faux. Si je sers le bras de ma copine quand je suis fâché, ce n'est pas de ma faute et elle ne doit pas m'en vouloir.

Si tu réponds vrai : **recule de trois.**
Si tu réponds faux : **avance de trois.**

Communication

Tu reconnais ta part de responsabilité dans un conflit.

Avance de deux.

Cartes de jeu

Communication

Tu te dévoiles trop vite alors que tu aurais dû y aller à petites doses.

Recule de un.

Communication

Parce que tu laisses la colère monter lors de conflit, tu frappes l'autre au lieu de discuter.

Retourne à la case départ.

Communication

Tu cherches à être avec ta partenaire comme tu souhaiterais qu'elle soit avec toi.

Si tu réponds vrai : **avance de deux.**
Si tu réponds faux : **recule de trois.**

Communication

Tu cries après l'autre parce que tu es en colère.

Recule de deux.

Communication

Tu donnes de l'importance à ta copine en l'écoutant activement lorsqu'elle se confie. **Avance de un.** Si tu dis pourquoi c'est important, **avance de deux** au lieu de **un**. Réponses possibles : elle a besoin de s'exprimer et elle se sent en confiance avec moi, ça nous rend plus intimes, etc.

Séduction

Tu prépares à l'autre un souper entre amis pour sa fête.

Avance de deux.

Communication

Lors d'une conversation tu ne parles que de toi, sans prendre le temps d'écouter l'autre.

Recule de deux.

Séduction

Est-ce que le fait d'être généreux et gentil pour attirer l'attention d'une personne est correct ?

Si tu réponds oui : **avance de deux.**
Si tu réponds non : **recule de trois.**

Communication

Tu te sens plus à l'aise de discuter de sexualité avec ta copine quand tu es gelé. **Recule de deux** si tu ne peux pas dire pourquoi c'est préférable de parler quand tu n'es pas gelé. **Avance de trois** si tu as une bonne réponse.

Réponses possibles : parce que ton esprit est clair, parce que tu es plus toi-même, parce que tu es plus à l'écoute et moins impulsif, etc.

Séduction

Tu prépares à ta copine un déjeuner au lit.

Avance de deux.

Communication

Est-ce à toi et/ou à ta copine de parler de contraception ?

Réponses :
« À ma copine » : **recule de trois.**
« À moi » : **avance de deux.**
« À tous les deux » : **avance de trois.**

Séduction

Tu as décidé de fumer un joint pour t'aider à séduire quelqu'un. **Recule de deux.**
Si tu peux nommer une conséquence négative, **avance aussi de trois**.

Réponses possibles : ne pas être soi-même, être impulsif, etc.

Cartes de jeu

Séduction

Pour être séduisant, que peux-tu faire ? Nomme trois choses et **avance de quatre**.

Réponses possibles : bien m'habiller, me tenir droit, marcher droit, être à l'écoute, sourire, rendre service, faire des compliments, etc.

Séduction

Tu prends la main de ta partenaire en public.

Avance de un.

Séduction

Tu dégages une attitude arrogante par ta démarche relâchée.

Recule de deux.

Séduction

Tu te montres insistant, même si l'autre ne semble pas intéressé.

Recule de dix.

Séduction

Tu regardes l'autre dans les yeux pour créer le contact.

Avance de un.

Séduction

Tu dis à une personne qui te plaît qu'elle est belle.

Avance de un.

Séduction

Lorsque tu complimentes ta copine, tu ne t'attardes qu'à ses seins et à ses fesses. **Recule de deux.**
Avance ensuite de cinq si tu peux dire cinq autres compliments possibles.

Réponses possibles : tu es belle, sexy, gentille, douce, intelligente, tu as de beaux yeux, etc.

Séduction

Que pourrais-tu faire lorsqu'une fille de ton goût t'aborde ? **Avance de deux** si tu dis ce que tu pourrais faire.

Réponses possibles : lui parler, lui dire que tu es content de lui parler, etc.

Séduction

Tu offres des fleurs à quelqu'un qui te plaît pour lui faire plaisir. **Avance de un.**
Nomme trois autres choses que tu pourrais faire pour lui faire plaisir et **avance de deux.**

Réponses possibles : l'amener au cinéma, l'accompagner dans son magasinage, la complimenter, la présenter à tes amis, etc.

Séduction

Quelle serait la meilleure posture à adopter afin d'être séduisant ?
Avance de un si tu peux répondre.

Réponse : se tenir bien droit, le dos droit et la tête droite.

Séduction

Avec ta nouvelle conquête, tu franchis la limite trop vite en caressant ses seins dès la première rencontre.

Recule de trois.

Séduction

Tu fais des blagues sur le sexe pour attirer l'attention.

Recule de un.

Cartes de jeu

Séduction

Tu parles à une personne qui te plaît d'un ton calme et posé.

Avance de deux.

Séduction

La communication peut permettre d'éviter les pires conflits, même au moment d'une rupture.

Si tu réponds oui : **avance de deux.**
Si tu réponds non : **recule de quatre.**

Séduction

Lors de sorties entre amis, tu ne prends pas le temps de soigner ton apparence.

Recule de un.

Séduction

Dois-tu poser des questions lors de la première rencontre avec une personne afin de la connaître ?

Si tu réponds oui : **avance de deux.**
Si tu réponds non : **recule de quatre.**

Séduction

Tu utilises l'humour pour apprendre à connaître une personne qui te plaît, sans tomber dans la vulgarité.

Avance de deux.

Séduction

Tu as fait jouer sa chanson préférée et tu l'invites à danser.

Avance de deux.

Séduction

Es-tu à l'aise de présenter ta copine à tes amis ?

Si tu réponds oui : **avance de trois.**
Si tu réponds non : **recule de deux.**

Séduction

Quand tes amis sont là, tu ne montres pas d'intérêt à ta partenaire.

Recule de trois.

Séduction

Que peux-tu faire afin d'attirer l'attention d'une personne qui te plaît ? Nomme une réponse possible et **avance de un.**

Réponses possibles : lui sourire, lui faire un clin d'œil, la saluer, la complimenter, etc.

Séduction

Tu offres un cadeau à une personne pour lui montrer que tu penses à elle.

Avance de deux.

Séduction

Tu te traînes les pieds et tu regardes par terre lorsque tu marches.

Recule de un.

Séduction

Tu écoutes la personne qui te plaît lorsqu'elle te parle et tu lui manifestes de l'intérêt.

Avance de un.

Cartes de jeu

Sensualité

Tu lui caresses les cheveux.

Avance de un.

Sensualité

Tu prends le temps de lui dire ce que tu aimes comme caresses.

Avance de trois.

Sensualité

Tu lui pinces une fesse à un moment inapproprié.

Recule de trois.

Sensualité

Pour toi, les baisers et les caresses servent seulement à préparer la fille pour la pénétration.

Recule de deux.

Sensualité

Tu fais un massage à l'autre.

Avance de deux.

Sensualité

Tu es doux avec la personne que tu aimes lorsque vous faites l'amour.

Avance de deux.

Sensualité

Tu as tendance à te centrer sur ton propre plaisir.

Recule de trois.

Sensualité

En te concentrant sur l'orgasme, tu passes à côté d'une grande source de plaisir : les zones érogènes et sensuelles de ton corps et du corps de l'autre.

Recule de trois.

Sensualité

Tu prends le temps de lui demander ce qu'elle ou ce qu'il aime comme caresses.

Avance de trois.

Sensualité

Pour toi, la relation avec l'autre et la sensualité font partie du plaisir sexuel.

Avance de trois.

Sensualité

Tu n'aimes pas te faire caresser les cheveux, alors tu ne penses pas que l'autre pourrait apprécier une telle caresse.

Recule de un.

Sensualité

Pour toi, le plaisir sexuel se limite à la pénétration et à l'orgasme.

Recule de trois.

Cartes de jeu

Sensualité

Tu lui caresses le cou, le dos, les seins parce que tu sais que ce sont des parties du corps qui donnent du plaisir si elles sont agréablement caressées. **Avance de un**. Nomme deux autres parties du corps qui aiment être caressées et **avance aussi de deux.**

Sensualité

Pour toi, l'agressivité ajoute toujours du piquant à la relation sexuelle.

Recule de deux.

Sensualité

Tu l'embrasses pour lui montrer que tu l'aimes et que tu tiens à elle.
Avance de un.
Nomme trois autres choses que tu peux faire pour lui montrer que tu tiens à elle et **avance aussi de deux.**

Sensualité

Tu as tendance à viser l'orgasme le plus rapidement possible.

Recule de deux.

Sensualité

Tu utilises ta bouche comme instrument de plaisir, par exemple pour embrasser, caresser ou mordiller.

Avance de deux.

Sensualité

Pour toi, il y a du plaisir seulement à recevoir les caresses, et non à en donner.

Recule de deux.

Sensualité

Pour lui donner du plaisir, tu diversifies les façons de la caresser. **Avance de un.**
Avance aussi de deux si tu peux donner deux façons de la caresser.

Réponses possibles: l'effleurage, l'étreinte et le tapotement, avec tes mains, ta bouche, ton souffle, etc.

Sensualité

Lorsque ta copine te propose d'essayer une nouvelle façon de la caresser, tu refuses.

Recule de deux.

Sensualité

Tu fais des caresses à ta partenaire, parce que tu sais que certaines parties du corps donnent du plaisir si elles sont agréablement caressées. **Avance de un**. **Avance aussi de trois** si tu peux nommer trois zones érogènes ou sensuelles.

Réponses possibles: cuisses, cou, mains, dos, cheveux...

Sensualité

Pour toi, embrasser c'est entrer ta langue dans la bouche de l'autre comme un missile en la tournant le plus vite possible.

Recule de un.

Sensualité

Pour toi, la sexualité est un moment important à passer avec l'autre, alors tu prends ton temps.

Avance de trois.

Sensualité

Tu ne sais pas ce que ta partenaire aime comme type de caresses. Comment pourrais-tu faire pour le savoir?
Avance de un si tu peux nommer la réponse.

Réponse: lui demander et écouter ce qu'elle désire.

Cartes de jeu

Sensualité

Tu préfères avoir des relations sexuelles alors que tu es sous l'effet de drogues ou d'alcool. **Recule de trois. Avance ensuite de un** si tu peux en donner un désavantage.

Réponses possibles : problème d'érection, moins de sensation, moins à l'écoute de ta partenaire, etc.

Sensualité

Pour toi, sexualité ne rime pas avec consommation de drogue ou d'alcool.

Avance de trois.

Stéréotypes

Vrai ou faux. Avoir du sexe alors que tu as bu ou consommé est avantageux.

Si tu réponds vrai : **recule de un.**
Si tu réponds faux : **avance de un.**

Stéréotypes

Vrai ou faux. Pour être un homme, il est important d'avoir le plus de conquêtes sexuelles possible.

Si tu réponds vrai : **recule de deux.**
Si tu réponds faux : **avance de deux.**

Stéréotypes

Pourquoi est-il important de donner une image de toi réaliste, avec tes qualités et tes défauts ?

Avance de quatre si tu peux donner la réponse.

Réponses possibles : pour se montrer réellement à l'autre, pour être soi-même, pour avoir une meilleure intimité.

Stéréotypes

Vrai ou faux. Un homme doit avoir une forte libido et toujours « cruiser ».

Si tu réponds vrai : **recule de deux.**
Si tu réponds faux : **avance de deux.**

Stéréotypes

Tu prends l'autre dans tes bras pour lui montrer que tu l'aimes. **Avance de un.**

Ou bien, **avance de quatre** si tu peux nommer trois autres façons de montrer à ta partenaire que tu l'aimes.

Stéréotypes

Les filles qui s'expriment clairement par rapport à leur vie sexuelle sont en général des filles faciles.

Si tu réponds oui : **recule de deux.**
Si tu réponds non : **avance de trois.**

Stéréotypes

Est-ce que tu penses que le fait d'exprimer ses besoins et ses désirs peut faciliter la satisfaction ?

Si tu réponds oui : **avance de trois.**
Si tu réponds non : **recule de deux.**

Stéréotypes

Vrai ou faux. Selon toi, il y a deux types de filles : celles avec qui tu sors que tu respectes, celles avec qui tu couches avec qui tu peux faire n'importe quoi.
Si tu réponds vrai : **recule de quatre.**
Si tu réponds faux : **avance de quatre.**

Stéréotypes

Vrai ou faux. Exprimer tes besoins et tes désirs fera en sorte que tu te sentiras plus proche et plus en contact avec l'autre.

Si tu réponds faux : **recule de deux.**
Si tu réponds vrai : **avance de trois.**

Stéréotypes

Tu penses qu'il faut vraiment avoir l'air détaché émotionnellement face à ses partenaires.

Recule de cinq.

Cartes de jeu

Stéréotypes

Tu penses que si l'autre sait clairement ce que tu penses et ressens, cela pourrait favoriser une grande complicité entre vous deux.

Avance de trois.

Stéréotypes

Tu trouves qu'en étant plus à l'écoute de l'autre, tu peux lui donner plus de satisfaction. **Avance de un.**
Si tu dis pourquoi, **avance aussi de trois**.

Réponses possibles : plus on écoute l'autre, plus on a de chance de connaître ses goûts et ses désirs.

Stéréotypes

Est-ce que seules les filles aiment discuter ?

Si tu réponds oui : **recule de deux.**
Si tu réponds non : **avance de trois.**

Stéréotypes

Pour toi, les baisers et les caresses c'est juste les filles qui aiment ça.

Recule de trois.

4

Atelier 4, activité 3

ITS et sida : pas question de prendre des risques ça peut tuer

Document audiovisuel suggéré : ***Drogues, alcool, sexe et risques***

Où se le procurer :

Munger, Placide et Denis Vaillancourt (2003). *Drogues, alcool, sexe et risques* [film]. Montréal, Université du Québec à Montréal, Service de l'audiovisuel (28 minutes). 85 $ l'unité. <www.audiovisuel.uqam.ca>

4

Atelier 4, activité 4

Jeu questionnaire sur les ITS

Les ITS peuvent-elles être causées par une mauvaise hygiène ?

NON. Explication : Cependant, lorsqu'on sait qu'on est porteur d'une ITS, il faut faire attention pour éviter toute transmission, soit à une autre personne, soit à une autre partie de son corps, particulièrement pour les virus de l'herpès et des condylomes.

Nomme deux professionnels de la santé à qui tu peux t'adresser si tu crains d'avoir une ITS.

Réponses possibles : un médecin généraliste, un gynécologue, l'infirmière du CLSC.

Le virus de l'herpès se transmet-il par le sperme ?

NON. Explication : Le virus ne se trouve pas dans le sperme. Le plus souvent, ce sont les contacts directs avec la peau et les muqueuses qui sont responsables de la transmission du virus.

Après combien de relations sexuelles peut-on contracter une ITS ?

Une seule suffit.

Même sans symptômes d'ITS, doit-on consulter un médecin ? Pourquoi ?

OUI. Plusieurs personnes qui ont une ITS ne présentent aucun symptôme. Si tu as eu des relations sexuelles non protégées, tu devrais aller consulter un médecin afin de passer des tests de dépistage.

Les plaies causées par le virus de l'herpès ou des condylomes peuvent-elles apparaître à des endroits différents sur notre corps ?

OUI. Le plus souvent, les plaies réapparaissent au même endroit que les fois précédentes, mais il est possible de se contaminer soi-même à un autre endroit du corps (p. ex. : la bouche, les yeux, les mains, etc.).

Est-il possible d'avoir la chlamydia ou la gonorrhée plus d'une fois ?

OUI. Une personne peut attraper une de ces ITS toutes les fois qu'elle a des relations sexuelles non protégées avec une personne infectée.

Si on connaît bien la personne avec qui on a une relation sexuelle, il est impossible d'attraper une ITS. Donne une courte explication.

FAUX. La plupart des personnes qui ont une ITS n'ont pas de symptômes et ne savent pas qu'elles sont atteintes.

Est-ce qu'on peut avoir une ITS sans le savoir ?

OUI. La plupart des personnes qui ont une ITS n'ont pas de symptômes. De plus, la seule façon de savoir si on a une ITS est de passer des tests de dépistage.

Même sans symptômes du sida, une personne porteuse du VIH peut le transmettre.

VRAI. C'est souvent de cette façon que se transmet le VIH.

On peut contracter le VIH ou l'hépatite B par les aiguilles servant au tatouage.

VRAI. Des aiguilles neuves doivent être utilisées pour chaque client et les autres instruments doivent être bien stérilisés entre chaque usage. Sinon, les risques d'infection sont élevés.

L'herpès, les verrues génitales (condylomes) et le VIH sont des virus dont on reste porteur pour toute notre vie. Pourrais-tu dire pourquoi ?

VRAI. Même si les symptômes disparaissent, la personne est toujours porteuse et contagieuse.

Une ITS peut se transmettre même si la personne porteuse n'a pas de symptômes.

VRAI. La plupart des personnes porteuses d'une ITS l'ont attrapé d'une personne qui n'avait pas de symptômes.

Les personnes d'orientation homosexuelle sont les seules qui peuvent être infectées par le VIH-sida. Explique pourquoi.

FAUX. Tout le monde est à risque d'être infecté s'il est exposé au virus. Le VIH ne fait pas de discrimination !

Une personne peut avoir plus d'une ITS à la fois.

VRAI. Par exemple, la gonorrhée et la chlamydia peuvent être présentes en même temps. De plus, lorsque qu'une personne a une ITS ou le VIH, son système immunitaire est affaibli, donc elle est plus à risque d'attraper une autre ITS si elle est en contact avec quelqu'un d'infecté.

Boire dans le même verre qu'une personne porteuse du VIH constitue un risque d'infection au VIH.

FAUX. Le VIH ne peut pas être transmis par la salive. Il se transmet par l'échange de sang, de sperme, de sécrétions vaginales ou de lait maternel.

Que signifient les lettres ITS ?

Infection transmissible sexuellement. Pour sa part, ITSS signifie infection transmissible sexuellement et par le sang.

Je suis une ITS qui peut rendre aveugle, causer la folie et entraîner la mort si je ne suis pas traitée.

La syphilis. C'est au dernier stade (stade 3) que ces symptômes apparaissent.

Nomme deux ITS qui peuvent être transmises même s'il n'y a pas de symptômes présents.

Réponses possibles : Le VIH, l'hépatite B, l'herpès, les condylomes, la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis.

Nomme deux pratiques sexuelles qui mettent un individu à risque d'attraper une ITS si son partenaire est infecté et qu'ils ne sont pas protégés. Pourrait-il y avoir d'autres comportements risqués ?

Réponses possibles : pénétration anale, pénétration vaginale et sexe oral (cunnilingus et fellation). Il pourrait aussi y avoir d'autres comportements risqués tels l'échange de seringues et l'échange de sang.

Nomme deux ITS qui causent rarement des symptômes chez l'individu atteint.

Réponses possibles : La chlamydia, le VIH, la syphilis, les condylomes, l'herpès, la gonorrhée et l'hépatite B. Dans 70 % des cas, les filles ne présentent aucun signe lorsqu'elles sont atteintes de la chlamydia. Le VIH peut être asymptomatique pendant une période dépassant 10 ans. Les personnes atteintes de l'hépatite B ne présenteront pas toujours de symptômes (le virus est tout de même présent et fait quand même des ravages).

Qui suis-je ? Les utilisateurs de drogues injectables qui partagent des seringues courent un risque très élevé de me contracter.

Choix de réponse
a) Le VIH/sida
b) L'hépatite B
c) La syphilis
d) Toutes ces réponses

Le traitement des ITS est plus efficace si les deux partenaires voient le médecin.

VRAI. Les deux partenaires doivent suivre le traitement même si l'un des deux n'a pas de symptômes (parfois les deux partenaires n'ont pas de symptômes). Le traitement doit se faire jusqu'à la fin de la prescription même si les symptômes disparaissent avant.

Le retrait avant l'éjaculation est la meilleure méthode pour ne pas attraper une ITS.

FAUX. Le condom est la meilleure méthode. Le retrait est très à risque !

Qui suis-je ? Je prends l'apparence de petits choux-fleurs sur les organes génitaux et l'anus, et autour d'eux.

Les **verrues génitales** (les condylomes).

Je suis mortel et incurable.

Le VIH/sida. Les individus atteints du VIH/sida meurent à la suite de complications (cancer, pneumonie, etc.) dû à l'affaiblissement de leur système immunitaire. Cependant, des médicaments peuvent ralentir, voire empêcher, certaines complications.

Les condoms aromatisés et/ou de couleurs vont me protéger contre le VIH si je les utilise correctement.

VRAI. La plupart des condoms vont protéger contre les ITS et le VIH s'ils sont bien utilisés. Évitez d'utiliser des condoms gadgets, et pour être certains de l'efficacité, vérifiez s'il s'agit d'une marque certifiée et si la date d'expiration n'est pas dépassée.

Deux femmes qui ont des relations sexuelles ensemble ne peuvent pas se transmettre d'ITS.

FAUX. Qu'une personne soit d'orientation homosexuelle ou hétérosexuelle, elle est toujours à risque de contracter le VIH ou une autre ITS.

On ne peut pas avoir une ITS quand on n'a jamais eu de relations sexuelles.

Faux. Certains peuvent être infectés par le virus du VIH, des verrues génitales (condylomes), de la syphilis, de l'hépatite B ou de l'herpès parce que leur mère était porteuse. De plus, la syphilis, le VIH et l'hépatite B se transmettent également par un contact avec le sang d'une personne infectée (p. ex. : échange de seringue).

Quels sont les symptômes qui me permettent de croire que j'ai une ITS ?

Choix de réponse
a) Écoulement du pénis
b) sensation de brûlure au moment d'uriner
c) rougeurs et boutons
d) lésions dans la région génitale ou anale
e) toutes ces réponses

L'herpès et les verrues génitales (condylomes) peuvent se transmettre même dans les relations sans pénétration.

VRAI. Ces ITS peuvent se transmettre par un seul contact avec la région infectée de l'individu ou par un contact avec les muqueuses d'une personne infectée.

On peut contracter ou transmettre une ITS et le VIH par le partage de jouets érotiques.

VRAI. Tu peux attraper une ITS ou le VIH par des liquides corporels qui restent sur ces objets.

Je suis la ITS la plus répandue chez les garçons de 15 à 19 ans.

La gonorrhée

Je suis la ITS la plus répandue chez les filles de 15 à 19 ans.

La chlamydia

Le virus du sida se transmet principalement par le sang, le sperme et les sécrétions vaginales.

VRAI.

La plupart des ITS, ainsi que le VIH, peuvent se transmettre au bébé lors de la grossesse ou l'accouchement.

VRAI. Certains peuvent être infectés par le virus du VIH, des verrues génitales (condylomes), de la syphilis, de l'hépatite B ou de l'herpès parce que leur mère était porteuse.

Étant donné qu'elles se guérissent, les ITS ne peuvent pas causer des troubles graves.

FAUX. Ce n'est pas toutes les ITS qui se guérissent et certaines causent des troubles non guérissables, comme l'infertilité.

Je suis une infection très commune causant des plaies douloureuses sur les parties génitales ou sur la bouche.

Choix de réponse
a) La gonorrhée
b) Le VIH
c) L'herpès

Je m'attaque à ton foie et je peux être mortelle.

Choix de réponses
a) Les verrues génitales (condylomes)
b) L'hépatite B
c) La gonorrhée

Je peux être dans ton corps pendant plus de 10 ans avant de développer des symptômes.

Le VIH. Les personnes actives sexuellement devraient passer un test de dépistage régulièrement.
Ce test est gratuit et se fait à l'aide d'une prise de sang.

Je suis une cause fréquente du cancer du col de l'utérus.

Choix de réponse
a) Les verrues génitales (condylomes)
b) L'hépatite B
c) La syphilis

Je peux te rendre infertile si je ne suis pas traitée.

Choix de réponse
a) La chlamydia
b) L'hépatite
c) Les verrues génitales (condylomes)

Éjaculer la nuit (« wet dream ») indique la présence d'une ITS.

FAUX. Il s'agit d'une expérience normale du développement de l'adolescent.

Les ITS ne peuvent être transmises que par l'intermédiaire des liquides organiques.

FAUX. Les ITS peuvent être transmises de deux façons : par l'échange de liquide organique (sang, sperme, sécrétions vaginales et lait maternel) et par le contact peau contre peau.

5 Atelier 5, entraînement de la semaine

Sans condom, il n'en est pas question

(Aucun matériel supplémentaire requis)

Où se procurer le dépliant *J'taime, j'capote*

Courrier électronique : <communications@msss.gouv.qc.ca>
Télécopieur : (418) 644-4574
Direction des communications du Québec
Gratuit

---

6 Atelier 6

La sensualité et le condom, ça peut aller ensemble

(Aucun matériel supplémentaire requis)

7

Atelier 7, activité 4

Des plans d'avenir bouleversés en apprenant que tu peux être père

FICHES: MISSION POSSIBLE OU IMPOSSIBLE?

Horaire des activités quotidiennes

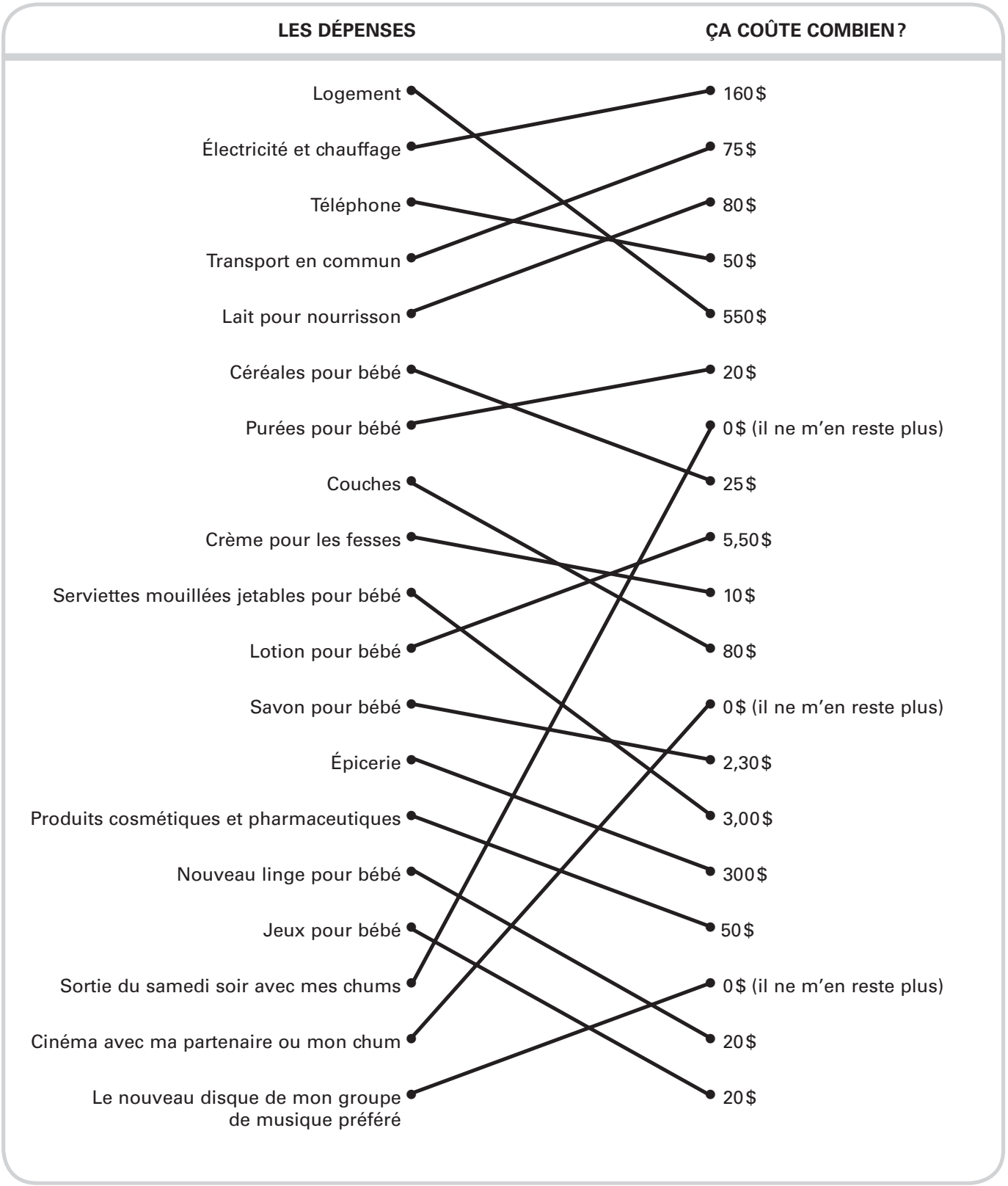
Place ces tâches à faire dans la journée au bon endroit dans l'horaire:

1. Faire ses devoirs.
2. Préparer le souper de papa et maman.
3. Faire le trajet d'autobus avec bébé et les couches dans les mains.
4. Conduire le bébé à la garderie.
5. J'ai manqué mon émission de télé préférée.
6. Consoler bébé.
7. Quand ai-je vu mes amis?
8. Bébé a faim tout de suite...
9. Est-ce que j'ai relaxé?

Heures	Tâches	Heures	Tâches
6h00	Bébé se réveille	18h50	Changer la couche
6h05	8._____	19h00	Dodo de bébé
6h15	Petit déjeuner du bébé	19h05	Bébé pleure
6h40	Déjeuner de papa et maman	19h10	6._____
7h00	Habiller le bébé	19h45	Bébé dort enfin...
7h15	S'habiller pour le travail ou l'école	20h00	Souper de papa et maman
7h40	4._____	20h30	Douche de papa et maman
8h00	Aller travailler ou à l'école	20h45	Préparer le sac de bébé pour demain à la garderie
15h30	Aller chercher le bébé à la garderie	21h00	Préparer le lunch de papa et maman pour demain
16h00	Aller acheter des couches	21h15	Ranger la cuisine et les traîneries
16h30	3._____	21h30	5._____
17 h00	Retour à la maison	22h30	Papa et maman se couchent
17h15	Préparer le souper de bébé	22h31	Ouf! Je suis tellement fatigué!
17h40	Souper de bébé	22h32	1._____
18h00	2._____	22h33	7._____
18h30	Bain du bébé	22h34	9._____

LES DÉPENSES POUR LE MOIS

Associe les bons prix aux bonnes dépenses. Nous te donnons un exemple.



LES AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS À VIVRE UNE PATERNITÉ

Selon toi, quels sont les avantages et les inconvénients à vivre une paternité ?

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS

8

Atelier 8, activité 3

Face à face avec la paternité

Quiz : « Qu'est-ce que je peux faire »

Qui suis-je ?

Je suis 4 comprimés pris le plus tôt possible après une relation sexuelle non protégée.

a) Pilule du lendemain
b) Viagra
c) Stérilet

Vrai ou faux

La pilule du lendemain est un moyen de contraception.

Faux. Il s'agit d'un moyen contraceptif d'urgence qu'on utilise quand on a échoué à utiliser un moyen contraceptif ou qu'il a fait défaut.

Choix de réponses

Où peut-on se procurer la pilule du lendemain ?

a) Au CLSC
b) En centre hospitalier
c) En pharmacie
d) Toutes ces réponses

Choix de réponses

Au CLSC, combien coûte la pilule du lendemain ?

a) 25 $
b) C'est gratuit
c) 10 $

Choix de réponses

Pour être efficace, la pilule du lendemain doit être prise :
a) en mangeant
b) dans les 3 jours après le rapport non protégé (72 heures)
c) deux jours après le retard des menstruations

Qui suis-je ?

Je suis une opération chirurgicale pour interrompre une grossesse déjà en cours.

a) Avortement
b) Pilule du lendemain
c) Césarienne

Choix de réponses

Avant combien de semaines de grossesse conseille-t-on aux femmes enceintes de se faire avorter ?

a) 4 semaines
b) 20 semaines
c) 12 semaines

Choix de réponses

Quel type d'anesthésie un avortement nécessite-t-il ?

a) Local
b) Général
c) Aucun

Choix de réponses

Combien de temps nécessite un séjour en clinique pour un avortement ?

a) Une demi-journée
b) Une semaine
c) Trois jours

Choix de réponses

Avant quel âge les parents doivent-ils donner leur accord pour un avortement ?

a) Avant 18 ans
b) Avant 16 ans
c) Avant 14 ans

Choix de réponses

Où peut-on se faire avorter ?

a) En CLSC
b) À l'hôpital
c) En clinique privée (avec certains frais)
d) Toutes ces réponses

Vrai ou faux

Pendant la période de menstruation, il est impossible pour une fille de devenir enceinte.

Faux.

Choix de réponses

La méthode de contraception la moins efficace pour prévenir la grossesse non désirée est :

a) La pilule contraceptive
b) Le retrait avant éjaculation
c) Le condom

Choix de réponses

Quand est-il possible pour une fille de devenir enceinte ?

a) Quand le sperme est éjaculé près de l'entrée du vagin, même s'il n'y a pas eu de pénétration
b) La première fois qu'elle a une relation sexuelle
c) Quand elle a ses menstruations
d) Toutes ces réponses

Choix de réponses

À quel moment les hommes et les femmes sont-ils assez matures pour concevoir des enfants s'ils ne se protègent pas ?

a) Lorsque l'homme peut éjaculer
b) Lorsque la femme a commencé ses menstruations
c) Dès la naissance
d) A et B

Vrai ou faux

Une fille vierge peut devenir enceinte.

Vrai. Dès qu'elle commence ses menstruations (vers 12 ans), la femme entre dans une période de fertilité jusqu'à la ménopause (vers 50 ans). Une fille peut devenir enceinte si du sperme est éjaculé près de l'entrée de son vagin, même s'il n'y a pas eu de pénétration.

Choix de réponses

À quoi sert une méthode de contraception d'urgence ?

a) Prévenir une grossesse après avoir eu des contacts sexuels non protégés
b) Prévenir une grossesse avant d'avoir eu des contacts sexuels non protégés
c) Prévenir toute forme d'ITS et/ou VIH/sida par des contacts sexuels non protégés

Qui suis-je ?

Je ne suis pas une méthode de contraception d'urgence.

a) Pilule du lendemain
b) Avortement
c) Condom

Qui suis-je ?

Je suis une méthode de contraception d'urgence qui empêche en moyenne 3 grossesses sur 4 et plus je suis prise tôt après la relation sexuelle non protégée, plus je suis efficace.

a) Stérilet
b) Pilule du lendemain
c) Aucune de ces réponses

Qui suis-je ?

Je suis une méthode de contraception d'urgence.

a) Pilule contraceptive
b) Stérilet
c) Condom
d) Avortement

8 Atelier 8, activité 4

Mise en situation

Le test de grossesse de la pharmacie est positif. Imagine ce que tu pourrais faire.

Durée : 1 minute 30 secondes

Mise en situation

Ta partenaire est enceinte et elle décide de garder le bébé, mais tu ne veux pas avoir d'enfant tout de suite. Imagine ce que tu pourrais faire.

Durée : 2 minutes

Mise en situation

Ton ancienne « fuckfriend » est enceinte depuis cinq mois. Elle te dit qu'elle ne veut pas garder le bébé, mais qu'elle va le faire adopter. Imagine la conversation.

Durée : 2 minutes

Mise en situation

Depuis que tu es papa, tes amis ne te téléphonent plus et refusent plusieurs invitations. Tu as envie de laisser tomber ta partenaire et ton bébé. Imagine ce que tu pourrais faire.

Durée : 2 minutes

Mise en situation

Ta partenaire est enceinte, il reste encore quelques semaines avant qu'il ne soit trop tard pour un avortement. Tu ne sais pas quoi faire, car cette grossesse n'était pas planifiée. Imagine la conversation.

Durée : 2 minutes

Mise en situation

Tes chums veulent aller au parc. Ta partenaire est partie à ses cours de yoga. Tes parents ne veulent pas garder ton fils et tu ne trouves pas de gardienne. Imagine ce que tu pourrais faire.

Durée : 1 minute 30 secondes

Mise en situation

Hier soir tu as fait l'amour avec ta partenaire, mais vous n'avez pas pris de méthode contraceptive. Tu te retrouves avec tes chums et vous discutez de la possibilité d'une grossesse. Imagine la conversation.

Durée : 1 minute 30 secondes

Mise en situation

Ta copine est enceinte depuis trois semaines et elle veut se faire avorter. Elle considère qu'elle est trop jeune pour s'engager dans ce genre de projet. Elle te demande de l'accompagner à l'hôpital lors de l'avortement.
Raconte à un ami comment ça s'est passé.

Durée : 2 minutes

Mise en situation

Depuis que vous êtes parents, ta copine se sent triste et déprimée. Finalement, elle t'annonce qu'elle veut vous quitter, toi et l'enfant, pour aller refaire sa vie ailleurs. Imagine ce que tu pourrais faire.

Durée : 1 minute 30 secondes

Mise en situation

Hier soir, ta partenaire a dit qu'elle voudrait avoir un enfant de toi. Aujourd'hui, tu es allé trouver ton ami pour parler des implications d'avoir un enfant. Imagine la conversation.

Durée : 2 minutes

9

Atelier 9
De faux hommes démasqués

(Aucun matériel supplémentaire requis)

10

Atelier 10
Trouver sa propre identité et bilan sur le programme

(Aucun matériel supplémentaire requis)

COLLECTION
PROBLÈMES SOCIAUX & INTERVENTIONS SOCIALES

Ce guide d'animation propose un programme complet d'éducation sexuelle pour jeunes hommes dans la tourmente afin de prévenir les paternités orphelines et les infections transmises sexuellement.

Conçu pour permettre aux animateurs et éducateurs de saisir aisément les objectifs poursuivis par ce programme, ce *Guide d'animation* est un complément essentiel à l'ouvrage *Amour et sexualité chez l'adolescent*. Il propose une panoplie de moyens concrets pour répondre aux questions posées par les jeunes et fournit le matériel requis (jeux, mises en situation, repérage de films, dépliants, etc.) pour animer les activités en précisant, pour chacune, la durée, l'objectif à atteindre, les activités prévues, le matériel nécessaire, ainsi que les modèles théoriques sous-jacents.

Présenté sous forme d'ateliers, il permettra aux jeunes hommes :

1) de vaincre l'isolement au sujet des questions sexuelles,
2) d'approfondir l'intimité,
3) de développer des habiletés propres à l'utilisation du condom,
4) de prendre position au sujet de la paternité,
5) de mieux composer avec leur masculinité.

Pour les jeunes qui suivent le programme, nous avons conçu un *Carnet de route* qui leur permettra de suivre les explications, de répondre aux questions posées et de prendre part aux jeux et aux discussions à venir.

HÉLÈNE MANSEAU étudie depuis plus de vingt ans les questions sexuelles se rapportant aux jeunes qui sont pris en charge par les services sociaux québécois. D'abord, ses travaux se sont rapportés aux interventions en matière d'abus sexuels au Québec. Ses recherches actuelles visent le développement et l'évaluation de programmes de prévention et de soutien clinique chez les personnes ayant subi des traumatismes à caractère sexuel ou amoureux.

MARTIN BLAIS est professeur au Département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal. Il détient un baccalauréat en psychologie, une maîtrise en sexologie et un doctorat en sociologie. Ses intérêts de recherche portent principalement sur les scénarios amoureux et sexuels ainsi que sur les transformations de la société contemporaine qui les influencent. Sa pratique est orientée vers le développement d'interventions sexologiques éducatives et préventives destinées aux jeunes en difficulté et aux minorités sexuelles.

9 782760 515147
ISBN 978-2-7605-1514-7

www.puq.ca