

## Ressource d'autoréflexion pour les élèves

### LES RELATIONS

#### Qu'est-ce qu'une relation saine?

Une relation saine est une relation dans laquelle **vous êtes à l'aise d'être vous-même**. Vous aimez être ensemble et vous pouvez tous les deux exprimer votre vraie personnalité.

Dans une **relation saine**, vous êtes capable de :

- vous respecter les uns les autres;
- vous sentir à l'aise et en sécurité, et d'être vous-même;
- vous soutenir les uns les autres;
- communiquer ouvertement;
- vous faire confiance;
- promouvoir d'autres amitiés;
- gérer sainement les conflits (par exemple, sans utiliser d'injures, en utilisant des expressions comme « Je me sens... » au lieu de « Tu dois... »);
- vous amuser ensemble;
- faire preuve de fiabilité;
- faire des compromis, s'excuser et partager ouvertement vos différences et vos opinions.

L'acronyme SHARE (partager) peut vous aider à mémoriser ces qualités.

**Sécurité** — Vous vous sentez « en sécurité » dans une relation saine

**Honnêteté** — Vous ne vous cachez rien

**Acceptation** — Vous vous acceptez tous les deux tels que vous êtes

**Respect** — Vous avez une haute opinion l'un de l'autre

**Ensemble** — Vous aimez être ensemble

Malheureusement, nous vivons parfois des relations malsaines. Dans une **relation malsaine**, l'un des partenaires ou les deux **peuvent** :

- tenter de contrôler l'autre — vous ne pouvez pas être vous-même;
- avoir peur d'être en désaccord;
- décourager ou limiter d'autres amitiés;
- être trop possessifs ou jaloux;
- empêcher l'autre de faire ce qu'il aime;
- se critiquer ou s'humilier devant les autres;
- se pousser, se bousculer, se saisir, se frapper ou lancer des objets ou être physiquement agressifs de quelque manière que ce soit;
- détruire les objets personnels de l'autre, ou menacer de le faire;
- être violent physiquement, émotionnellement ou sexuellement;
- mentir ou omettre de dire des choses importantes à propos de soi.

Aucun de ces comportements n'est sain pour vous. **Une personne qui vous traite ainsi ne vous respecte pas, peu importe ce qu'elle dit.** Toute personne a le droit de mettre fin à des relations malsaines. Faites confiance à votre instinct et discutez de vos sentiments avec une personne de confiance.

### Question 1

**Pensez à une relation qui est importante pour vous (une personne que vous fréquentez ou avec qui vous passez du temps, ou un membre de votre famille). D'après les informations ci-dessus, de quel type de relation s'agit-il? Qu'est-ce qui la rend saine ou malsaine?**

---

---

---

---

---

**Voici différentes façons de mettre fin à une relation malsaine :**

- Être clair — ne pas mentir, ne pas éviter l'autre personne ni la manipuler, ne pas jouer de jeux
- Être respectueux ou respectueuse — communiquer clairement, avec compassion, vos sentiments et votre intention de mettre fin à la relation; ne pas attendre ni faire traîner les choses
- Être honnête

### Question 2

**Pensez à une relation, passée ou actuelle, dans laquelle vous ne vous sentez pas bien dans votre peau. Comment y avez-vous mis fin ou allez-vous y mettre fin? Quels mots avez-vous ou allez-vous utiliser? (Si c'est plus facile, vous pouvez utiliser une relation tirée d'un film ou d'une série télévisée).**

---

---

---

---

---

## PRENDRE DES DÉCISIONS CONCERNANT LES RELATIONS SEXUELLES

Tout d'abord, ce n'est pas vrai que « tout le monde le fait ».

**Vous êtes la seule personne à pouvoir décider jusqu'où vous voulez aller.**

Si quelqu'un essaie de vous inciter à faire un choix qui ne vous semble pas approprié, éloignez-vous et partez.

Peu de gens regrettent d'avoir eu des relations sexuelles tardivement, **tandis que plusieurs regrettent d'en avoir eu trop tôt.**



**C'est votre droit  
de prendre  
des décisions  
concernant  
les relations  
sexuelles!**

## QU'EST-CE QUE L'ABSTINENCE?

L'abstinence signifie choisir d'attendre; c'est un concept qui signifie différentes choses pour différentes personnes. Pour certains, cela peut signifier :

- aucune activité sexuelle, y compris les rapports vaginaux, oraux ou anaux;
- aucun attouchement sexuel;
- pas de contact peau à peau;
- tout sauf les rapports vaginaux;
- quelques attouchements sexuels ou baisers.

Il y a plusieurs raisons de **choisir d'attendre**, y compris :

- ne pas avoir à s'inquiéter d'une grossesse non planifiée;
- moins de risque d'infections transmissibles sexuellement (ITS), y compris le VIH;
- plus de temps pour construire la relation, grandir et mûrir ensemble;
- ne pas avoir à s'inquiéter de sa réputation;
- se sentir mieux dans sa peau en prenant la meilleure décision pour vous en ce moment;
- s'amuser à explorer des façons créatives d'exprimer son affection et sa sexualité (par exemple, en vous tenant la main, en vous embrassant, en vous étreignant);
- respecter ses valeurs ou ses croyances religieuses;
- plus d'occasions de profiter de sa jeunesse et de se concentrer sur l'atteinte de ses objectifs de vie.

Si vous décidez qu'**être abstinent est le bon choix pour vous**, voici quelques conseils :

- assurez-vous d'être **clair** à propos de votre décision;
- soyez conscient de vos **limites en matière de sexualité**;
- **parlez à votre partenaire de ce que vous voulez, de ce que vous ne voulez pas, et pour quelles raisons, avant d'être excité sexuellement ou d'avoir des rapprochements**;
- **faites la fête en toute sécurité** : il est beaucoup plus difficile de s'en tenir à sa décision lorsque l'on a bu de l'alcool ou consommé des drogues;
- si vous vous sentez **sous pression** dans le feu de l'action, faites autre chose pour changer d'ambiance;
- passez du temps avec un groupe d'amis qui soutiennent votre décision.

## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS PRÊT OU PRÊTE À AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES?

Chaque personne a des valeurs et des croyances différentes concernant la sexualité. Les relations sexuelles doivent **obligatoirement être pratiquées avec un consentement mutuel** et un accord entre les deux partenaires (céder en raison de la peur n'est pas un consentement). En outre, des relations sexuelles précoces au sein d'une relation peuvent nuire à l'intimité.

Si vous envisagez d'avoir des relations sexuelles, vous pourriez vous poser les questions suivantes :

- Est-ce que j'en sais assez sur mon partenaire?
- Suis-je prêt ou prête émotionnellement et physiquement?
- Est-ce en conflit avec mes croyances et mes valeurs?
- Est-ce que je me sens obligé(e) de prendre une décision?
- Est-ce que c'est ce que je veux vraiment?
- Que signifie avoir des relations sexuelles pour moi et mon partenaire?


Et si cela signifiait différentes choses?

- Comment les relations sexuelles affecteront-elles ma relation?
- En savez-vous suffisamment sur la prévention de la grossesse et des infections transmissibles sexuellement?
- Est-ce que je comprends ce que signifie le consentement?

### **Voici différentes raisons malsaines d'avoir des relations sexuelles :**

- faire ce que font les autres;
- avoir des relations sexuelles sous l'influence de l'alcool ou de la drogue;
- être populaire;
- améliorer la relation;
- prouver que vous êtes mature;
- se rebeller;
- être trop gêné(e) de dire à son partenaire d'ARRÊTER.

Avoir des relations sexuelles avec une personne inconsciente ou une personne avec des facultés affaiblies, qui ne lui permettent pas de donner son consentement volontaire, est une forme d'**agression sexuelle**.



**Si vous ne pouvez pas discuter de sexualité avec une personne de confiance, vous n'êtes pas prêt ou prête à avoir des relations sexuelles.**

### Question 3

A. Lorsque vous envisagez d'être sexuellement actif, à qui pouvez-vous en parler? (par exemple, un parent, un adulte de confiance, par le biais d'une ligne téléphonique ou d'une clinique de santé sexuelle de la région de Durham)

---

---

---

---

B. À quel endroit obtiendriez-vous des informations précises et confidentielles sur les moyens de contraception?

---

---

---

---

C. Quel est le seul moyen contraceptif qui vous protège également des ITS?

---

---

---

## INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)

### Informations sur les ITS

- La chlamydia, l'herpès et le virus du papillome humain (VPH) sont les ITS les plus courantes.
- Les personnes ayant une ITS, y compris la chlamydia, ne présentent souvent aucun symptôme.
- La chlamydia et la gonorrhée peuvent être testées simplement en fournissant un échantillon d'urine d'hommes et de femmes.

### Prévention des ITS

- C'est votre responsabilité de vous protéger.
- L'utilisation régulière et appropriée du préservatif est le meilleur moyen de vous protéger.
- Les vaccins et les informations à leur sujet sont disponibles gratuitement dans les cliniques de santé sexuelle.

## Dépistage des ITS

- Vous avez besoin de faire un test de dépistage des ITS lorsque vous présentez des symptômes.
- Le dépistage des ITS est recommandé lorsque vous avez un nouveau partenaire ou que votre partenaire a été déclaré positif à une ITS.
- Tous les tests de dépistage et les traitements des ITS sont gratuits et confidentiels aux cliniques de santé sexuelle de la région de Durham.

## Question 4

### A. Comment prévenir les ITS?

---

---

---

---

### B. Quels sont les risques liés au sexe oral? (y compris les risques physiques et émotionnels)

---

---

---


---

## PRISE DE DÉCISION

Nous devons tous prendre de nombreuses décisions difficiles au cours de notre vie. Certaines décisions sont plus difficiles que d'autres en raison des pressions exercées par des sources externes, comme les pairs ou les médias.

De nombreuses décisions concernent des choix de vie et d'autres des questions sexuelles; certaines d'entre elles peuvent avoir des conséquences graves, comme conduire en état d'ébriété ou avoir des relations sexuelles non protégées.

La prise de décision est un processus qui peut être appris et amélioré avec la pratique. Il est utile d'avoir accès à des informations précises lorsque vous devez prendre une décision. Vos croyances et vos valeurs affecteront également les décisions que vous prendrez.



**Vous êtes  
important et  
vos choix le sont  
également, vous  
décidez ce qui est  
bon pour vous.**

## Question 5

**A. Pensez à une décision récente que vous avez prise ou que vous devez prendre. Quelles étapes avez-vous ou comptez-vous envisager pour prendre la bonne décision pour vous?**

---

---

---

---

**B. Comment l'alcool et les drogues affectent-ils votre prise de décision?**

---

---

---

---

*Adapté avec la permission du Bureau de santé de Middlesex-London (octobre 2022)*



Durham Health Connection Line | 905-668-2020 ou 1-800-841-2729  
**[durham.ca/sexualhealth](https://durham.ca/sexualhealth)**

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1 800 841 2729.

