

# Nouer des relations saines : Quels sont les signes?



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-9.5 décrire et analyser les facteurs contribuant au développement de relations malsaines et élaborer des stratégies pour faire face à ces relations.

## Contexte pour l'enseignant

L'adolescence est un âge où l'on passe souvent beaucoup de temps avec ses amis. C'est aussi à cet âge que l'on fait ses premières expériences de relations amoureuses. Il est important pour les jeunes de se demander quelles sont leurs valeurs en matière de relations saines et de relations malsaines.

## Objectifs

- Les élèves exploreront les caractéristiques des relations saines et malsaines.
- Les élèves réfléchiront à leurs valeurs sur ce qui constitue une relation saine et ils compareront leurs relations actuelles avec ces valeurs.
- Les élèves se pencheront sur leur propre rôle dans le maintien de relations saines.

## Matériel nécessaire

- Fiche Mes compétences relationnelles
- Fiche Les signes d'une relation malsaine
- Fiches recette

## Préparation

Discutez du terme « relation » avec les élèves :

- Quels genres de relations peut-on avoir? Par exemple : celle entre un frère et une sœur, avec un cousin, des camarades de classe, une connaissance, un mentor, etc.
- Pourquoi certaines relations sont-elles différentes des autres? Par exemple : différence d'âge, famille proche ou éloignée, depuis combien de temps on connaît la personne, etc.
- Dans toutes ces relations, est-ce qu'il y a des qualités ou des critères qui sont nécessaires? Par exemple : le respect, l'honnêteté, la fiabilité, etc.

## 1<sup>re</sup> Activité : Recette pour nouer des relations saines

- À l'aide des fiches recette, demandez à chaque élève de créer sa propre recette pour une relation saine, par exemple : 1 tasse de confiance, 2 cuillerées à soupe d'honnêteté, une pincée d'humour... Voici quelques exemples de qualités à inclure dans la recette : respect, honnêteté, confiance, égalité, soutien, appréciation en tant que personne, bonne communication.
- Avec toute la classe, discutez de ce que les élèves ont ajouté comme « ingrédients » dans leur recette. Encouragez les élèves à ajouter des qualités auxquelles ils n'avaient pas pensé avant. Expliquez en quoi ces qualités représentent les valeurs qu'ils associent à l'amitié. Ils peuvent alors comparer leurs relations actuelles à ces valeurs.
- Demandez aux élèves de reporter ces mots sur la fiche intitulée *Mes compétences relationnelles* sous le titre *Les ingrédients d'une relation saine* (le reste de la fiche sera rempli plus tard).

## 2<sup>e</sup> Activité : Les signes

- Distribuez la fiche *Les signes d'une relation malsaine*. Expliquez aux élèves qu'il peut arriver aux gens de se retrouver au milieu d'une relation malsaine. Il existe des signaux d'alarme à surveiller pour savoir qu'il est temps de S'ARRÊTER un moment, de réfléchir à la relation pour savoir si elle correspond toujours à ses valeurs personnelles, puis de procéder aux changements qui s'imposent, le cas échéant.
- Demandez aux élèves d'inscrire sur la fiche un mot ou un groupe de mots qui représente pour eux un signe de relation malsaine. Affichez les fiches tout autour de la pièce. Voici quelques exemples : les paroles blessantes, la jalousie, le fait d'être possessif, l'exclusion des autres amis, les sautes d'humeur, les critiques, l'impression de devoir marcher sur des œufs, le fait d'être très exigeant, le fait de vouloir tout contrôler, les menaces de faire du mal, les attaques physiques ou verbales... Passez en revue chaque signe relevé.
- Demandez aux élèves de revenir à leur fiche *Mes compétences relationnelles* et d'accorder une note à leurs propres relations en fonction de leurs valeurs. Insistez sur le fait qu'ils doivent aussi s'évaluer eux-mêmes, car il est important d'examiner ses propres qualités et les points à améliorer dans sa manière d'être et d'agir avec les autres.

## Jeu de rôle (activité facultative)

- Divisez la classe en petits groupes. Demandez aux élèves de créer un jeu de rôle pour illustrer une relation saine ou une relation malsaine. Après chaque scène, discutez des raisons pour lesquelles la relation était saine ou non et de ce en quoi la relation pourrait être différente.

## Conclusion

L'adolescence est un âge où l'on passe souvent beaucoup de temps avec ses amis. C'est aussi à cet âge que l'on fait ses premières expériences de relations amoureuses. Il est important pour les jeunes de se demander quelles sont leurs valeurs en matière de relations saines et de relations malsaines, et de trouver des stratégies à appliquer en cas de relation malsaine.

## Activité à faire à la maison

Les parents souhaiteront peut-être en apprendre davantage au sujet de [l'intimidation et du harcèlement](#) en visitant le site Web [Appuyer tous les élèves](#) d'Alberta Education.

## Stratégies d'évaluation

- Les élèves connaîtront les caractéristiques des relations saines et malsaines ainsi que les signes d'une relation malsaine.
- Les élèves évalueront dans quelle mesure certaines de leurs relations correspondent à leurs valeurs en matière de relations saines.
- Les élèves détermineront les qualités qui favorisent des relations saines et qu'ils souhaitent améliorer chez eux.

# Mes compétences relationnelles

Veillez évaluer chaque qualité à l'aide de l'échelle suivante selon la manière dont vous la mettez en pratique dans vos relations : **SOUVENT, PARFOIS, RAREMENT.**

Les ingrédients d'une relation saine	Avec mes amis	Avec ma famille
Honnêteté	Souvent	Parfois

Qualités qui favorisent des relations saines et que j'aimerais améliorer chez moi :

---

---

---

Changements que j'aimerais apporter à mes relations :

---

---

---

# Les signes d'une relation malsaine

