

Leçon 1 : Comprendre ce qu'est une relation saine

Introduction

Dans cette leçon, les élèves examineront les caractéristiques et avantages de relations saines ainsi que les caractéristiques de relations malsaines. Ils apprendront également l'importance d'une communication efficace pour l'établissement et le maintien d'une relation saine. Ils examineront les éléments et les styles de communication, y compris l'impact éventuel de la technologie sur l'efficacité de la communication.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.RS.1 Démontrer une compréhension des caractéristiques des relations saines et de relations malsaines, et discuter des facteurs pouvant influencer sur leur développement.
- 12.RS.2 Démontrer une compréhension des communications efficaces dans une relation et l'impact éventuel de la technologie sur la communication dans une relation.



Principaux éléments de connaissance

- Les relations se fondent sur certaines valeurs communément acceptées (p. ex., respect, honnêteté, équité, considération, engagement).
- Des relations saines sont bénéfiques sur le plan mental ou émotionnel, social et physique.
- La dynamique des relations peut varier selon divers facteurs contrôlables et incontrôlables.
- Une relation saine est une responsabilité partagée et requiert une communication efficace.
- Le mode et le style de communication peuvent influencer sur la façon dont le message est compris.



Questions essentielles

1. Quelles sont les caractéristiques communes des relations saines et les caractéristiques d'une relation malsaine?
2. Quels bienfaits une relation saine peut-elle apporter?
3. Quels sont les facteurs contrôlables et incontrôlables pouvant jouer dans une relation?

4. Quelles sont les composantes d'une communication efficace dans une relation saine?
5. Quelle est l'influence des divers médias de communication?



Information générale

Caractéristiques d'une relation saine

Les relations saines sont agréables, empreintes de respect et fournissent des occasions d'expériences positives multiples qui favorisent l'estime de soi. On peut établir des relations saines avec tout le monde, y compris les membres de la famille, les amis et les partenaires romantiques. Pour établir des relations saines et positives, il faut y mettre du temps, de l'énergie et de l'attention. Les relations créées durant l'adolescence peuvent prendre une tournure très spéciale et former un volet très important de la vie. Et on peut apprendre beaucoup des relations que l'on entretient avec d'autres.

Pour avoir des relations saines durant les fréquentations, on doit avoir dès le départ les mêmes ingrédients qu'en amitié, comme une communication efficace, l'honnêteté et le respect. Cependant, les relations entre deux personnes qui se fréquentent sont un peu différentes des autres relations, car elles peuvent comporter des expressions physiques d'affection comme se cajoler, s'embrasser, se tenir la main et jusqu'à avoir des relations sexuelles.

Toutes les relations saines entre deux partenaires se caractérisent par la communication, le respect, le partage et la confiance. Ces relations reposent sur la conviction de l'égalité des partenaires, donc la prise de décisions est partagée également entre les deux.

Dans une relation saine, on doit rester libre d'être soi-même. Il importe de maintenir son identité personnelle, quel que soit le type de relation en jeu.

Maintenir son identité dans une relation romantique signifie aussi nourrir les autres relations que l'on entretient déjà avec la famille et les amis. À prime abord, les personnes qui se fréquentent peuvent vouloir passer tout leur temps avec leur partenaire, mais il est tout aussi important pour les couples de prendre du temps chacun de son côté pour entretenir des relations saines avec d'autres personnes. Ces relations permettent de voir les choses d'un autre point de vue et peuvent représenter une importante forme de soutien lorsque le couple fait face à des difficultés ou que la relation romantique subit un stress ou même arrive à son terme.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Variations culturelles dans les fréquentations :

Il peut y avoir une variété de pratiques et de convictions différentes concernant les fréquentations selon l'origine culturelle des apprenants. Dans certaines cultures, les intermédiaires jouent un rôle dans le « jumelage » des partenaires potentiels. Certains élèves peuvent hésiter à partager leurs expériences si elles ne sont pas conformes aux « normes » perçues.

Une relation saine devrait être satisfaisante et favoriser la croissance personnelle de chaque partenaire. Dans toute relation, il est important d'établir des frontières mutuellement acceptables basées sur les valeurs personnelles. Dans un couple, les partenaires ne devraient jamais faire pression l'un sur l'autre pour qu'il fasse des choses qu'ils avaient convenu de ne pas faire. Le respect mutuel signifie non seulement montrer du respect envers son partenaire, mais aussi se respecter soi-même.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Pendant les discussions sur les caractéristiques d'une relation saine, le terme *intime* peut être mentionné. Élaborer une définition avec la classe pour que les élèves comprennent tous le mot de la même façon.

CARACTÉRISTIQUES DES RELATIONS *

Certaines caractéristiques importantes d'une relation saine sont indiquées ci-dessous.

Proximité

- Vous faites preuve d'attention et de loyauté.
- Vous faites confiance à votre partenaire.
- Vous partagez vos sentiments.
- Vous soutenez votre partenaire durant la maladie ou les périodes de stress.

Partage des buts et convictions

- Vous avez les mêmes convictions et valeurs.
- Vous reconnaissez et respectez les différences chez l'autre.

Partage d'expériences

- Vous partagez les mêmes intérêts et des amis communs ou des connaissances.
- Vous parlez de vos expériences et acceptez et respectez les intérêts individuels de l'autre.

Communication

- Vous êtes honnêtes l'un envers l'autre.
- Vous écoutez l'autre.

Respect

- Vous utilisez un langage respectueux et n'agissez pas de façon à dénigrer l'autre.
- Vous comprenez les désirs et les sentiments de votre partenaire.
- Vous êtes prêt à faire des concessions—à faire la moitié du chemin.

Humour

- Vous et votre partenaire aimez être ensemble et pouvez rire ensemble.

Affection

- Vous montrez que vous vous préoccupez de votre partenaire.
- Vous vous donnez des signes d'affection de bien des façons.

* Source : Sexuality Education Resource Centre Manitoba, 2006. Adaptation autorisée.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples détails sur les relations saines, consultez les sites Web suivants :

Centre canadien de protection de l'enfance. « Relations : Signes d'une relation saine ». *Enfants avertis*, mars 2009.

http://www.kidsintheknow.ca/app/fr/relationships_sheet_12-15_p1.

Gendarmerie royale du Canada. « Les relations sécuritaires » (diapositives, 9^e à 12^e année), *Choix.org*, mars 2009,

<http://www.deal.org/content/files/Toolbox/rerelations%20securitaires/presentations/scenario%20de%20presentation%209-12F.pdf>.

* MyLaurier Student Portal. "Healthy Relationships". *Student Health and Development*. 2007. <http://www.mylaurier.ca/development/info/Relations.htm>.

* Palo Alto Medical Foundation. "ABCs of a Healthy Relationship." *Teen Health Info*. Jan. 2008. <http://www.pamf.org/teen/abc/>.

* Thompson Rivers University (TRU). "Healthy Relationships." *TRU Wellness Centre*. 2009. <http://www.tru.ca/wellness/physical/sexualhealth/healthy.html>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement

Caractéristiques d'une relation malsaine

Les relations commencent généralement avec de bonnes intentions. À mesure que les relations évoluent, des désaccords et des conflits peuvent survenir. Le conflit n'est pas nécessairement négatif, s'il est géré de façon appropriée. La façon de gérer un conflit dépend de la situation mais aussi des comportements appris antérieurement.

Dans certaines situations conflictuelles, les protagonistes peuvent présenter des comportements considérés comme malsains ou abusifs, par exemple, les suivants :

- **Émotionnels** : faire des commentaires dégradants, ignorer l'autre, l'isoler, contrôler ses amitiés ou ses activités, menacer
- **Physiques** : gifler, pousser, frapper
- **Sexuels** : faire des attouchements non désirés, forcer l'autre à avoir des relations sexuelles
- **Financiers** : prendre ou retenir l'argent de l'autre, contrôler ses dépenses

Ces comportements abusifs seront examinés de plus près à la leçon 3 du module E.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Caractéristiques des relations saines et de relations malsaines

Demander aux élèves de réfléchir, en suivant la stratégie Pense-Trouve un partenaire-Discute (voir l'annexe E), sur les caractéristiques des relations saines et des relations malsaines.

Marche à suivre

- Inviter les élèves à décrire, chacun pour soi, ce qu'ils pensent être les caractéristiques d'une relation saine et les caractéristiques d'une relation malsaine.
- Une fois ces caractéristiques décrites pour chaque catégorie, leur demander de former des duos et de déterminer les trois à cinq principales caractéristiques pour chaque catégorie.
- Avec toute la classe, énumérez les cinq principales caractéristiques de chaque catégorie.
- Puis demander à chaque groupe d'indiquer comment se manifesterait chaque caractéristique dans une relation saine et dans une relation malsaine, en donnant des exemples précis, si possible.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Rappeler aux élèves d'éviter d'utiliser des noms ou des situations précises quand ils fournissent des exemples de relations pour que les personnes en cause ne puissent être identifiées par aucun élève de la classe.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Valeurs importantes dans une relation

Cette activité d'apprentissage fournit aux élèves l'occasion de réfléchir aux caractéristiques ou valeurs qui sont importantes pour eux dans une relation, et dans quelle mesure.

Proposer aux élèves de compléter le DR 1-RS. Les encourager à élaborer leurs réponses, en utilisant d'autres feuilles au besoin.



Consulter le DR 1-RS : Valeurs importantes dans une relation.



Information générale

Bienfaits découlant de saines relations

La santé psychologique et le bien-être physique dépendent en très grande partie de la capacité que l'on a de nouer des relations étroites avec les autres. Le processus de

l'établissement de relations commence dans la famille, puis elle se passe dans la formation d'amitiés, et peut finalement mener à des relations romantiques. Tous ces types de relations nous aident à développer nos capacités interpersonnelles et présentent des expériences qui nous aident à mieux connaître nos émotions et nos sentiments.

Nos premières relations se passent avec nos parents ou les autres personnes qui prennent soin de nous. Lorsque des adultes nourrissent les enfants et veillent à leur bien-être, ils procurent un sentiment de sécurité, de confiance et d'appartenance, créant un lien mutuel très puissant. Les enfants qui bénéficient de relations saines, aimantes et stimulantes cherchent la proximité ou les contacts avec les personnes qui en prennent soin, et rendus à l'âge adulte, ils sauront probablement faire confiance aux autres et ne pas avoir peur d'être abandonnés ou rejetés. Cette relation initiale avec les adultes responsables de leur bien-être aura une influence déterminante sur bon nombre de leurs relations futures.

Les enfants qui vivent une relation malsaine et dans l'insécurité en bas âge peuvent adopter un comportement d'évitement ou de résistance ou encore se montrer ambivalents envers leurs parents ou donneurs de soins. À l'adolescence et à l'âge adulte, ils peuvent avoir de la difficulté à faire confiance à leurs amis et à leur partenaire amoureux, et laisser difficilement les gens se rapprocher de crainte d'être blessés ou rejetés.

Pour créer une relation significative et spéciale pour la vie, l'un des éléments clés est d'exercer une influence positive au niveau émotionnel. Se préoccuper de la personne, surtout lorsqu'elle en a le plus besoin, apprendre à faire confiance et à croire en l'autre et en soi-même, et partager ce qu'on vit avec les autres sont des façons de créer des relations saines et de favoriser un cheminement positif, qui enrichira notre vie et celles des autres.

Facteurs influant dans les relations

Toute relation comporte certaines difficultés. Souvent, des problèmes se posent parce que les gens qui sont dans une relation ont des attentes différentes, sont préoccupés par d'autres soucis ou ont de la difficulté à parler de leurs ennuis. Certains enjeux ou problèmes sont faciles à résoudre, mais d'autres le sont beaucoup moins, ou semblent insolubles. Il y a des problèmes qui se rencontrent couramment dans la plupart des relations et s'ils ne sont pas résolus, ils peuvent entraîner la rupture.

Le tableau à la page suivante présente des exemples d'enjeux rencontrés sous divers aspects des relations.

Problèmes pratiques ou logistiques	Problèmes de compatibilité	Problèmes d'engagement	Problèmes relatifs à l'affection ou l'intimité
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distance physique avec le partenaire ▪ Problèmes financiers ▪ Problèmes familiaux (p. ex., manque d'acceptation par la famille) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Âge/maturité ▪ Valeurs ou convictions ▪ Caractère ou attitude ▪ Buts personnels ▪ Culture et langue ▪ Religion ▪ Intellect 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trop occupé par d'autres activités ou d'autres personnes ▪ Ne répond pas aux besoins de son partenaire; ne l'appuie pas dans la poursuite de ses buts ou activités ▪ Problème d'infidélité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problème de communication ▪ Pouvoir et contrôle ▪ Problème d'attraction ▪ Problèmes mentaux ou émotionnels (p. ex., manque d'estime de soi, jalousie) ▪ Différences dans les comportements associés avec les signes d'affection ou l'intimité ▪ Abus sur le plan émotionnel ou physique



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Qu'est-ce qui ne va pas?

Inviter les élèves à déterminer, en utilisant la stratégie Remue-méninges Carrousel (voir l'annexe E), des problèmes communs pour chacun des quatre types de problèmes survenant dans les relations.

Marche à suivre

- Sur des feuilles distinctes d'un grand tableau de papier, écrire les quatre types de problèmes souvent rencontrés dans les relations :

Problèmes pratiques ou logistiques	Problèmes de compatibilité	Problèmes d'engagement	Problèmes relatifs à l'affection ou l'intimité

- Diviser la classe en quatre groupes et assigner à chacun l'un de ces quatre types de problèmes.
- Donner aux groupes un laps de temps précis pour discuter et inscrire leurs idées sur des exemples possibles relatifs à leur type de problème.
- Une fois le délai expiré, inviter les groupes à passer à la feuille suivante du tableau concernant un type de problème différent. Leur demander de réviser les exemples déjà inscrits et de suggérer d'autres exemples, si possible. Continuer le processus jusqu'à ce que chaque groupe ait passé par chacun des types de problèmes.
- Laisser les groupes réviser leur type de problème initial pour voir les autres exemples suggérés par les autres groupes.

Questions récapitulatives possibles

1. Avez-vous eu de la difficulté à trouver des exemples pour l'un ou l'autre des types de problèmes? Si oui, lesquels?
2. Est-ce que les exemples fournis vous semblent sans intérêt? Expliquez pourquoi.
3. Est-ce que l'un des quatre types de problèmes vous semble plus problématique que les autres? Expliquez pourquoi.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Réflexion sur les relations

Proposer aux élèves de réfléchir aux relations en complétant le DR 2-RS.



Consulter le DR 2-RS : Réflexion sur les relations.

À la fin de la leçon 4 du module E, penser à demander aux élèves de réviser leurs réponses aux questions et les commentaires qu'ils auront faits dans cet exercice.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Étant donné la nature délicate de cette activité d'apprentissage, prière de consulter et de suivre les directives et politiques de la division scolaire concernant l'enseignement d'un contenu délicat. Savoir également qu'en cas de divulgation de certains renseignements, l'enseignant est tenu par la loi de le signaler aux autorités compétentes.

Comme cette activité d'apprentissage est personnelle et confidentielle, aviser les élèves qu'ils n'ont pas à remettre la feuille à l'enseignant. S'assurer simplement qu'ils ont fait l'exercice.



Information générale

Communication : le secret des relations saines

Une relation ne peut exister en l'absence de communication, et une *relation saine* est impossible si la communication n'est pas efficace. Grâce à une communication efficace, on peut créer les conditions d'une relation saine, comme la confiance, l'ouverture et l'intimité. La communication efficace nous aide à résoudre les conflits, à trouver des solutions aux problèmes et à prendre des décisions qui contribuent à la force d'une relation. Alors que les formes de communication peuvent varier selon notre style personnel et nos antécédents familiaux

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

En abordant le thème de la communication dans des relations saines, il faut être réceptif aux antécédents culturels et aux expériences de vie des élèves de la classe.

Les comportements et les styles de communication peuvent varier grandement entre les personnes de différentes cultures et origines, ou en raison de préférences personnelles ou familiales. Selon les individus et leurs valeurs, leurs convictions et leurs antécédents culturels, et aussi selon leurs expériences relatives à la diversité, certains comportements touchant l'écoute active et la communication en général peuvent être encouragés ou mal perçus.

Garder à l'esprit la possibilité que certains élèves ignorent ou désapprouvent des pratiques considérées comme normales ou standard en écoute active, comme un contact visuel direct, la proximité et le contact physique.

et culturels, il est important dans toute relation signifiante de pouvoir exprimer nos valeurs, nos opinions, nos sentiments et nos aspirations.

Tout ce que nous savons sur nous-mêmes et sur les autres ne peut être exprimé que par une forme de communication. Communiquer efficacement est une responsabilité partagée, qui comporte l'envoi et la réception de messages. Parmi les stratégies favorisant une communication efficace, mentionnons la capacité de verbaliser, l'écoute active et l'aptitude à résoudre des problèmes ou difficultés.

Dans les relations, la communication est l'une des activités les plus complexes et stratégiques de l'être humain. Elle se situe souvent à un niveau émotionnel lorsque nous exprimons nos préférences et nos aversions, nos opinions et suggestions, et nos désirs et besoins. Cette forme de communication intime est la plus efficace quand elle se produit face à face, et que chaque personne peut utiliser toute la gamme des nuances de la communication verbale et non verbale afin que le message soit transmis clairement et reçu et compris correctement.

Normalement, nous développons nos aptitudes en communication en observant et en imitant ceux qui nous entourent. Il est donc important de fournir aux élèves de nombreuses occasions de pratiquer les stratégies de communication efficaces.

Technologies de communication de masse

Nous vivons à une époque qui accorde beaucoup d'importance à la communication. Jamais auparavant la communication n'a-t-elle été aussi prolifique et rapide qu'aujourd'hui. Chaque jour, on progresse dans les façons de communiquer grâce aux technologies comme l'ordinateur, l'Internet, les satellites, et ainsi de suite. Les méthodes de communication disponibles actuellement en raison des avancées technologiques vont des appareils branchés et sans fil à la messagerie vocale mobile, aux messages textes et courriels et à une variété d'options sur l'Internet (p.ex., forums de discussion, messagerie instantanée, blogues, pages Web personnelles).

Toutes les méthodes de communication visent une utilisation particulière, mais chaque méthode doit suivre les mêmes règles de confiance, de respect et de bienveillance. Il devient de plus en plus difficile, avec les nombreuses formes de communication modernes, de transmettre des messages de type émotionnel quand les nuances subtiles exprimées lors de communications verbales et non verbales sont absentes. Dans toute relation significative, ce qu'on dit est important, mais la

façon de le dire est aussi une partie capitale du message. De fait, une grande partie de ce que l'on dit est reçue ou entendue par des moyens de communication non verbaux (comme le langage corporel, le ton, la hauteur de la voix, l'émotion).

ÉLÉMENTS DE LA COMMUNICATION

Un message est fait des éléments suivants (Meade) :

- **Mots** (ce que vous dites) : représentent 7 % du message.
- **Voix et ton** (volume, hauteur de la voix, etc.) : 38 % du message.
- **Langage corporel** (p. ex., posture, expression faciale, proximité) : représentent 55 % du message.

Le fait d'établir et de cultiver des relations par des moyens technologiques n'est pas sans risques. Les échanges par courriel ou par message texte peuvent laisser l'interlocuteur perplexe quant au sens exact du message envoyé et mener à des malentendus et des conflits majeurs. De plus, si l'on noue des liens par Internet, le paradis de l'anonymat et des fausses identités, on risque de se retrouver dans des situations déplorables qui peuvent même compromettre sa propre sécurité.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples détails relativement aux communications, prière de consulter les sites Web suivants :

- * Kelly Services, Inc. "Effective Communication." *Careers*. 2009.
<http://www.kellyservices.ca/web/ca/services/en/pages/effectivecommunication.html>.
- * Meade, Lynn. "Nonverbal Communication." *The Message*. 16 Jan. 2003.
http://lynn_meade.tripod.com/id56.htm.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à
<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* en anglais



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Comment dois-je le dire?

En gardant à l'esprit les éléments du message, amener les élèves à discuter ensemble de l'utilisation appropriée des divers modes de communication (p. ex., face à face, courriel, message texte, messagerie instantanée, lettre) pour transmettre divers messages (p. ex., salutations, exposer un point de vue différent, rompre) dans une relation, et des effets positifs ou négatifs possibles. Inviter les élèves à examiner comment les modes de communication dans une relation peuvent différer d'une génération à l'autre.



Information générale

Étapes d'une communication amoureuse*

Les étapes suivantes permettent d'assurer une communication harmonieuse et réciproque, basée sur l'ouverture et la confiance.

1. **Avoir des attentes raisonnables.** Gardez à l'esprit que l'autre personne ne lit pas dans vos pensées. Dites clairement à l'autre ce que vous voulez lui faire comprendre. Attendez-vous à ce qu'il y ait parfois des désaccords.

* Source: Sexuality Education Resource Centre Manitoba, 2003. Adaptation autorisée.

2. **Connaître ses propres sentiments.** Si vous vous sentez malheureux ou mal à l'aise, prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez vraiment, et pourquoi, afin de pouvoir faire ce qu'il faut pour arranger les choses.
3. **Reconnaître et corriger les habitudes ou manies qui bloquent la communication.** Essayez de ne pas généraliser en évitant de dire « jamais » ou « toujours ». Évitez aussi de dénigrer une personne qui n'est pas d'accord avec vous.
4. **Penser avant de parler.** Prenez une grande inspiration pour vous donner le temps de réfléchir à ce que vous voulez dire et dites-le doucement. Concentrez-vous sur le comportement ou le problème et non sur la personne. Employez un langage respectueux.
5. **Éviter de faire perdre la face à l'autre.** N'humiliez pas votre partenaire en public en lui disant des insultes, et ne mettez pas l'autre personne sur la défensive devant des amis.
6. **Savoir s'affirmer dans la communication.** Sachez faire comprendre votre point de vue, par exemple, en utilisant les phrases au « Je » (p. ex., Je me sens frustré quand tu arrives en retard).
7. **Décider ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas.** Sachez où et quand faire des concessions, et laisser tomber quand cela n'apporte rien de bon.
8. **Prendre du temps pour communiquer.** Votre relation mérite de lui consacrer du temps pour être ensemble et simplement parler pour se comprendre.
9. **Apprendre à écouter.** Évitez de sauter aux conclusions.
10. **Faire des compliments et des commentaires positifs à l'autre.** Il est parfois plus facile de se chamailler que de dire à l'autre personne qu'elle nous tient à cœur.

Styles de communication

Tout comme il existe divers modes de communication, il y a également différents styles de communication. Voici quatre styles de communication courants.

- **Communication passive-passive :** c'est une communication où la participation est absente, et où il y a très peu d'interaction. Les adeptes de la communication passive sont plutôt timides et en retrait. Ils préfèrent de loin « suivre le courant » plutôt que de confronter les autres.
- **Communication passive-agressive :** est perçue comme de la manipulation. Les habitués de la communication passive-agressive peuvent sembler être d'accord pour éviter la confrontation (donc passifs), mais ils manipulent les autres pour qu'ils disent les choses à leur place ou parlent de quelqu'un d'autre dans son dos (agressifs).
- **Communication agressive-agressive :** est considérée comme une approche contrôlante. Les habitués de la communication agressive veulent prendre le contrôle et dominer dans une conversation. Pour « gagner », ils sentent le besoin de dénigrer les autres pour se protéger.

- **Communication affirmative-affirmative** : c'est une communication ouverte et honnête. Les adeptes de la communication affirmative sont respectueux et savent transformer une situation gagnant-perdant potentielle en une situation gagnant-gagnant ou gagnant-apprenant. Les personnes qui savent s'affirmer sans agresser dans une communication sont directes, utilisent les phrases au « Je » et sont réceptives aux autres. La communication affirmative est considérée comme étant le style de communication le plus efficace.

Bien qu'il soit important que les élèves sachent les caractéristiques des quatre styles de communication, le présent module est axé sur la communication affirmative. Dans la leçon 3 du module E, les élèves auront l'occasion de développer leurs compétences et de s'exercer à s'affirmer dans la communication.