



# MODULE E : RELATIONS SAINES

Résultats d'apprentissage spécifiques

Introduction

Leçon 1 : Comprendre ce qu'est une relation saine

Leçon 2 : Droits et responsabilités liés à des relations saines

Leçon 3 : Relations malsaines et abusives

Leçon 4 : Formes de soutien et services communautaires

## MODULE E : RELATIONS SAINES

### 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.
- 12.RS.3** Examiner les droits et responsabilités des partenaires dans une relation, et explorer en quoi le respect de ces droits et responsabilités peut influencer sur le développement des relations.
- 12.RS.4** Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions afin de reconnaître et de prévenir le développement d'une relation abusive et/ou de mettre fin à une relation non désirée.
- 12.RS.5** Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions permettant de reconnaître des relations malsaines, et trouver des formes de soutien et des services communautaires pouvant aider à résoudre les problèmes liés aux relations.

# MODULE E : RELATIONS SAINES

## Introduction

Bien que le but et l'utilité des relations interpersonnelles changent avec le temps, nous ressentons tous le besoin d'établir des relations avec d'autres personnes tout au long de la vie. La relation que nous entretenons avec nos parents et d'autres personnes signifiantes chargées de prendre soin de nous durant l'enfance est centrée sur nos besoins pour nous développer et survivre. À l'adolescence et à l'âge adulte, nos relations avec les autres conditionnent notre bien-être physique et psychologique.

Le nombre de relations que les gens entretiennent n'a pas autant d'importance que la qualité de ces relations. Pour notre propre bien-être, il importe de nouer et de maintenir des relations saines avec les autres, qu'il s'agisse de membres de la famille, d'amis, de collègues de travail, d'enseignants, de colocataires ou de partenaire romantique.

Dans le module E, les élèves examineront les caractéristiques et les avantages de relations saines. Ils étudieront les facteurs qui influent dans les relations et la façon de bâtir et de maintenir ces relations. Les élèves exploreront également les

droits et responsabilités qui accompagnent toute relation. Au cours du processus, ils examineront aussi des formes de relations saines et d'autres qui sont abusives, notamment des façons d'y mettre fin efficacement et sans compromettre leur sécurité. Ce module permettra aux élèves d'explorer des types de soutien et de services communautaires disponibles dans diverses situations liées aux relations et à la santé sexuelle ou reproductive.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le contenu du module E et les enjeux abordés peuvent embarrasser certains élèves et leurs parents, leur famille ou leur collectivité.

Avant la mise en œuvre du présent module, il serait souhaitable de :

- réviser tout le contenu du module et les ressources présentées;
- réviser les sections suivantes du document *La sexualité : Une ressource pour Éducation physique et Éducation à la santé de secondaire 1 et secondaire 2* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) :
  - Introduction (Contexte, Processus de planification et Créer un environnement d'apprentissage sûr et favorable, pages 2–8)
  - DR 11 : Information générale sur des sujets délicats (annexe C, pages 128-132)

Le contenu délicat doit être traité selon une approche adaptée au contexte local de l'école, de la division scolaire et de la collectivité. Vérifier auprès de l'administration scolaire les lignes directrices et modalités de l'école et de la division scolaire concernant le champ d'application et la portée du contenu, le choix des ressources d'apprentissage, les procédures d'évaluation et de diffusion des résultats, et l'offre d'une option parentale.

Une *option parentale* signifie que les parents peuvent opter pour la présentation de ce contenu en milieu scolaire ou un autre mode de diffusion (p. ex., à la maison, en recourant à un conseiller professionnel).

Le module E, Relations saines, contient quatre leçons :

- Leçon 1 : Comprendre ce qu'est une relation saine
- Leçon 2 : Droits et responsabilités liés à des relations saines
- Leçon 3 : Relations malsaines et abusives
- Leçon 4 : Formes de soutien et services communautaires

Le matériel à l'appui des leçons est présenté dans la section Documents de ressource du présent document.

# 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](http://www.kidsintheknow.ca/app/fr/relationships_sheet_12-15_p1).

Gendarmerie royale du Canada. « Les relations sécuritaires » (diapositives, 9<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> 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.

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



### **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 :

<b>Problèmes pratiques ou logistiques</b>	<b>Problèmes de compatibilité</b>	<b>Problèmes d'engagement</b>	<b>Problèmes relatifs à l'affection ou l'intimité</b>

- 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](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<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> 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.

## Leçon 2 : Droits et responsabilités liés à des relations saines

### Introduction

Dans cette leçon, les élèves apprendront les droits et responsabilités associés à toute relation saine. Tout droit que l'on revendique dans une relation est assorti d'une responsabilité pour l'un ou l'autre des partenaires. Le respect mutuel des droits et responsabilités inhérents à la relation représente une façon d'assurer l'épanouissement des partenaires dans leur relation.

La présente leçon fournit aux élèves l'occasion d'examiner et d'explorer les nombreuses facettes des droits et des responsabilités dans une relation et de les appliquer à divers types de relations.



### Résultat d'apprentissage spécifique

- 12.RS.3** Examiner les droits et responsabilités des partenaires dans une relation, et explorer en quoi le respect de ces droits et responsabilités peut influencer sur le développement des relations.



### Principaux éléments de connaissance

- Pour avoir des relations saines, il faut que les droits individuels (comme consentir à une activité sexuelle) et les responsabilités de chaque partenaire soient respectés.
- Comprendre les droits et responsabilités signifie notamment respecter les points de vue individuels relatifs à la culture, à l'égalité entre les sexes, à l'âge, à l'orientation sexuelle et à la religion, mais aussi à d'autres aspects.



### Questions essentielles

1. Quels sont les droits et responsabilités des partenaires dans une relation?
2. Quelles sont les caractéristiques du consentement à une activité sexuelle?



### Information générale

Qu'est-ce qu'un droit?

Un *droit* est l'autorisation ou le pouvoir légal ou moral de faire ou de ne pas faire certaines actions. Chaque droit accordé à une personne comporte aussi un devoir ou une

responsabilité correspondante. Par exemple, les détenteurs d'un permis de conduire ont le droit de conduire un véhicule sur des routes publiques et la responsabilité de suivre les lois et les règlements régissant la conduite sur la route pour assurer leur propre sécurité et celle des personnes qui les entourent.

Toute personne a des droits et peut s'en prévaloir, comme le droit à la vie et à l'amour, le droit d'avoir des soins, de la nourriture, de l'eau, un abri et un environnement sans danger, le droit de faire des choix librement et de se sentir fier de ses propres actions, le droit à la vie privée, à l'éducation et à un traitement juste et équitable. Certains droits sont déterminés par la loi (p. ex., l'âge minimum pour la consommation d'alcool), d'autres sont assortis de conditions (p. ex., la liberté d'expression mais sans discrimination) et certains peuvent devenir limités ou restreints (comme l'imposition d'un couvre-feu).

## Législation sur les droits de la personne

La *Charte canadienne des droits et libertés*, qui est la Partie 1 de la *Loi constitutionnelle de 1982*, garantit les droits et libertés des citoyens canadiens. Il pourrait être utile de réviser, avec les élèves, certains aspects de la législation et des politiques canadiennes sur les droits et libertés. (Les élèves du Manitoba ont étudié ces droits et libertés au cours de Sciences humaines de 9<sup>e</sup> année.)

### LÉGISLATION FÉDÉRALE

La *Charte canadienne des droits et libertés* établit les droits et libertés qui, aux yeux des Canadiens, sont nécessaires dans une société libre et démocratique. Elle établit les droits à l'égalité devant et selon la loi, notamment en ces termes :

#### *Garantie des droits et libertés*

La *Charte canadienne des droits et libertés* garantit les droits et libertés qui y sont énoncés. Ils ne peuvent être restreints que par une règle de droit, dans des limites qui soient raisonnables et dont la justification puisse se démontrer dans le cadre d'une société libre et démocratique.

#### *Droits à l'égalité*

La loi ne fait acception de personne et s'applique également à tous, et tous ont droit à la même protection et au même bénéfice de la loi, indépendamment de toute discrimination, notamment des discriminations fondées sur la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, le sexe, l'âge ou les déficiences mentales ou physiques.

### *Diversité culturelle : Un juste équilibre entre les responsabilités et les droits légaux*

Les élèves du Manitoba peuvent provenir de différents horizons et avoir vécu diverses expériences influant sur leurs connaissances et leur attitude concernant les droits et les responsabilités des personnes par rapport aux lois, aux politiques et aux pratiques du Canada et des provinces canadiennes. Il est aussi important de comprendre que les droits et responsabilités des humains ne cessent d'évoluer au Canada et à l'étranger. Certains pays peuvent en être à divers stades du développement de leur législation et de politiques régissant les droits de la personne. Ailleurs, il peut y avoir une énorme différence entre la législation ou les politiques et les pratiques concrètes. Les élèves et les parents qui sont arrivés récemment au Canada peuvent avoir un point de vue différent sur ce à quoi correspondent les droits et responsabilités des citoyens canadiens, et ils ont parfois une

connaissance limitée de la législation et des pratiques du Canada en matière de droits de la personne. Il importe de faire un survol des principaux aspects de la législation et des politiques canadiennes sur les droits de la personne.

Il est aussi important de reconnaître que les élèves et leur famille peuvent représenter différents groupes confessionnels et systèmes de croyances qui peuvent être en désaccord avec certains aspects de la législation et des politiques en matière de droits de la personne. Il faut également que les élèves explorent leurs droits et leurs responsabilités d'un point de vue légal sans que leur droit à la liberté de religion en soit amoindri. Ils devront donc réfléchir à des façons de trouver un juste équilibre entre les droits et responsabilités prescrits dans la loi et leur propre religion ou système de croyances.

Il importe de se rappeler que l'équité dans une relation ne signifie pas que les deux personnes doivent faire exactement le même travail à la maison ou sous d'autres aspects du maintien d'une relation saine. D'une famille à l'autre, on observe des façons différentes de partager les responsabilités qui tiennent à une variété de facteurs. Dans certains cas, il s'agit de pratiques, de préférences ou de choix personnels, et ailleurs, cela dépend de normes sociales ou culturelles. Il est important que les élèves réfléchissent au principe d'équité et à l'incidence qu'il peut avoir dans différentes relations.

Néanmoins, comme la législation et les pratiques relatives aux droits de la personne au Canada ont une incidence sur le droit familial, il importe que tous les élèves examinent comment ces mesures permettent d'éclairer et de façonner des relations saines.

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur les droits et libertés au Canada, veuillez consulter les ressources suivantes :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manitoba, 9<sup>e</sup> année, Sciences humaines : Le Canada dans le monde contemporain : Document de mise en œuvre*. Winnipeg (Man.) : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2007. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/socstud/index.html>.

Ministère de la Justice du Canada. *Charte canadienne des droits et libertés*. Ottawa (Ont.) : Ministère de la Justice, 1982. Disponible en ligne à [http://www.laws.justice.gc.ca/en/charter/const\\_fr.html](http://www.laws.justice.gc.ca/en/charter/const_fr.html).

---. *La Loi constitutionnelle de 1982*. Ottawa (Ont.) : Ministère de la Justice, 1982. Disponible en ligne à [http://laws.justice.gc.ca/fr/const/annex\\_f.html#I](http://laws.justice.gc.ca/fr/const/annex_f.html#I).

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



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Distinction entre un droit et un privilège : une activité d'activation

Cette activité d'activation a pour objectif de vérifier (en termes généraux) les connaissances antérieures des élèves relativement aux droits de la personne, et leur capacité de faire la distinction entre un droit et un privilège.

Pour amorcer la discussion, inviter les élèves à échanger leurs idées et à indiquer s'ils considèrent chacun des points suivants comme un droit ou un privilège au Canada :

- Se faire tatouer.
- Jouer dans une équipe sportive.
- Chahuter ou huer un officiel dans un match sportif.
- Obtenir des avis juridiques.
- Avoir des relations sexuelles.
- Se marier avec un partenaire de même sexe (gai ou lesbienne).
- Vivre en sécurité dans sa maison.
- Avoir un téléphone cellulaire à l'école.
- Avoir accès à des soins médicaux.



## Information générale

### Droits personnels dans les relations

Il est important que les élèves connaissent leurs droits personnels dans le cadre d'une relation. Voici des exemples des droits individuels.

#### UNE CHARTE PERSONNELLE DES DROITS\*

- J'ai le droit d'être respecté et je vais respecter les autres.
- J'ai le droit de prendre des décisions qui sont compatibles avec mes valeurs.
- J'ai le droit d'avoir de l'affection sans être obligé(e) d'avoir des relations sexuelles.
- Si je ne veux pas d'intimité physique, j'ai le droit de dire « non ».
- J'ai le droit de commencer lentement une relation avant de m'engager.
- Si une relation tire à sa fin, je n'ai pas à me changer moi-même pour la faire durer.
- J'ai le droit de demander des changements dans une relation.

\* Source : PPM 1998; rev. Sexuality Education Resource Centre Manitoba, 2008. Adaptation autorisée.

(suite)

## UNE CHARTE PERSONNELLE DES DROITS (*suite*)

- J'ai le droit de retarder le moment d'avoir des enfants jusqu'à ce que je me sente prêt(e) à être parent.
- J'ai le droit d'utiliser des méthodes de protection contre les infections transmises sexuellement.
- J'ai le droit d'avoir une bonne éducation.
- J'ai le droit de faire des plans pour mon avenir.
- J'ai le droit de changer mes objectifs.



### Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

#### Charte des droits et responsabilités

Amener les élèves à réfléchir aux droits et aux responsabilités associés à divers rôles dans les relations.

#### *Marche à suivre*

- Diviser la classe en petits groupes. Assigner l'un des rôles suivants à chaque groupe et demander aux élèves d'élaborer une Charte des droits et responsabilités (à l'aide du DR 3-RS) pour le rôle assumé :
  - parent (parent potentiel)
  - ami
  - enfant
  - élève
  - participant à un sport
  - employé
- Cette charte des droits et responsabilités devrait inclure les éléments suivants, divisés en deux sections débutant par :
  - J'ai le droit de . . .
  - J'ai la responsabilité de . . .
- Inviter chaque groupe à présenter sa charte des droits et responsabilités aux autres élèves.



Consulter le DR 3-RS : Charte des droits et responsabilités.



## Information générale

### Responsabilités dans les relations

La *responsabilité* est une obligation qu'on doit assumer et la nécessité de rendre compte de ses actes. Une personne responsable fait ce qui doit être fait, remplit ses obligations, est redevable de ses actes, fait preuve de jugement et ne laisse pas tomber les gens. Être responsable, c'est donc vivre selon ses valeurs, comme être digne de confiance, être fiable.

Quand on est en relation avec une autre personne, on a la responsabilité de prendre soin l'un de l'autre. Si l'on néglige ces responsabilités, la relation peut devenir malsaine, et parfois même dangereuse.

Chaque personne qui se trouve dans une relation a les responsabilités suivantes :

- Accepter l'autre personne en tant qu'individu et se traiter l'un l'autre avec bienveillance et attention. Toute forme d'abus est inacceptable dans une relation.
- Respecter les droits de l'autre et leur accorder toute leur importance.
- Discuter de tous les aspects de la relation, notamment de la santé sexuelle (p. ex., antécédents sexuels, analyses de dépistage d'infections transmises sexuellement ou ITS, risques, contraception), participer aux décisions et agir selon ce qui a été décidé.
- Faire de l'écoute active, valider et appuyer les sentiments de l'autre.
- Respecter les décisions prises et les choix faits ensemble.
- Faire ses propres choix et prendre certaines décisions individuellement, et laisser l'autre faire ses propres choix et décisions.
- Respecter la dignité de la relation en ne faisant jamais de pression sur l'autre personne pour qu'elle fasse des choses avec lesquelles elle n'est pas à l'aise, y compris toute activité sexuelle.

### Consentement à l'activité sexuelle

En plus de reconnaître les droits et responsabilités dans les relations, les élèves doivent comprendre ce que signifie donner son consentement et comment il doit être donné dans une saine relation sexuelle. S'assurer que le consentement est actif, éclairé et donné librement est une condition essentielle à des relations sexuelles saines.

À moins que l'autre personne ne dise « oui » à un acte intime, romantique ou sexuel, le ou la partenaire n'a pas le droit de poser cet acte. Au Canada, la loi stipule que seul le « oui » veut dire oui, et que toute autre réponse veut dire NON (Klinic, p. 15).

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

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

En 2008, la législation canadienne a monté l'âge du consentement, qui est passé de 14 ans à 16 ans. Cette loi a été changée pour mieux protéger les enfants contre l'exploitation sexuelle.

#### CONSENTEMENT \*

- Le consentement est **actif** et non passif.
  - Le consentement résulte d'un **choix**.
  - Le consentement n'est pas le résultat d'une **manipulation**.
  - Le consentement **n'est pas forcé**.
  - Le consentement **n'est pas un acte de soumission** dicté par la peur.
  - Le consentement est **donné librement**.
- [Traduction libre]

\* Source : Croix-Rouge canadienne. « Ça, ce n'est pas de l'amour ». *ÉduRespect : Prévention de la violence*. Présentation PowerPoint. Diapositive 15. 2008. Reproduction autorisée.

#### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples détails sur les responsabilités dans les relations et sur le consentement à l'activité sexuelle, consulter les ressources suivantes :

Croix-Rouge Jeunesse. « Ça, ce n'est pas de l'amour ». *ÉduRespect : Prévention de la violence*. Programmes *ÉduRespect*.

<http://www.croixrougejeunesse.ca/edurespect/programs.html>.

\* Klinic Community Health Centre. Teen Talk Program. *Relation Shifts*. DVD et *Facilitator's Guide*. Winnipeg (Man.) : Klinic Community Health Centre, 2007. Le *Facilitator's Guide* est disponible en ligne à <http://www.teen-talk.ca/RelationShifts.html>.

Ministère de la Justice du Canada. *Foire aux questions : Âge du consentement à une activité sexuelle*. 12 déc. 2008. <http://www.justice.gc.ca/fra/min-dept/clp/faq.html>.

Société canadienne de la Croix-Rouge. « Ça, ce n'est pas de l'amour. Tout le monde a droit à une relation saine ». *ÉduRespect : Prévention de la violence*. Présentation PowerPoint. Diapositive 15. 2008.

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

\* anglais seulement



#### Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

##### Droits et responsabilités dans les relations intimes

Maintenant que les élèves ont examiné les droits et responsabilités associés à une relation saine, y compris la question du consentement à une activité sexuelle, inviter la classe à élaborer une Charte des droits et responsabilités pour une personne engagée dans une relation intime.



Consulter le DR 3-RS : Charte des droits et responsabilités.

## Leçon 3 : Relations malsaines et abusives

### Introduction

Dans cette leçon, les élèves apprendront que dans toute relation, il y a parfois des conflits et des désaccords et qu'on doit adopter des comportements appropriés pour gérer ces conflits. Quand dans une relation les comportements sont inappropriés, une situation d'abus peut s'installer. Les abus ou mauvais traitements sont inacceptables, quelle qu'en soit la forme, et leurs auteurs peuvent être passibles d'accusations aux termes du *Code criminel* du Canada. Les élèves apprendront les signes avant-coureurs de relations abusives, et comment ces abus sont parfois subtils et parfois évidents. Ils apprendront également que certaines relations doivent prendre fin parce qu'elles sont malsaines et, dans certains cas, à cause du danger qu'elles représentent pour la sécurité. Ils auront aussi l'occasion de pratiquer certaines techniques efficaces permettant de s'affirmer dans la communication.

Avant d'amorcer cette leçon, l'enseignant doit discuter des sujets suivants avec les élèves : les caractéristiques d'une relation saine (module E, leçon 1), la communication efficace dans les relations (module E, leçon 1) et les droits et responsabilités des partenaires dans une relation intime, y compris la question du consentement (module E, leçon 2).



### Résultat d'apprentissage spécifique

- 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.
- 12.RS.4 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions afin de reconnaître et de prévenir le développement d'une relation abusive et/ou de mettre fin à une relation non désirée.



### Principaux éléments de connaissance

- Tout le monde a droit à une relation exempte de toute forme de comportement abusif.
- Les relations abusives sont le résultat de comportements abusifs qui dégènèrent au fil du temps.
- Tout le monde a droit de mettre fin à une relation sans compromettre sa sécurité.
- Il y a des façons appropriées de mettre fin à une relation malsaine sans compromettre sa sécurité.
- Ce n'est pas la victime de comportements abusifs qui a la responsabilité de changer ces comportements.



## Questions essentielles

1. Quels sont les signes avant-coureurs de relations abusives?
  2. Quels sont les types de comportements abusifs?
  3. Quelles sont les stratégies appropriées pour mettre fin à une relation malsaine?
- 



## Information générale

### Signes avant-coureurs de comportements abusifs

Toute relation où l'un ou l'autre des partenaires n'assume pas ses responsabilités peut prendre une tournure malsaine. Lorsque les conflits qui surviennent ne sont pas résolus à la satisfaction des deux parties, il peut s'ensuivre des comportements inacceptables, qui pourraient être qualifiés d'abusifs.

Dans une relation, les abus peuvent être de nature émotionnelle, physique, sexuelle ou financière (comme on le mentionnait à la leçon 1 du module E). Toute personne, quels que soient ses antécédents, peut avoir des comportements abusifs, et les filles autant que les garçons peuvent en être les victimes. Les abus sur le plan émotionnel (p. ex., faire des commentaires dégradants, tenir l'autre à l'écart) sont souvent le signe avant-coureur d'une escalade des abus. Il arrive parfois que les abus physiques n'apparaissent que beaucoup plus tard dans une relation, mais les signes précurseurs sont habituellement évidents. Il est particulièrement important de connaître ces signes précurseurs lorsqu'on fréquente une autre personne.

---



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Des problèmes au paradis

Chaque personne a son propre degré de tolérance dans une relation, mais certains comportements ne devraient jamais être tolérés. L'activité d'apprentissage ci-dessous invite les élèves à déterminer quels comportements peuvent être ajustés et lesquels entraînent ou signalent la fin d'une relation malsaine.

#### *Marche à suivre*

- Fournir à chaque élève une copie du DR 4-RS et leur demander de le compléter chacun pour soi.
- Une fois le formulaire complété, diviser la classe en petits groupes et inviter les élèves à discuter de leurs choix. Proposer aux groupes de déterminer les comportements qui ont été les plus souvent mentionnés, et les comportements qui ont donné lieu aux réponses les plus variées.
- Demander à la classe d'indiquer cinq à huit signes avant-coureurs de relations malsaines à partir des comportements qui ont été mentionnés par la plupart des élèves.



Consulter le DR 4-RS : Des problèmes au paradis.

### Exemples de questions de récapitulation

1. Quelles sont les caractéristiques des comportements mentionnés par les élèves et qui les ont guidés dans leurs réponses?
2. Y a-t-il eu des réponses unanimes? Si oui, pour quels comportements?
3. Quels comportements sont le signe de la fin d'une relation?
4. Dans quelles situations faut-il demander de l'aide extérieure?
5. Quels comportements ont donné lieu à des réponses très différentes? Pourquoi?



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Dérapages dans les relations

Comme le mentionnait la leçon 1 du module E, un comportement abusif dans les fréquentations ou tout autre type de relation peut être de nature émotionnelle, physique, sexuelle ou financière.

Le DR 5-RS présente une étude de cas portant sur un couple d'adolescents. On y voit comment les comportements abusifs, tant émotionnels que physiques, peuvent se manifester dans une relation.

#### Marche à suivre

- Diviser la classe en cinq groupes et leur demander de lire l'étude de cas.
- Un narrateur lira l'étude de cas au groupe et posera les questions à l'endroit indiqué.

- Après que tous les groupes auront terminé le travail, les inviter à faire un compte rendu de l'étude de cas et de leur discussion en groupe.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT \*

On peut emprunter ou reproduire les documents de *Dérapages dans les relations* (« *Relation Shifts* »), préparés par le Klinik Community Health Centre et présentant diverses études de cas, en s'adressant à Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, Direction des ressources éducatives françaises (DREF) :

Téléphone : 204 945-8594

Numéro sans frais : 1 800 667-2950

#### Mise en garde

Les études de cas présentées dans le DVD de *Dérapages dans les relations* décrivent tous les types de relations, y compris entre des personnes de même sexe et hétérosexuelles, qui comportent un type d'abus ou de violence.

Vérifier auprès de l'administration les lignes directrices et procédures de l'école et de la division scolaire concernant le champ d'application et la portée du contenu, les choix de ressources d'apprentissage, les méthodes d'évaluation et de communication des résultats et l'offre d'une option parentale. Une *option parentale* signifie que les parents peuvent opter pour la présentation de ce contenu en milieu scolaire ou un autre mode de diffusion.

L'enseignant doit réviser le DVD et le Guide de l'animateur afin de se familiariser avec son contenu et les suggestions d'introduction et de récapitulation, et la planification des activités d'apprentissage.



Consulter le DR 5-RS : Dérapages dans les relations : Étude de cas.

Pour plus d'information ou pour examiner des études de cas additionnels illustrant d'autres formes de comportements abusifs, les enseignants peuvent considérer l'utilisation du DVD et du Guide de l'animateur *Dérápagement des relations* (voir la Remarque pour l'enseignant).

*Questions à discussion\**

1. Est-ce que l'un des deux partenaires a commencé à fréquenter l'autre parce qu'il prévoyait subir des abus?
2. Quels ont été les premiers signes d'abus dans cette relation?
3. Quels comportements abusifs avez-vous remarqués dans la relation de ce couple?
4. Quelles sont les excuses utilisées par la personne au comportement abusif?
5. À votre avis, est-ce que l'auteur des abus croyait à ses propres excuses? Si vous avez répondu oui ou peut-être, est-ce que ça rend cette excuse acceptable?

*Exemples de questions de récapitulation\**

1. Si quelqu'un a eu un comportement abusif une fois, pensez-vous qu'il recommencera?  
*Oui, la plupart du temps, les abus vont se répéter. En général, les abus commencent lentement, et avec le temps, ils augmentent en fréquence et en gravité.*
2. Si on sait que les abus deviennent plus fréquents et plus graves avec le temps, alors que faut-il faire pour se protéger de ces abus?  
*Partir, mettre fin à la relation.*

---

\* Source : Clinic Community Health Centre. Programme Teen Talk. *Relation Shifts*. DVD et *Facilitator's Guide*. Winnipeg (Man.) : Clinic Community Health Centre, 2007. 6–7. Adaptation autorisée.

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples informations sur les relations abusives ou la violence dans les fréquentations, consultez les sites Web suivants :

- \* Klinic Community Health Centre. Programme Teen Talk. *Relation Shifts*. DVD et *Facilitator's Guide*. Winnipeg (Man.) : Klinic Community Health Centre, 2007.
  - . *Relation Shifts: Facilitator's Guide*. Winnipeg (Man.): Klinic Community Health Centre, 2007. Disponible en ligne à <http://www.teen-talk.ca/RelationShifts.html>.
  - Ministère de la Justice du Canada. *Code criminel* (L.R., 1985, ch. C-46) <http://laws.justice.gc.ca/fr/showtdm/cs/C-46>
  - \* Queen's Human Rights Office. "Are You in a Healthy Relationship?" *Sexual Harassment Menu: Healthy Relationships*. 1999. <http://www.queensu.ca/humanrights/2Relationships.htm>.
  - \* Teen Talk. "Dating Violence." *FAQ: Teen Dating Violence*. <http://www.teen-talk.ca/FAQFiles/Teen%20Dating%20Violence%20Sections/TDV%20FAQ.htm>.
- Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.
- \* anglais seulement



## Information générale

### La rupture

Tout le monde vit un jour ou l'autre des débuts de relations et des ruptures. Certaines relations se rompent d'elles-mêmes ou bien il faut y mettre fin. Il arrive que des relations se dénouent simplement parce que les partenaires développent de nouveaux objectifs ou des intérêts différents, mais d'autres sont perturbées par des conflits qui entraînent des divergences irréconciliables et vont même jusqu'à des situations abusives, comme on l'a vu dans l'étude de cas de *Dérapages dans les relations*.

Il n'est jamais facile de mettre fin à une relation. Même quand une relation est abusive, il faut du courage pour prendre la décision de rompre, et il est certainement normal de se sentir nerveux et triste d'avoir à le faire. Si on en vient à conclure que la relation doit finir, il existe des façons appropriées de le faire.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Les 10 principales façons à ne pas utiliser pour rompre

Inviter les élèves à déterminer, en suivant la stratégie de remue-méninges en groupe, des façons qui pourraient être considérées inappropriées pour rompre avec quelqu'un (p. ex., par message texte). À partir de cette liste, déterminer les dix principales façons trouvées par les élèves à ne pas utiliser pour rompre, et afficher la liste dans la classe.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Qu'il est difficile de rompre!

L'étude de cas de *Relation Shifts* peut être utilisée pour cette activité d'apprentissage, mais les élèves peuvent aussi créer leur propre scénario et le soumettre à l'enseignant sur papier.

*Marche à suivre*

- Proposer aux élèves de dresser une liste, en petits groupes ou individuellement, des façons appropriées de rompre avec son partenaire.
- Préciser que leurs réponses doivent :
  - indiquer quel moyen de communication (p. ex., téléphone, lettre, courriel) la personne qui veut rompre devrait utiliser, et expliquer pourquoi;
  - utiliser des techniques de communication affirmative (voir le DR 6-RS);
  - indiquer si possible pourquoi la personne veut rompre (s'il n'y a pas de risques pour la sécurité);
  - présenter un plan pour assurer sa sécurité personnelle s'il y a un risque à ce niveau.
- Inviter chaque groupe à présenter son scénario et ses réponses aux autres élèves.
- Pour tout scénario mettant en jeu un comportement abusif, demander à la classe de trouver des moyens pour que la personne au comportement abusif change son comportement.
- Cette activité pourrait se terminer par une discussion en classe sur des réponses appropriées que peut donner la personne qui n'a pas demandé à rompre.

### REMARQUE POUR

#### L'ENSEIGNANT

Si les élèves créent leurs propres scénarios, ils doivent les soumettre par écrit pour que l'enseignant les examine avant de les présenter aux autres. Si les scénarios ne sont pas appropriés tels que soumis, les corriger ou les faire corriger par les élèves.



Consulter le DR 6-RS : Conseils pour s'affirmer dans la communication.

## RESSOURCES ADDITIONNELLES



Les ressources suivantes, qu'on peut obtenir en s'adressant au Centre national d'information sur la violence dans la famille (CNIVF) et à l'Office national du film du Canada, portent sur le cycle de la violence, la violence durant les fréquentations et l'agression sexuelle.

+ *Beyond—Surviving the Reality of Sexual Assault*. VHS. ONF. 2000. (27 min.)

Voir <http://www.nfb.ca/collection/films/fiche/?id=50601>.

C'est l'histoire d'une jeune femme qui est agressée sexuellement par un homme qu'elle connaît. La vidéo décrit son agression, ses expériences dans la recherche d'une thérapie et de soutien, son vécu avec le système judiciaire et sa capacité de guérison. (Santé Canada, CNIVF et ONF 15).\*

*Jeunes et contre la violence*, VHS. ONF. 2000. (53 min 13 s)

Voir <http://www3.onf.ca/collection/films/fiche/?id=50375>.

Deux vidéos sur des jeunes qui se mobilisent contre la violence.

*Arrêtons d'en demander* : Avec humour et sensibilité, ce documentaire montre des jeunes de différents milieux qui s'interrogent sur l'influence qu'exercent sur eux les images de violence véhiculées par les médias.

*On s'en occupe* : Ce documentaire nous entraîne au cœur de certaines écoles secondaires de Toronto où des filles et des garçons dynamiques et passionnés organisent des discussions et des jeux de rôle sur les thèmes de l'agression sexuelle, de l'homophobie, du racisme ou de la violence urbaine.

*Un amour assassin*. VHS. ONF. 1999. (19 min 32 s)

Voir <http://www3.onf.ca/collection/films/fiche/index.php?id=51437>.

*Un amour assassin* est un documentaire poignant sur l'histoire tragique d'une jeune femme de dix-neuf ans assassinée par son ancien copain. La vidéo aide à détecter les signes avant-coureurs d'abus commis par un conjoint, tout particulièrement chez les jeunes, ainsi que les conséquences de ces abus. (Santé Canada, CNIVF et ONF 19)\*

Babcock, Maggie, et Marion Boyd. *Choices for Positive Youth Relationships : Instructional Guide*. Kit. Mississauga (Ont.) : Speers Society, 2002.

Cette trousse contient la vidéo *A Love That Kills/Un amour assassin*, et un guide de l'enseignant de 140 pages pour les élèves de 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> années produit par la Speers Society, un organisme caritatif dédié à la prévention de la violence dans les relations entre des jeunes. <http://www3.onf.ca/collection/films/fiche/index.php?id=51460>\*\*

+ *Your Truth Is Your Truth—Moments with Strong Women from Abusive Peer Relations*. ONF. 2001. (30 min.) Voir

<http://www3.nfb.ca/collection/films/fiche/?id=51604>

Cette vidéo présente des femmes qui ont été victimes d'abus de leur partenaire ou conjoint. Elle propose des entrevues avec des femmes de tous âges, et plus particulièrement de jeunes femmes, et leurs points de vue sur les relations positives. La vidéo est une ressource idéale d'information sur les diverses formes d'abus, l'habilitation personnelle et les éléments essentiels de relations saines. (Santé Canada, CNIVF et ONF 24)\*

Voir aussi une liste d'autres vidéos de l'ONF sur l'abus sexuel à :

<http://www3.onf.ca/collection/films/resultat.php?ids=40&nom=Sexualité%20et%20Reproduction&idsc=4001&nomsab=Abus%20sexuel&type=liste-sous-categorie&page=1>

+ anglais seulement

\* Source : Santé Canada, Centre national d'information sur la violence dans la famille et l'Office national du film du Canada, *National Clearinghouse on Family Violence : Video Catalogue*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2005. Disponible en ligne à <http://www3.nfb.ca/webextension/ncfv-cnivf/index.html>.

\*\* Source : Office national du film du Canada. *Notre collection*. <http://www3.onf.ca/collection/films/>.

## Leçon 4 : Formes de soutien et services communautaires

### Introduction

Dans le module E, les élèves ont examiné les diverses relations de plusieurs points de vue, ainsi que les caractéristiques des relations saines et de relations malsaines. Ils ont également exploré des façons d'établir des liens solides avec les personnes importantes dans leur vie. Ils ont appris l'importance des droits et des responsabilités dans des relations saines, et la nécessité de savoir reconnaître les signes avant-coureurs de relations malsaines. Ce module propose également des moyens efficaces de mettre fin à une relation sans compromettre sa propre sécurité.

Chaque personne a ses particularités quant à ses origines et à ses expériences de vie. Les interactions que nous avons avec les autres au cours de la vie nous fournissent l'occasion d'exercer des aptitudes qui nous sont utiles en tant qu'individus et qui aident à bâtir les types de relations qui nous conviennent le mieux. Mais il arrive parfois que nous soyons confrontés à certaines situations sur le plan de nos relations ou de la santé sexuelle et reproductive qui sont trop difficiles à gérer seuls. C'est à ce moment que nous devons penser à demander de l'aide à d'autres personnes. La leçon 4 vise à faire comprendre aux élèves qu'il existe des formes de soutien accessibles pour eux, et à leur fournir des techniques et stratégies qui les aideront à obtenir l'aide dont ils ont besoin.



---

### Résultat d'apprentissage spécifique

- 12.RS.5** Appliquer des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions permettant de reconnaître des relations malsaines, et trouver des formes de soutien et des services communautaires pouvant aider à résoudre les problèmes liés aux relations.



---

### Principaux éléments de connaissance

- Il arrive que des problèmes surviennent dans les relations et que l'on ait besoin d'aide pour les résoudre.
- Des formes de soutien et des services communautaires sont disponibles pour aider les gens à régler certains problèmes liés à leurs relations et à leur santé sexuelle ou reproductive.
- Les gens qui demandent et obtiennent de l'aide ont certains droits.



## Questions essentielles

1. Quelles sont les formes de soutien et les services communautaires disponibles pour aider les gens qui sont aux prises avec des problèmes liés à leurs relations et à leur santé sexuelle ou reproductive?
2. Quels sont les obstacles possibles dans la recherche de formes de soutien pour des problèmes liés aux relations ou à la santé sexuelle ou reproductive, et comment peut-on s'assurer que les droits des personnes qui demandent de l'aide (p. ex., droit à la protection des renseignements personnels, confidentialité) seront respectés?



---

## Information générale

### En cas de besoin

Quand les choses vont mal dans une relation, la tension et le stress qui en résultent peuvent devenir trop lourds à porter. Dans la plupart des situations menant à des conflits dans les relations, le problème peut être résolu grâce aux stratégies de communication affirmative étudiées dans les leçons 1 et 3 du module E. Dans les cas extrêmes, les partenaires peuvent en venir à un point de leur relation où ils sont incapables de résoudre le problème qui est à l'origine des conflits. Il peut alors être judicieux de demander de l'aide à l'extérieur pour sauver la relation. Idéalement, les partenaires devraient décider ensemble de demander de l'aide quand une relation va de travers, mais si l'un des partenaires ne veut pas se faire aider, il ne faut pas que l'autre s'empêche de demander un soutien ailleurs. Il est important que les deux partenaires s'entendent sur la nécessité de chercher des solutions à leurs problèmes en s'efforçant de comprendre l'origine des conflits.

Il existe bien des formes de soutien et des services communautaires pour les gens qui ont besoin de parler de problèmes liés à leurs relations personnelles et à leur santé. Les couples peuvent obtenir de l'aide en s'adressant à un conseiller en milieu scolaire, à un membre de leur famille ou de leur communauté religieuse, ou à des amis proches qui peuvent voir leurs problèmes d'un point de vue différent et les aider à trouver des solutions possibles. C'est une excellente idée de demander l'avis de personnes qui ont entretenu des relations de longue durée avec leur partenaire car elles ont peut-être vécu des problèmes similaires auparavant. Des conseils peu judicieux de personnes sans expérience peuvent contribuer à détruire une relation, donc il faut faire attention à qui on demande conseil.

Décider de faire appel à l'aide d'un professionnel comme un conseiller en orientation ou en relations représente souvent un bon choix. Le conseiller proposera aux deux partenaires des techniques pour mieux communiquer et des méthodes pour gérer leurs problèmes et les situations pouvant se présenter à l'avenir.

Le fait de demander une aide professionnelle peut faire toute la différence entre sauver une relation et la laisser s'éteindre dans la malveillance et le dépit. Les couples qui

réussissent à solutionner leurs problèmes de relation, surtout après avoir obtenu l'aide de professionnels, peuvent aussi en aider d'autres qui viennent leur demander des conseils pour des problèmes similaires.

## Sources de soutien

Diverses formes d'aide professionnelle et communautaire sont accessibles aux personnes qui ont à gérer des problèmes de relations et de santé sexuelle ou reproductive. En voici quelques exemples :

- conseiller scolaire, conseiller en orientation, enseignant, Aîné
- clinique de santé de l'école ou publique
- cliniques de santé communautaire (p. ex., Health Action Centre, Klinik Community Health Centre, Mount Carmel Clinic)
- cliniques pour jeunes (p. ex., Youville Centre, Ndinawe Youth Resource Centre, Access Transcona Teen Clinic)
- lignes d'aide téléphoniques (p. ex., Jeunesse J'écoute et Klinik Crisis Line)
- conseillers communautaires ou en pratique privée
- groupes de soutien par les pairs
- psychologues
- Services à l'enfant et à la famille

## Protection des renseignements personnels et confidentialité

Malgré les multiples formes de soutien et de services offerts, on peut se heurter à des obstacles quand on veut y avoir recours. Il faut savoir que toute personne a le droit à la protection de ses renseignements médicaux et personnels.

En 1997, le gouvernement du Manitoba a adopté la *Loi sur les renseignements médicaux personnels* dans le but de protéger la vie privée et la confidentialité des renseignements personnels des citoyens afin qu'ils n'aient aucune crainte de demander des soins de santé ou de fournir des renseignements personnels les concernant. Les adolescents n'ont besoin d'aucune permission pour demander des soins médicaux, y compris en matière de santé sexuelle et reproductive.

### R É F É R E N C E S



Pour de plus amples détails sur les formes de soutien et services communautaires et sur la protection des droits personnels, consultez les sites Web suivants :

\* Enfants en santé Manitoba. *Teen Clinic Services Manual*. Winnipeg (Man.) Enfants en santé Manitoba, 2006. (Anglais seulement.) Disponible en ligne à [http://www.gov.mb.ca/healthychild/had/had\\_TeenClinicServices.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthychild/had/had_TeenClinicServices.pdf).

Manitoba. *Loi sur les renseignements médicaux personnels*. C.P.L.M. c. P33.5. Winnipeg (Man.) : L'Imprimeur de la Reine du Manitoba—Publications statutaires, 1997. Disponible en ligne à <http://web2.gov.mb.ca/laws/statutes/ccsm/p033-5f.php>.

(suite)

## RÉFÉRENCES *(suite)*

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



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Formes de soutien et services communautaires

Dans cette activité d'apprentissage, les élèves feront une recherche sur les diverses agences et ressources communautaires accessibles aux personnes qui ont besoin d'aide pour gérer des situations problématiques liées aux relations ou à la santé sexuelle et reproductive.

#### *Marche à suivre*

- Diviser la classe en groupes et assigner à chacun l'une des situations problématiques liées aux relations ou à la santé sexuelle et reproductive présentées ci-dessous.
- Inviter les élèves à faire une recherche sur les formes de soutien et les services offerts pour la situation qui leur a été assignée, et sur les obstacles pouvant entraver l'accès à ces ressources (p. ex. heures d'ouverture).
- Demander aux groupes de présenter les résultats de leur recherche à la classe. Les autres élèves peuvent suggérer d'autres formes de soutien ou d'autres services et fournir de l'information qui n'a pas été mentionnée par le groupe présentateur.
- Une fois que tous les services et ressources communautaires auront été présentés pour une situation donnée, proposer aux élèves de déterminer les ressources et services communautaires qui peuvent être utiles dans plus d'un type de situation possible.
- Avec la classe, déterminer des stratégies possibles pour surmonter les obstacles qui empêchent l'accès à ces ressources.

#### *Situations liées aux relations ou à la santé sexuelle ou reproductive*

Dans votre collectivité, à quelles ressources pourriez-vous faire appel si vous étiez confronté aux situations suivantes?

1. Vous connaissez quelqu'un qui a pensé ou pense à se suicider.
2. Vous êtes victime de cyber intimidation.
3. Vous envisagez d'utiliser une méthode ou des produits contraceptifs et vous avez besoin de renseignements fiables.
4. Votre ami a un problème de drogue.
5. Vous pensez avoir une infection transmise sexuellement (ITS).
6. Vos parents vous ont chassé de la maison.
7. Vous cherchez de l'information sur des conseils pour vivre votre grossesse en santé.
8. Votre ami(e) de cœur vous maltraite physiquement.

9. Vous faites partie d'un gang et vous voulez en sortir.
10. Vous êtes enceinte, ou votre amie de cœur est enceinte, et vous avez besoin d'aide.
11. Vous avez été victime d'une agression sexuelle ou vous connaissez une personne qui a été agressée.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Réflexion sur les relations

Maintenant que les élèves ont examiné leurs relations plus en détail, les inviter à retourner au DR 2-RS : Réflexion sur les relations, qu'ils ont complété dans la leçon 1 du module E. Leur demander de revoir leurs réponses initiales et de les modifier au besoin.

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Comme on le mentionnait dans la leçon 1 du module E, les réponses et réflexions des élèves doivent demeurer strictement confidentielles. S'assurer seulement que les élèves ont fait le devoir.



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

### RÉFÉRENCES



Pour obtenir des informations et des ressources additionnelles concernant les relations et la santé sexuelle ou reproductive, communiquez avec les organisations suivantes et consultez leurs sites Web.

Croix-Rouge canadienne. « ÉduRespect : Prévention de la violence ». *Comment nous aidons*. Nov. 2008. <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=6820&tid=030> ou « La violence dans les relations amoureuses » à <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=16789&tid=001>.

Croix-Rouge Jeunesse. « Ça, ce n'est pas de l'amour », Programme de prévention de la violence pour les jeunes. *Les programmes d'ÉduRespect*. <http://www.croixrougejeunesse.ca/edurespect/programs.html>.

\* Fédération canadienne pour la santé sexuelle. "How to Talk about Sex with Your Healthcare Provider." *How to Talk about Sex*. 9 mai 2008. [http://www.cfsh.ca/How\\_to\\_Talk\\_about\\_Sex/With-Healthcare-Providers/](http://www.cfsh.ca/How_to_Talk_about_Sex/With-Healthcare-Providers/)

\* Klinik Community Health Centre. *Teen Talk*. <http://www.teen-talk.ca/>.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. *Enseignants*. Masexualite.ca. <http://www.masexualite.ca/enseignants/index.aspx>.

\* Santé Manitoba. "Public Health Offices of Manitoba." *Public Health*. <http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/offices.html>.

\* Sexuality Education Resource Centre Manitoba, Inc. "Sexuality Education for Schools." *SERC for Everyone*. 2006. <http://www.serc.mb.ca/GE/WA/23>.

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

\* anglais seulement