

1^{RE} LEÇON : RELATIONS SAINES

MATÉRIEL

- Affiche des Directives du cours sur la santé ou matériel nécessaire pour créer cette affiche (grandes feuilles de papier et marqueurs)
- Feuilles de papier, marqueurs et ruban adhésif (1^{re} activité)
- Pour la 2^e option de la 2^e activité, vous aurez besoin d'une chaîne audio et de CD de musique

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Il est important de donner aux élèves l'occasion de comprendre ce qu'est une relation saine et de leur montrer en quoi elle diffère d'une relation qui ne l'est pas. Lorsqu'ils sauront faire la différence, ils seront en mesure de nouer des relations plus saines.

OPTIONS FAISANT APPEL À LA TECHNOLOGIE

- Pour la 2^e option de la 2^e activité, vous utiliserez de la musique.
- Vous pouvez également vous servir du tableau blanc interactif (SMART Board) pour afficher les questions de la 2^e activité. Pour chacune des questions, vous demanderez à une ou un élève de chaque groupe de deux de venir au tableau pour y inscrire quelques-unes des idées abordées dans la discussion avec sa ou son partenaire.

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

INTRODUCTION AU 1^{ER} MODULE (3-5 MINUTES)

- Si vous le souhaitez, vous pouvez donner à vos élèves un aperçu de ce qu'ils apprendront dans le cadre de ce module. Dites-leur que le module portera sur l'importance des relations saines et les répercussions de l'intimidation et du harcèlement sur les jeunes. Ce module leur fournira l'occasion d'examiner les avantages et les dangers de la technologie dans le contexte de l'établissement de relations saines et de leur maintien, et de discuter du stress et des façons de maîtriser leurs émotions. Les élèves se pencheront sur la prise de décisions et pourront mettre en pratique des habiletés qui les aideront à faire des choix éclairés et sains. Une activité de synthèse leur permettra de montrer ce qu'ils ont appris.

Directives du cours sur la santé :

- **Respect d'autrui** (écouter de façon active et respecter les commentaires des autres)
- **Règle de l'anonymat** (ne pas mentionner le nom des personnes dans les exemples)
- **Participation** (s'efforcer de participer activement aux discussions)

- Examinez les attentes des élèves à l'égard du 1^{er} module : Sécurité personnelle et prévention des blessures. Vous pouvez afficher des directives pour le cours sur la santé dans la salle si vous n'avez pas encore discuté des attentes semblables avec les élèves. Il pourrait être utile d'élaborer certaines de ces directives avec les élèves. Au nombre de ces directives pourraient figurer le respect d'autrui, la participation aux activités et le respect de l'anonymat, comme dans l'exemple d'affiche. Vous pouvez créer une affiche pour la classe et y renvoyer les élèves avant d'amorcer une discussion ou vous en servir pour rappeler certaines notions.
- Donnez aux élèves une idée du contenu des prochaines séances. Ce module leur donnera l'occasion d'examiner la différence entre les relations saines et malsaines. De plus, les élèves mettront en pratique des habiletés relatives aux relations sociales et examineront les avantages et les dangers relatifs à l'usage des médias et de la technologie.

1^{RE} ACTIVITÉ – APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Stratégie : Dos à dos / Face à face (10-15 minutes)

- Demandez aux élèves de se placer en ligne droite devant la classe, un à côté de l'autre, du plus petit au plus grand, et ce, sans parler.
- Pour former les groupes de deux, l'élève d'une des extrémités de la ligne devra rejoindre celui qui se trouve à l'autre extrémité, et ainsi de suite. L'élève le plus petit devrait donc se retrouver en équipe avec l'élève le plus grand, etc.
- Les groupes se répartiront en différents endroits de la classe, de façon à ce que tout le monde ait suffisamment de place. Une fois les groupes constitués, demandez aux élèves de se retourner pour se retrouver dos à dos. Ils n'auront pas à se toucher, mais ils devront être dos à dos et regarder devant eux.
- Instructions à suivre :
 - Demandez aux élèves d'apporter un changement à leur apparence (à la façon dont ils sont habillés, par exemple).
 - Lorsque les élèves sont prêts, dites « face à face » et demandez-leur de se retourner pour se retrouver face à face. Demandez alors à chaque élève de deviner ce que sa ou son partenaire a changé à son apparence. Lorsque chacun a eu l'occasion de donner une réponse, demandez aux élèves de se retourner à nouveau.
 - Cette fois-ci, demandez aux élèves d'apporter deux changements à leur apparence.
 - Lorsque les élèves sont prêts, dites « face à face » et demandez-leur de deviner ce que leur partenaire a changé à son apparence.
- Demandez aux élèves de s'asseoir, et posez-leur la question suivante :
 - Lorsque votre partenaire a changé quelque chose à son apparence, en quoi sa personnalité a-t-elle également changé?

- *Dans la plupart des cas, les élèves diront que la personnalité n'a pas changé. Ils devraient être en mesure de réaliser que le fait de rouler le bas de son pantalon, de boutonner le haut d'une chemise, d'enlever une boucle d'oreille, de s'ébouriffer les cheveux, etc. n'a rien à voir avec la personnalité de quelqu'un. Concluez donc que l'apparence physique n'est pas une indication fiable de la personnalité de quelqu'un. Expliquez aux élèves qu'ils ne devraient pas porter de jugement sur quelqu'un en se basant uniquement sur son apparence physique, même si cette apparence diffère de façon marquée de celle des autres.*
- Demandez aux élèves de citer des types de « **différences** » qu'ils pourraient remarquer chez les gens. Notez chaque réponse sur des morceaux de papier différents. Lorsqu'un nombre suffisant de réponses aura été donné, remettez à chaque élève un bout de ruban adhésif et un morceau de papier sur lequel sera inscrit un type de différence.
- Sur le tableau, inscrivez les titres **Choix personnel** et **Hérédité**. Expliquez aux élèves que certains aspects de l'apparence des gens sont affaire de goût et de choix personnel, alors que d'autres sont indépendants de leur volonté. Demandez ensuite aux élèves de déterminer si le type de différence inscrit sur leur morceau de papier relève des choix faits par une personne ou de l'hérédité. Un par un, les élèves viendront coller au tableau leur morceau de papier sous la catégorie appropriée en expliquant leur choix de catégorie au reste de la classe.
- Lorsque chacun aura placé son morceau de papier sous une catégorie, rappelez aux élèves qu'ils ont affirmé quelques minutes plus tôt que les changements à l'apparence personnelle n'affectaient pas la personnalité. Passez en revue les exemples de la catégorie Choix personnel et dites que ces types de différences ne semblent pas donner d'indices sur la personnalité ou le caractère d'une personne.
- Dites qu'il en va de même, à plus forte raison, pour les aspects de l'apparence qui sont indépendants de la volonté, tels les facteurs liés à l'hérédité. Indiquez que bien souvent, ce qu'on remarque en premier chez une personne sont les aspects indépendants de la volonté : taille, couleur de la peau, orientation sexuelle, etc. Or, il est déraisonnable et injuste de porter des jugements envers une personne en se basant sur des facteurs sans rapport avec sa personnalité ou son caractère.
- Poursuivez en expliquant qu'il faut accepter les différences et les respecter. Les gens préfèrent généralement être jugés en fonction de leurs paroles et de leurs actes plutôt que sur leur apparence. Nous pouvons nous exercer à juger les gens d'après leurs paroles et leurs actes en apprenant à tenir compte du point de vue de l'autre. Il faut porter attention au comportement de la personne, tenir compte de ses sentiments, déterminer pourquoi elle se comporte ainsi et essayer de trouver les raisons qui expliquent ses propos ou ses gestes. Pour tenir compte du point de vue de l'autre, il faut prêter attention aux sentiments et aux gestes de la personne et se mettre à sa place pour essayer de la comprendre.

- Demandez aux élèves de réfléchir (mais sans donner leurs réponses à voix haute) à ce qu'ils pourraient faire pour bien respecter les différences qu'ils observent chez les gens, que ce soit à l'école ou dans la communauté, qu'il s'agisse d'adultes ou de jeunes, etc. Après une dizaine de secondes de réflexion, demandez aux élèves de parler de leurs idées avec leur partenaire. Demandez à ce que la personne la plus petite s'exprime en premier; l'autre pourra ajouter d'autres idées par la suite. Demandez ensuite à des groupes de faire part de leurs idées à la classe. *Réponses possibles : essayer de ne pas juger les gens dès la première rencontre; éviter de créer des stéréotypes ou de cataloguer les gens; donner une chance à la personne de se faire connaître; ne pas faire de commentaires racistes ou sexistes, etc.*
- Faites la transition vers l'activité suivante en expliquant qu'une réelle amitié repose sur le respect mutuel. Expliquez qu'il est important de savoir à quoi reconnaître la véritable amitié.

2^E ACTIVITÉ – QU'EST-CE QU'UN(E) VÉRITABLE AMI(E)?

**Stratégie : Changements d'équipes – Signal verbal OU musical
(15-20 minutes)**

REMARQUE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT : Cette activité présente deux options. Vous pourrez utiliser, à votre gré, un signal verbal ou un signal musical.

- Instructions à donner aux élèves avant de commencer l'activité
 - Chaque fois que vous direz « Changez », les élèves devront trouver un(e) nouveau(elle) partenaire. Vous pourriez aussi demander aux élèves de trouver un(e) nouveau(elle) partenaire chaque fois que vous mettez de la musique.
 - Une fois les nouveaux groupes formés, vous leur poserez une question et vous leur accorderez un moment de réflexion silencieuse.
 - Après une période de réflexion de 10 secondes, demandez aux groupes d'échanger leurs idées. Les groupes devront ensuite faire part de leurs idées au reste de la classe.
 - Encore une fois, vous direz « Changez » ou vous démarrerez la musique pour que les élèves trouvent un(e) nouveau(elle) partenaire (quelqu'un avec qui ils n'ont pas encore eu l'occasion de travailler). Répétez ce processus jusqu'à ce que les sept questions aient fait l'objet d'une discussion en groupe, avec présentation devant la classe.
- Liste des questions pour cette activité :
 1. À quoi reconnaît-on un(e) véritable ami(e)? Autrement dit, que voit-on quand on observe une interaction entre de bons amis?
(Réponses possibles : la personne témoigne son amitié en souriant, en prodiguant des encouragements, en regardant son ami(e) dans les yeux, en

l'écouter sans l'interrompre, en faisant des commentaires positifs sur Facebook, etc.)

2. Comment s'exprimerait un(e) véritable ami(e)?
(Réponses possibles : elle ou il pourrait offrir des encouragements, faire des commentaires positifs, rire, avoir un ton de voix chaleureux, etc.)
3. Comment se sent-on quand on a un(e) bon(ne) ami(e)? Comment se sent-on quand une personne ne se comporte pas comme un(e) bon(ne) ami(e)?
(Réponses possibles quand on a un(e) bon(ne) ami(e) : à l'aise, en sécurité, sûr(e) de soi, heureux(se), etc.) (Réponses possibles quand une personne ne se comporte pas comme un bon(ne) ami(e) : blessé(e), bouleversé(e), mal à l'aise, frustré(e), non respecté(e), anxieux(se), etc.)
4. À quoi voit-on qu'une personne n'est pas très amicale envers quelqu'un? Autrement dit, que voit-on quand on observe une attitude peu amicale?
(Réponses possibles : la personne a un regard hostile, elle lève les yeux au ciel, elle rejette l'autre personne, elle met des commentaires négatifs sur Facebook, l'autre personne pleure ou est triste, etc.)
5. Comment s'exprime une personne qui n'est pas très amicale? Que peuvent révéler ses paroles?
(Réponses possibles : son ton de voix indique la colère, elle se montre sarcastique ou moqueuse, l'autre personne pleure, etc.)
6. Expliquez aux élèves que lorsque quelqu'un se montre peu amical, il arrive souvent que la relation tourne à l'intimidation puisque les comportements blessants se répètent jour après jour. Dans bien des cas, les élèves pensent qu'il ne faut pas en parler à un(e) enseignant(e) ou à un(e) autre adulte. Cependant, en décidant de signaler les comportements blessants à une ou un adulte et de demander son aide, on se comporte en ami(e) envers quelqu'un qui a besoin d'aide. Demandez aux élèves de penser à certaines situations qu'ils devraient signaler à une ou un adulte.
(Réponses possibles : si mon ami(e) a dit ou fait quelque chose en ayant l'intention de faire du mal à une autre personne, si mon ami(e) est en danger, si mon ami(e) intimide quelqu'un ou est victime d'intimidation, etc.)
7. Quelles sont les situations qu'il serait important de signaler à une ou un adulte, plutôt que d'essayer de les résoudre par soi-même (comme l'intimidation)?
(Réponses possibles : il y a des problèmes auxquels il est difficile de faire face tout seul; si mon ami(e) est en danger; si mon ami(e) fait quelque chose qui ne me semble pas correct, etc.)

- **Résumé** : Remerciez les élèves de leur participation aux activités. Demandez-leur d'observer les relations d'amitié dont ils sont témoins, et notamment les leurs. Encouragez-les à signaler leurs préoccupations légitimes au sujet de situations d'intimidation ou de harcèlement au moyen de la méthode de signalement anonyme en vigueur dans l'école.

REMARQUE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT : Les obstacles au signalement de situations d'intimidation ou de harcèlement seront examinés à la 4^e leçon.

DERNIER COMMENTAIRE

Stratégie : Dernier commentaire (2-3 minutes)

- Avant de s'asseoir, chacun des élèves devra indiquer une chose qui compte pour lui chez un(e) véritable ami(e). Expliquez aux élèves qu'ils doivent compléter l'énoncé suivant : « *Pour moi, une bonne amie ou un bon ami, c'est une personne qui...* » Accordez aux élèves 10 secondes pour réfléchir à leur réponse, puis demandez-leur, à tour de rôle, de faire leur dernier commentaire avant de s'asseoir.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT

- Entamez une discussion avec la classe au sujet des stéréotypes. Commencez par montrer des photos représentant des choix que les gens font au niveau de leur apparence afin de s'identifier à un groupe ou à un style particulier (p. ex., punk, nerd, sportif, BCBG, etc.) Montrez ensuite des photos représentant des différences d'apparence dues à des facteurs génétiques (p. ex., cheveux frisés, yeux bruns, peau foncée, etc.) Parlez des stéréotypes et de la tendance à « coller » des étiquettes aux gens.
- Demandez aux élèves de choisir un stéréotype particulier ou une certaine caractéristique génétique et de créer un projet journalistique en images (p. ex., photos, dessins, etc.) Ces images serviront de support à une histoire. Les élèves pourraient aussi faire un collage.
- Utilisez le laboratoire informatique pour permettre aux élèves de faire des recherches sur les sujets traités dans la leçon.