

Programme Jeunes Leaders des Relations Saines-2019/20

Sessions pour les 10^{ème} année – Descriptions et objectifs des sessions

Nombres de sessions : 10 ateliers

Fréquence : 1 atelier par semaine

Période : mi-janvier – mi-avril

Mise en place : Ateliers en demi –groupe. Un groupe = max. 14 élèves

Chaque atelier :

- Une animatrice ou animateur par groupe
- un local par groupe (généralement 2 groupes, donc 2 locaux)

Implémentation : au sein du cours de *Choix de carrière et vie* **et/ou** *éducation physique et santé*

Les ateliers de 1h se déroulent sous le format suivant :

- 5 min de retour sur la session précédente + réponses aux questions
- 5-10 min de brise-glace
- 40-45 min d'activités (sous forme de définitions de l'idées/concepts ; discussions en petit groupe; jeux; vidéos; brainstorming)
- 5 min pour la fermeture et la réponse à la fiche d'auto-évaluation (comprenant un espace pour poser leurs questions qui seront adressées au début de la session suivante)

Les ateliers offerts aux 10^{ème} reposent sur une approche globale alliant le renforcement psycho-affectif tel que l'estime de soi, les relations interpersonnelles affectives et intimes saines, la communication assertive, la gestion des émotions ainsi qu'un apprentissage social comprenant les rôles sexués et stéréotypes, la liberté et la responsabilité face aux choix personnels (notion de consentement), l'éducation aux médias et l'outillage pour prévenir et contrer la violence dans les relations amoureuses.

1. « Mes outils » a pour objectif de permettre aux jeunes de se familiariser avec le programme et son équipe, ainsi que de mettre en place des mécanismes de sécurité et explorer des techniques de gestion du stress et de l'anxiété.
2. « Mes relations saines, moi et les autres » a pour objectif d'ouvrir la discussion sur les différents types de relations, ainsi que les caractéristiques des relations saines et malsaines.
3. « Communication assertives & limites personnelles » a pour objectif d'explorer les différents types de communication, en encourageant l'utilisation de la communication assertive. La session offre aux jeunes des outils pour affirmer leurs idées ainsi que leurs limites personnelles; dans le respect de toutes et tous.
4. « Ressenties & Émotions » a pour objectif d'amener les jeunes à entreprendre une réflexion sur leurs émotions et sur la gestion de leur colère. Cette session permet aux jeunes d'explorer des approches saines aux résolutions de conflits, ainsi que d'apprendre gérer des émotions fortes liées aux aléas des relations interpersonnelles à l'adolescence.

5. « Médias sociaux » a pour objectif d'ouvrir le débat sur la place des médias sociaux dans la vie des jeunes ainsi que de l'influence de ces médias sur leurs comportements. Cette session ouvre la discussion sur la déconstruction des stéréotypes de genre présents dans les médias.
6. « Santé sexuelle et consentement » a pour objectif d'amener les jeunes à réfléchir sur leur sexualité, d'apprendre à respecter leurs corps et ceux des autres, et de leur offrir un cadre positif et réaliste pour prendre des décisions concernant leur sexualité.
Attention : ceci ne remplace pas le cours d'éducation à la santé sexuelle prévu en 10^{ème} année. Il est recommandé que les jeunes aient reçu une présentation en santé sexuelle avant cette session.
7. « Comprendre la violence » a pour objectif d'informer les jeunes sur la prévalence de la violence dans les relations amoureuses et intimes, tout en les outillant à identifier et prévenir les comportements malsains et abusifs pouvant subvenir dans les relations interpersonnelles. La session apporte aussi une réflexion sur le cycle de la violence.
8. « Casser le cercle » a pour objectif d'apporter une réflexion sur les racines de la violence fondée sur le genre en explorant les différents mécanismes normalisant la violence entre partenaires. Cette session permet aux jeunes d'aborder une réflexion sur la présence de violence dans la société canadienne, ainsi que d'explorer les lois canadiennes en vigueur contre les agressions sexuelles.
9. « Alliés contre la violence » a pour objectif d'outiller les jeunes à agir et à prévenir les situations de violence en identifiant les façons d'être proactif/proactive pour prévenir la violence. Cette session analysera les façons de soutenir des personnes en situation de violence, de promouvoir un comportement de demande d'aide et d'être un/e observateur/rice proactif dans des situations où l'on trouve de la violence.