

Auteurs : **le groupe de travail chii kayeh iyaakwaamiih**

De la Nation crie :

Les jeunes d'Eeyou Istchee et Daisy Moar, Irene Otter, Bertha Dixon, Emily Mianscum;

Du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James (CBHSSJB-Santé publique):

Françoise Caron, Andrée-Anne Bourdeau, Isabelle Duguay, Marlène Beaulieu;

De l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Chaire de recherche du Canada en éducation à la santé:

Joanne Otis, Sara Mathieu-Chartier.

Traductrice (anglais-français) :

Francine Roy

Page couverture

Le zeste graphique

Montréal (Québec)

Mise en page et illustrations originales

Bernard Lafleur, Le zeste graphique

Montréal (Québec)

Photos originales

George Diamond, (CCSSSBJ-Santé publique)

Crédits pour les autres photos :

Robin D., Daniel K. Gebhart, Camilo Labrador, Marinka Van Holten, Lars Jensen, Fa Snail, Ivan Sanchez Lafuente, Marinela Satonic, Christian Carolo, Mateusz Kapcik.

Produit par

Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James, Santé publique - Pimuteheu

© Tous droits réservés Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James, Mistissini (Québec) G0W 1C0

ISBN : 978-2-924293-21-8.pdf

Dépôt légal : 3ième trimestre 2015

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Suggestion de références :

Le groupe de travail chii kayeh iyaakwaamiih(2015) chii kayeh iyaakwaamiih, Programme sur les relations interpersonnelles et la santé sexuelle, Mistissini : Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James, Département de Santé publique,

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Canada, Bibliothèque nationale du Québec,

ISBN : 978-2-924293-21-8.pdf

Dans ce document, le genre masculin désigne le féminin et le masculin sans discrimination et il est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture.

Remerciements

Nous aimerions remercier tous ceux qui ont participé au développement du chii kayeh iyaakwaamiih, Programme sur les relations interpersonnelles et la santé sexuelle, en partageant leurs connaissances et leurs idées avec nous tout au long du processus de consultation (2005-2006):

De Chisasibi, Mistissini, Waswanipi et Waskaganish, les élèves du secondaire, leurs parents et leurs enseignants pour leur générosité, leur enthousiasme et leur volonté à participer au processus pour en faire bénéficier les futurs élèves ;

De Waswanipi : Irene Otter (Facilitatrice de langue crie), Lily Sutherland, Irene Neeposh, Dr. Marc Forget, Rita Mianscum Trapper, Annika Vachon, Innot Mush'ayama, Dorothy Dixon, Randy Martin, William Kitchen, Marie-Line P. Kitchen, Emily Mianscum et Sinclair Neeposh;

De Waskaganish: Lois Blackned (Facilitateur de langue crie) , Jimmy Jacob, Emma Jacob, James Jonah, Valerie Jonah, Barbara Blackned, Shirley C. Moar, Elizabeth Iserhoff, Freddie Iserhoff, Dr. Steve Ballou, Mélanie Lepage, Ed Trembath, Gilles Comptois, Queenie Stephen, Tim Whiskeychan, Bertha Dixon, Florrie Katapatuk, Christina Hester, Victoria Wischee, Daisy Moar, Doris Small, Corrina Hester, Lucie S. Trapper, Virginia Stephen et Rita Jonah Mcleod;

De Mistissini, les Aînés qui ont participé au groupe de discussion : Beatrice Petawabano (Facilitatrice de langue crie), Mabel Gunner, Minnie Awashish, Jane Trapper, Louise Trapper et Maggie Loon.

Nous souhaitons remercier les individus suivants pour leurs suggestions et conseils sur différents sujets:

Du CCSSSBJ-Santé publique: Manon Dugas, George Diamond, Solomon Awashish, Dr. Ingrid Kovitch, Martine Drolet et Evike Goudreault;

De la Commission scolaire crie : tous les élèves, les enseignants, les directeurs, le personnel de soutien qui ont participé au projet en participant au processus d'évaluation (2006-2008) en suggérant des façons d'améliorer le programme;

De l'UQAM: Mélanie Gagnon et Eva Nonn;

De Waswanipi: Clara Cooper.

Nous souhaitons remercier les personnes suivantes pour leur soutien :

De Waswanipi et Waskaganish: les membres du comité de parents;

De la Commission scolaire crie: Kathleen Wootton, Présidente du Conseil des commissionnaires; Abraham Jolly, Directeur Général; William Joseph MacNeil, Directeur Général adjoint; Kimberly Quinn, Directrice de la gestion des écoles; Hardy Audate, Coordonnateur de la gestion des écoles; Renée Labbé, Conseillère pédagogique, Gestion des écoles.

Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James: Laura Bearskin, Directrice générale adjointe de Pimuhteheu; Manon Dugas, Directrice adjointe de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun; Michelle Gray, Directrice adjointe de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun (Interim); Solomon Awashish, Directeur adjoint de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun (Interim); Taria Matoush, Directrice adjointe de santé publique pour Uschiniichisuu Miyupimaatisiun; Jill Torrie, Directrice adjointe de santé publique pour Surveillance, Évaluation, Recherche, Communication et Pratiques Cliniques Préventives.

De Waskaganish et de Waswanipi, un merci tout spécial aux aînés David Blueboy et Lili Sutherland pour nous avoir permis d'utiliser leur photo. Merci aussi aux jeunes acteurs crie figurant sur la page couverture.

Table des matières

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION	1
Leçon 1 • Apprendre à travailler en équipe	3
Leçon 2 • Révision de ce que vous avez appris	7
CHAPITRE 2 : LES CONDOMS	21
Leçon 3 • Les utiliser à votre avantage	23
Leçon 4 • Les utiliser facilement	29
Leçon 5 • Les utiliser correctement; les méthodes de contrôle des naissances	41
CHAPITRE 3 : LE TRAVAIL D'ÉQUIPE	49
Leçon 6-12 • Projet et aashuumiih	51

CHAPITRE 1

Introduction





Lexique 1

- **Accomplir** : mener jusqu'à terme.
- **Constater** : prendre connaissance de quelque chose, observer.
- **Harmonieuse** : bonne entente.

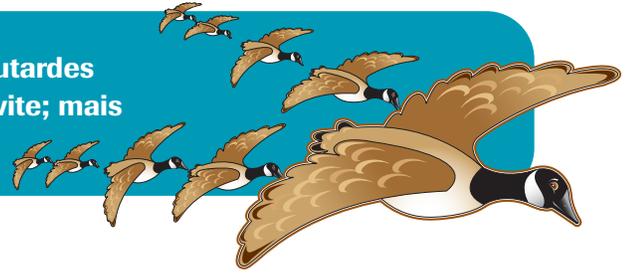
**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

Introduction :

Apprendre à travailler en équipe

Le meilleur travail d'équipe est celui qui s'inspire des outardes lorsqu'elles volent en «V». Seul, vous pouvez aller plus vite; mais ensemble, vous pouvez aller plus loin.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Comme vous le savez déjà, ce programme (cours) a été créé spécialement pour toi. Regarde la section des remerciements, tu pourrais connaître certaines des personnes qui ont travaillé à créer ce programme. Toutes ces personnes ont travaillé très fort pour rendre ce programme intéressant et significatif pour toi et pour les générations à venir. Ces personnes ont réalisé qu'il était important de faire quelque chose dans les écoles pour aider les jeunes à faire des choix éclairés et sains en ce qui concerne la sexualité. Ce nouveau cours est basé sur les valeurs cries et met l'accent sur les relations interpersonnelles et ce qu'il faut pour avoir des individus, des couples, des familles et une Nation en santé.

La sexualité est un lien sacré, une intimité puissante entre deux individus et c'est pourquoi nous avons donné le nom chii kayeh à ce programme. Chii kayeh veut dire que « toi aussi » tu es responsable de ton propre bien être et de celui de ton partenaire en ce qui concerne l'adoption d'un style de vie positif et sain par rapport à la sexualité.

Dans le même ordre d'idées, lorsque deux individus débutent une relation, ils doivent être conscients des leçons "iyaakwaamiih" qu'ils peuvent tirer pour apprendre à connaître leur partenaire et pour être prudent par rapport à ce qui se passe dans la relation. C'est la raison pourquoi le programme « Toi aussi, fais attention » porte sur toi et ton partenaire.

Suivre le cours chii kayeh iyaakwaamiih, c'est comme faire un aniteh kaa pechi utuuhtehikw (un voyage parsemé d'apprentissages). Pour commencer, tu as fait l'apprentissage de l'estime de soi, des relations saines, de la communication affirmative, de façons de résister à la pression des pairs, de la prévention d'une grossesse non planifiée, des ITS et du VIH/sida.

Cette année, tu participeras à une forme d'aashuumihih en partageant tes connaissances à travers un projet d'équipe. Ce projet pourrait faire une énorme différence dans la vie de quelqu'un.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 L'HISTOIRE DE L'OUTARDE

L'histoire de l'outarde

Au printemps, lorsque vous voyez les outardes voler en «V», vous vous demandez peut-être comment la science explique ce fait.

Il a été découvert que le battement des ailes d'un oiseau en vol soulève l'oiseau qui le suit. En volant en «V», la volée d'oiseaux peut ainsi se rendre plus loin que si chaque oiseau volait seul. Chaque fois qu'une outarde tente de voler seule, elle ressent une résistance. Elle cherche donc rapidement à se repositionner dans le «V» pour bénéficier de l'effet d'élévation de l'oiseau devant elle. Cet exemple nous enseigne qu'il est plus facile de travailler ensemble que seul. Les outardes nous servent d'inspiration pour travailler en équipe dans nos projets du programme chii kayeh iyaakwaamiih.

Lorsque l'outarde de tête se sent fatiguée, elle se place plus en arrière dans le «V» et laisse une autre outarde prendre la tête. Quand nous travaillerons à notre projet, nous devons nous rappeler qu'il est avantageux de se remplacer l'un l'autre lorsqu'il y a une tâche difficile à accomplir!

Les outardes poussent des cris pour encourager celles de tête à conserver leur vitesse. Ici aussi, nous pouvons nous inspirer des outardes et encourager nos coéquipiers!

Finalement, lorsqu'une outarde est malade ou est blessée par un chasseur et abandonne le «V», deux outardes la suivent pour l'aider et la protéger. Elles l'accompagnent jusqu'à ce qu'elle reprenne son vol ou qu'elle meurt. Elles repartent alors de leur côté ou se joignent à une autre volée afin de rejoindre leur groupe. C'est un exemple qui nous montre l'importance de se soutenir l'un l'autre surtout lorsque nous traversons des périodes difficiles.

Souvenez-vous de ces enseignements importants chaque fois que vous verrez la mascotte du programme chii kayeh iyaakwaamiih. Cette sagesse vous guidera vers le succès.

Partie 2 SOUVENEZ-VOUS DES LEÇONS DES OUTARDES !

Lisez les "leçons apprises". Associez les leçons apprises aux comportements des outardes. Écrivez la leçon correspondante dans les espaces vides fournis à la page suivante.

Leçons apprises

- a • À certains moments, il faut faire des efforts pour travailler en équipe!
- b • Vous devez vous assurer que vos paroles sont encourageantes et non décourageantes pour les autres.
- c • Appuyez vos coéquipiers dans les moments difficiles comme dans les bons moments.
- d • Il est plus difficile de faire certaines choses seul. Ceux qui partagent une orientation commune et visent un objectif commun peuvent aller plus loin et s'y rendre plus facilement que ceux qui travaillent seuls.
- e • Il est important de partager le leadership entre les membres de l'équipe. Cela permet parfois de prendre les décisions et parfois de se reposer.

Comportements des outardes

Leçons apprises

1 • Chaque fois qu'un oiseau bat des ailes, il crée un effet d'élévation pour ceux qui le suivent. En volant en «V», la volée d'oiseaux peut ainsi se rendre plus loin que si chaque oiseau volait seul.

2 • Chaque fois qu'une outarde tente de voler seule, elle ressent une résistance. Elle cherche donc rapidement à se repositionner dans le «V» pour bénéficier de l'effet d'élévation de l'oiseau devant elle.

3 • Lorsque l'outarde de tête se sent fatiguée, elle se place plus en arrière dans le «V» et laisse une autre outarde prendre la tête.

4 • Les outardes poussent des cris pour encourager celles de tête à conserver leur vitesse.

5 • Lorsqu'une outarde est malade ou est blessée par un chasseur et abandonne le «V», deux outardes la suivent pour l'aider et la protéger. Elles l'accompagnent jusqu'à ce qu'elle reprenne son vol ou qu'elle meure.

● Développer des relations harmonieuses dans une équipe

Afin de développer des relations [harmonieuses](#) dans l'équipe et pour s'assurer que chacun réussisse, il y a deux conditions absolument essentielles : les coéquipiers doivent partager les tâches de façon équitable et chaque équipier doit être personnellement responsable de ses tâches. Chacun doit accomplir ses tâches pour que toute l'équipe réussisse et chacun doit aider ses coéquipiers autant que possible.



Lexique 2

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

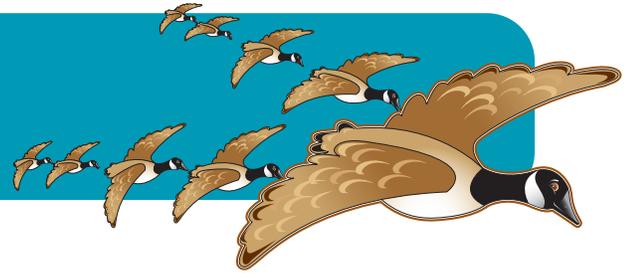
- _____
- _____

LEÇON 2

Introduction :

Révision de ce que vous avez appris

Je peux appliquer les leçons du programme chii kayeh iyaakwaamiih dans ma propre vie.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Au cours de ce programme en secondaire 1 et secondaire 2, vous avez recueilli des outils sur les relations saines et la santé sexuelle que vous pouvez utiliser dans votre propre vie. Cette année, vous participerez à une forme d' aashuumiih où vous allez partager une partie de votre apprentissage avec vos camarades de classe, amis et famille. Pour commencer, nous vous invitons à passer en revue les choses importantes que vous avez apprises dans les cours du chii kayeh iyaakwaamiih.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 RÉVISION

Comment jouer le jeu de cartes

- 1 • Découpez un ensemble de cartes de jeu de l'un des cahiers de l'élève.
- 2 • Empilez les cartes "Question" ensemble dans une pile et placez-celle-ci, face vers le bas, au milieu de votre bureau.
- 3 • Mélanger les cartes "Réponse" et les distribuer parmi vos coéquipiers.
- 4 • Prenez quelques minutes pour lire vos cartes avant de commencer à jouer.
- 5 • À tour de rôle, retournez une carte "Question". Si vous avez la bonne réponse à cette question, placer la carte «Question» et la carte «Réponse» ensemble sur la table à côté de vous. Chaque bonne réponse vaut 1 point.
- 6 • Si personne ne pense qu'ils ont la bonne réponse à la question, placez la carte au bas de la pile des cartes "Question". Vous pouvez réessayer plus tard!
- 7 • La personne avec le plus de points gagne la partie.

Donnez 3 exemples de communication passive.

Nommez 3 obstacles qui rendent plus difficile le fait d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles.

Donnez 3 exemples de communication agressive.

Pourquoi les ITS se propagent-ils si rapidement?

Donnez 2 exemples de langage corporel associé à la communication passive.

Qu'est ce qu'une relation amoureuse?

Quel conseil pourriez-vous donner à un ami qui subit beaucoup de pression de ces pairs?

Donnez 1 exemple d'intimité sur le plan mental

Qu'entend-on nous par «consentement mutuel»?

Donnez 1 exemple d'intimité sur le plan spirituel.

Nommez 3 techniques de refus pour résister à la pression des pairs.

Nommer 3 signes d'une relation amoureuse saine.

QUESTION

Une personne dans une relation amoureuse a de nombreux droits. Nommez 3 de ces droits.

Une relation saine est basée sur les valeurs ci-dessous. Nommez 4 de ces valeurs.

Quels conseils donneriez-vous à vos amis en ce qui concerne la violence dans les relations?

Que pouvez-vous faire pour arrêter la propagation des ITS?

Donnez 3 exemples de communication affirmative.

Que pouvez-vous faire pour prévenir l'ÉTCAF?

Donnez 2 exemples de langage corporel associé à la communication agressive.

Que diriez-vous à un ami qui admet être violent dans ses relations?

Donnez 2 exemples de langage corporel associé à la communication affirmative.

Comment "attendre à plus tard" pourrait-il aider, vous et votre partenaire, à construire une meilleure relation?

Nommez 4 avantages d'attendre à plus tard avant d'avoir des relations sexuelles.

Donnez 1 exemple d'intimité sur le plan physique.

QUESTION

Nommez 3 choses que vous pouvez faire pour «attendre» à plus tard" plus facilement.

Nommer 3 signes d'une relation amoureuse saine.

Donnez 1 exemple d'intimité sur le plan émotionnel.

Nommer 3 signes d'une relation amoureuse malsaine.

QUESTION

**Amour
Respect
Harmonie
Espoir**

Une relation amoureuse, c'est quand deux personnes se réunissent et partagent un lien spécial dans tous les aspects de leur bien-être: physique, mental, émotionnel et spirituel.

- 1. S'abstenir de rapports sexuels ou utiliser un condom.**
- 2. Consultez un médecin ou une infirmière pour un test de dépistage.**
- 3. Si vous avez une ITS, prenez tout votre médicament et informez vos partenaires.**

Je peux prévenir l'ETCAF en ne buvant pas d'alcool quand je suis enceinte ou que je pense que je pourrais devenir enceinte. En tant qu'homme, je peux soutenir ma partenaire à ne pas boire de l'alcool si elle pourrait devenir enceinte.

Les partenaires ont des comportements et des attitudes acceptables tels que: le respect, l'acceptation, l'écoute, l'honnêteté, l'amour, la bonté, la fidélité, l'engagement.

- 1. Je me sentirai plus prêt/prête plus tard.**
- 2. Je vais me sentir heureux/heureuse et fier/fière de moi.**
- 3. Je ne vais pas attraper une ITS ou devenir un parent avant d'être prêt/prête.**
- 4. Je ne vais pas m'inquiéter le lendemain.**

Les deux partenaires acceptent pleinement l'activité sexuelle qui est partagée.

Mental: Partager ses pensées, ses idées et avoir des intérêts communs.

- 1. Dire à mon partenaire que je veux attendre à plus tard et éviter les situations à risque où l'occasion se présenterait.**
- 2. Dire à mon partenaire quand je sens trop de pression et que je ne veux pas avoir des relations sexuelles.**
- 3. Éviter l'abus d'alcool / drogues et dire à mon partenaire à l'avance que je veux attendre à plus tard.**

Les ITS sont rapidement propagées parce que:

- 1. La plupart du temps la personne qui a l'infection ne le sait pas.**
- 2. Un condom n'a pas été utilisé.**

- 1. Nous allons prendre le temps d'apprendre à se connaître.**
- 2. Nous allons prendre le temps d'apprendre à se faire mutuellement confiance.**
- 3. Nous allons prendre le temps de savoir si nous sommes vraiment en l'amour.**

Émotionnel: Être à l'aise de partager nos sentiments comme nos peurs, nos soucis, nos espoirs et nos rêves.

RÉPONSE

Style de communication

- 1. Parler d'une voix douce**
- 2. Garder le silence.**
- 3. Dire «je ne sais pas» tout le temps pour tout.**

J'ai le droit d'être respecté, de mettre mes limites sexuelles et de changer d'idée à tout moment d'avoir des contacts sexuels.

Physique: Marcher main dans la main, s'embrasser, se caresser, se serrer dans nos bras.

- 1. Répétez le refus.**
- 2. Donnez vos raisons et passer à autre chose.**
- 3. Quittez les lieux.**

Un ou deux partenaires ont des comportements et des attitudes inacceptables tels que: le manque de respect, l'indifférence, la jalousie excessive, l'intimidation, les menaces, la pression, le mensonge, la tricherie, la brisure d'un engagement.

Style de communication

- 1. Menacer quelqu'un.**
- 2. Dévaloriser quelqu'un.**
- 3. Faire de la pression sur quelqu'un.**

J'ai la responsabilité de respecter mon partenaire, de respecter les limites de mon partenaire et de respecter le droit de mon partenaire de changer d'idée à tout moment d'avoir des contacts sexuels.

Style de communication

- 1. Dire comment vous vous sentez (positif et négatif).**
- 2. Dire ce que vous voulez.**
- 3. Dire «non» à ce que vous ne voulez pas sans vous sentir coupable.**

Spirituel: Partager nos croyances et nos valeurs. Vivre ensemble la connexion à la terre pour renforcer notre relation.

Le langage corporel

- 1. Avoir peu ou pas de contact avec les yeux.**
- 2. Hausser les épaules.**

Je voudrais dire à mon ami d'obtenir de l'aide immédiatement dès qu'il/elle ressent que la pression des pairs l'affecte.

Le langage corporel

- 1. Établir un contact visuel direct.**
- 2. Utiliser un ton de voix ferme.**

RÉPONSE

- 1. Se retirer d'une situation potentiellement violente et se permettre de reprendre son sang froid.**
- 2. Arrêter l'abus de l'alcool et de drogues qui compromettent leur jugement et la maîtrise de soi.**
- 3. Obtenir de l'aide pour apprendre à gérer leurs émotions et avoir des relations saines sans violence.**

- 1. Il est difficile de me contrôler.**
- 2. Je suis en amour avec mon partenaire.**
- 3. Je ressens de la pression de mon partenaire.**

- 1. Autant que possible, éviter les situations qui peuvent les mettre à risque de violence.**
- 2. Avoir confiance à leur instinct et sortir d'une situation dès qu'ils/elles sentent que quelque chose n'est pas correcte.**
- 3. Obtenir de l'aide immédiatement si leur partenaire est violent/violente.**

Le langage corporel

- 1. Crier ou utiliser une voix forte.**
- 2. Montrer vos poings.**

RÉPONSE

CHAPITRE 2

Les condoms





Lexique 3

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

LEÇON 3

Les condoms : Les utiliser à votre avantage

Faites attention et soyez fier de vous : utilisez un condom chaque fois que vous avez une relation sexuelle.

CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Dans cette section du programme chii kayeh iyaakwaamiih, vous apprendrez tout ce que vous devez savoir sur les condoms. Commencez par faire l'exercice d'auto-évaluation ci-dessous. Vous aurez besoin de vos résultats à la fin de ce chapitre.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 MON AUTO-ÉVALUATION

Pour chaque énoncé ci-dessous, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre opinion.

	0 = Jamais	1 = Parfois	2 = Souvent	3 = Toujours
A • Je peux trouver des condoms si je le veux.	0	1	2	3
B • Je suis capable d'utiliser un condom même si je me sens inconfortable.	0	1	2	3
C • Avec mon/ma partenaire, je suis capable de discuter de l'utilisation d'un condom avant d'avoir des relations sexuelles.	0	1	2	3
D • Si je n'ai pas de condom avec moi, je suis capable d'attendre avant d'avoir une relation sexuelle même si je me sens très excité.	0	1	2	3
E • Je suis capable de refuser d'avoir une relation sexuelle si mon/ma partenaire ne veut pas utiliser un condom.	0	1	2	3
F • Je suis capable d'utiliser un condom même si je suis convaincu que mon/ma partenaire n'a aucune infection.	0	1	2	3

Additionnez tous les chiffres encadrés pour obtenir votre résultat.

Mon résultat est : _____ Vous aurez besoin de ce résultat à la fin de la leçon 5.

Partie **2** TROUVEZ LES MOTS MANQUANTS

Il y a plusieurs avantages à l'utilisation d'un condom. Vous trouverez ci-dessous une liste des avantages identifiés par les jeunes d'Eeyou Istchee lors d'une consultation pour le programme chii kayeh iyaakwaamiih.

Il manque un mot important pour chacun des avantages! Pour découvrir ce mot, vous devez commencer par lire l'énoncé. Ensuite, vous devez décoder le mot qui manque en remettant en ordre les lettres qui se trouvent entre parenthèses. La première et la dernière lettres du mot sont déjà à leur place. Finalement, écrivez le mot dans l'espace approprié.

Les avantages d'utiliser un condom :

A • Je peux me protéger et protéger mon/ma partenaire

- 1 • Je peux éviter une _____ (gssorsese) non planifiée.
- 2 • Je peux _____ (étievr) d'attraper une ITS ou le VIH/sida.
- 3 • Je vais me sentir en _____ (suctieré).
- 4 • Je vais rester en bonne _____ (sntaé).

B • Je peux me sentir bien dans ma peau

- 1 • Je vais me sentir plus en _____ (cnafcinoe).
- 2 • Je vais me sentir plus _____ (cnaofolbtre).
- 3 • Je vais me sentir plus _____ (rabspesnole).
- 4 • Je vais être plus _____ (hueurex).
- 5 • Je vais me sentir _____ (feir) de moi.

C • Je ne vais pas être inquiet plus tard

- 1 • Je ne vais pas avoir de _____ (rtegers) le lendemain.
- 2 • Je ne vais pas être _____ (ieqinut) d'avoir attrapé le VIH ou une ITS.

D • Je vais gagner le respect de mon/ma partenaire

- 1 • Mon/ma partenaire va me respecter plus parce que je me _____ (rceptsee).

E • Je peux atteindre mes objectifs futurs

- 1 • Je peux finir l' _____ (éolce) et me trouver un bon emploi.

Partie 3 ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS?

Cet exercice devrait être complété individuellement. C'est votre opinion qui compte. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses!

Comme vous l'avez vu, les avantages à l'utilisation d'un condom sont regroupés en cinq catégories. Quelle est l'importance de ces avantages pour vous? Encerclez le numéro qui correspond le mieux à votre opinion personnelle.

0 = Cet avantage n'est pas important pour moi. 1 = Cet avantage est peu important pour moi.
2 = Cet avantage est important pour moi. 3 = Cet avantage est très important pour moi.

Les avantages d'utiliser un condom

A • Je peux me protéger et protéger mon partenaire	0	1	2	3
B • Je peux me sentir bien dans ma peau	0	1	2	3
C • Je ne m'inquiéterai pas plus tard	0	1	2	3
D • Je vais gagner le respect de mon partenaire	0	1	2	3
E • Je peux atteindre mes objectifs futurs	0	1	2	3

Partie 4 TROUVEZ LES MOTS MANQUANTS

Les obstacles à l'utilisation d'un condom

Il est parfois difficile d'utiliser un condom. Vous trouverez ci-dessous une liste des obstacles identifiés par les jeunes d'Eeyou Istchee lors d'une consultation pour le programme chii kayeh iyaaakwaamiih. Continuez l'exercice en plaçant le bon mot dans l'espace approprié.

A • Je trouve difficile de me contrôler

- 1 • Je suis trop _____ (etixcé) ou trop impatient.
- 2 • Je n'y ai pas _____ (pnseé) le moment venu.
- 3 • Je suis sous l' _____ (ifleuncne) des drogues ou de l'alcool.

B • Je pense que j'aurai moins de plaisir si j'utilise un condom

- 1 • Je veux ressentir _____ (puls) de plaisir.
- 2 • Je veux ressentir la _____ (viraé) chose.



Lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de la drogue, vos cinq sens sont affectés. Par exemple, votre vision est brouillée et vous ne sentez pas aussi bien les choses que vous touchez. Dans de telles conditions, il devient plus difficile d'utiliser un condom!

- 3 • Le condom est _____ (itmnfcoaolrbe).
- 4 • J'aime prendre des _____ (reqsuis).
- 5 • J'ai peur que le condom se _____ (dhecrie).

C • Je trouve difficile de négocier l'utilisation du condom avec mon/ma partenaire

- 1 • Je ne connais pas assez bien mon/ma _____ (ptrraaneie).
- 2 • Je suis _____ (gneé).
- 3 • Mon/ma partenaire _____ (rfsuee) d'utiliser un condom.
- 4 • Je trouve difficile de demander à mon/ma partenaire d'utiliser un _____ (coodnm).

D • Je pense que je n'ai pas besoin de protection

- 1 • Je sais que mon/ma partenaire n'est pas _____ (e) (iceftné).
- 2 • C'est la _____ (peeirrme) fois pour nous deux.
- 3 • J'ai _____ (cnnfacioe) en mon/ma partenaire.
- 4 • Je suis dans une relation à _____ (Inog) terme.

E • Je ressens de la pression

- 1 • Mon/ma partenaire est trop _____ (e) (eitcxé) ou pressé(e) d'avoir une relation sexuelle.
- 2 • Les _____ (gnes) qui m'entourent veulent que je sois enceinte.
- 3 • Mon partenaire _____ (vuet) que je sois enceinte.
- 4 • Mes amis _____ (dprvneéapusot) l'utilisation du condom.

F • J'ai de la difficulté à trouver un condom

- 1 • Je n'en ai pas un quand il le _____ (fuat).
- 2 • Je suis trop gêné pour aller voir l' _____ (irriifenme) scolaire.
- 3 • L'infirmière scolaire est _____ (asbtnee).
- 4 • Je suis trop gêné pour aller à la _____ (cuiqlnie).
- 5 • La clinique est _____ (féemre).
- 6 • La boîte à la clinique est _____ (vdie).

Partie 5 ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS?

Cet exercice devrait être complété individuellement. C'est votre opinion qui compte. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses!

Comme vous l'avez vu, les obstacles à l'utilisation d'un condom sont regroupés en six catégories générales. À quel niveau est-ce difficile pour vous de surmonter ces obstacles (d'utiliser quand même le condom)? Encerchez le numéro qui correspond le mieux à votre opinion.

- 0 = Je suis très en désaccord avec l'énoncé.
- 1 = Je suis un peu en désaccord avec l'énoncé.
- 2 = Je suis un peu en accord avec l'énoncé.
- 3 = Je suis très en accord avec l'énoncé.

Les obstacles à l'utilisation d'un condom

A • Je trouve difficile de me contrôler.	0	1	2	3
B • Je pense que j'aurai moins de plaisir si j'utilise un condom.	0	1	2	3
C • Je trouve difficile de négocier l'utilisation du condom avec mon/ma partenaire.	0	1	2	3
D • Je pense que je n'ai pas besoin de protection.	0	1	2	3
E • Je ressens de la pression de mon/ma partenaire et des autres.	0	1	2	3
F • J'ai de la difficulté à trouver un condom.	0	1	2	3

Additionnez tous les chiffres encerclés pour obtenir votre score.

Plus votre score est élevé (plus il est près du chiffre 18), plus il est probable que vous éprouvez (ou que vous allez éprouver) des difficultés à utiliser le condom. Par contre, ces obstacles sont tous surmontables. C'est facile d'utiliser un condom lorsqu'on est bien préparé. Ne manquez pas les prochaines leçons pour en savoir davantage!



Lexique 4

- **Surmonter** : passer par-dessus une difficulté.
- **Prévenant** : aller au-devant des besoins.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

LEÇON 4

Les condoms : Les utiliser facilement

Utiliser un condom peut être facile et amusant. Utilisez toujours un condom lorsque vous avez une relation sexuelle!



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Vous apprendrez aujourd'hui certaines des choses que vous pouvez faire pour rendre l'utilisation du condom plus amusante et facile.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 DES FAÇONS DE SURMONTER LES OBSTACLES À L'UTILISATION DU CONDOM TOUT EN AYANT DU PLAISIR!

- Découpez les cartes jaunes (conseils pour vous aider à surmonter un obstacle) et les cartes slogans.
- Placez toutes les cartes slogans en une pile devant vous.
- Séparez les cartes jaunes en six piles différentes (ex. : une pile pour chaque lettre : A, B, C, D, E, F).
- Vous devriez maintenant avoir devant vous six piles de cartes jaunes et une pile de cartes slogans.
- La planche de jeu contient une série d'obstacles identifiés par les jeunes d'Eeyou Istchee. Pour faire cette activité, votre équipe doit couvrir chaque obstacle avec la carte jaune appropriée (les solutions) et choisir une carte slogan lorsque requis. Assurez-vous que la lettre sur la carte jaune correspond bien à la lettre associée à l'obstacle. Il y a plus d'une bonne réponse possible.

FLY STRONG N PROUD
DON'T GO WITHOUT
DON'T GO WITHOUT
FLY STRONG N PROUD

U GONNA HUMP?
(COVER UR PUMP)
(COVER UR PUMP)
U GONNA HUMP?

PROTECT UR BIT
WHAT A GOOD SURVIVAL KIT
WHAT A GOOD SURVIVAL KIT
PROTECT UR BIT

DON'T BE A FOOL
WRAP UP TOOL
WRAP UP TOOL
DON'T BE A FOOL

DUDES WHO RESPECT
USE LATEX
USE LATEX
DUDES WHO RESPECT

BEFORE U STING
WRAP UR THING
WRAP UR THING
BEFORE U STING

DON'T GO BARE, PUT IT ON
BEFORE U GO THERE
BEFORE U GO THERE
DON'T GO BARE, PUT IT ON

No LATEX
No SEX
No SEX
No LATEX

DON'T BE SILLY
SPAWN SAFELY
SPAWN SAFELY
DON'T BE SILLY

4 PEACE OF MIND
USE I EVERY TIME
USE I EVERY TIME
4 PEACE OF MIND

IF YOU DON'T (COVER UR WOOD)
(CATCH STI? YOU COULD)
(CATCH STI? YOU COULD)
IF YOU DON'T (COVER UR WOOD)

Discutez de l'utilisation du condom avant d'avoir des relations sexuelles et obtenez l'accord de votre partenaire avant d'aller plus loin ou d'être trop excité.

Toute nouvelle habitude prend du temps à se développer. Se souvenir d'utiliser le condom devient plus facile avec le temps.

Limitez votre consommation de sorte que vous pouvez toujours garder votre volonté d'utiliser un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles.

Pour éviter l'inconfort, assurez-vous que le condom est roulé jusqu'à la base du pénis.

Ajouter plus de lubrifiant. Détendez-vous, ralentissez, amusez-vous!

Demandez à un ami de vous faire savoir si vous buvez trop. Arrêtez alors que vous pouvez toujours garder votre détermination à utiliser un condom!

Un garçon peut contrôler son éjaculation plus facilement avec un condom. La relation sexuelle durera plus longtemps et cela signifie plus de plaisir pour vous et votre partenaire!

Ajouter un lubrifiant à base d'eau. Le condom semblera plus naturel pour les deux partenaires.

Pour éviter l'inconfort, choisissez un condom bien ajusté pour vous. Lubrifiez-le avec un lubrifiant à base d'eau.

Pratiquez-vous à mettre le condom avant que vous avez des relations sexuelles. Vous vous sentirez plus à l'aise et confiant quand il sera le temps de l'utiliser.

Vous aurez plus de plaisir si vous n'êtes pas inquiet ou inquiète d'avoir une grossesse non planifiée ou d'attraper une ITS.

Lubrifiez le condom avec un lubrifiant à base d'eau. Apprenez à utiliser un condom correctement. Vérifiez toujours la date d'expiration sur le condom.

La plupart des gens qui ont le VIH ou une ITS ne savent pas qu'ils l'ont. Il vaut mieux être "sûr" que "désolé"!

Pour vous sentir plus à l'aise, vous pouvez préparer le condom à l'avance. Il suffit de retirer le condom de l'emballage de sorte qu'il est prêt à utiliser. C'est beaucoup plus facile de cette façon!

Refuser d'avoir des relations sexuelles sans condom. Rappelez-vous, il y a d'autres façons de vivre le plaisir avec votre partenaire.

Assurez-vous que votre partenaire sait que vous souhaitez utiliser un condom. C'est beaucoup plus facile si vous êtes d'accord à l'avance.

Vous pouvez faire confiance à votre partenaire et encore vouloir vous en tenir à vos propres règles: pas de condom, pas de sexe!

Si votre partenaire se soucie de vous, il / elle respectera votre décision d'utiliser un condom.

A

A

A

A

B

B

B

B

B

B

B

C

C

C

D

D

D

E

La grossesse est un choix personnel qui ne devrait pas être fait sous pression. Il est préférable de planifier pour cet événement qui va changer votre vie et celle de votre famille.

Vous voudrez peut-être atteindre certains objectifs avant de devenir un parent. N'ayez pas peur de dire à votre partenaire comment vous vous sentez.

Vous vous sentirez bien dans votre peau et gagnez le respect de vos vrais amis si vous résistez à la pression nuisible des pairs.

Gardez toujours un condom sur vous. Gardez-les dans un endroit frais et sec.

Lorsque vous obtenez des condoms, penser à l'avance et prenez-en plus d'un!

Si les condoms sont difficiles à trouver, en obtenir d'un ami, un enseignant ou une enseignante, un conseiller, un parent ou un autre membre de la famille.

Aller avec un ami, vous serez plus à l'aise! Quand vous obtenez des condoms, vous montrez un respect envers vous-même, votre partenaire et votre communauté. Vous êtes une personne responsable. Soyez fier de l'être!

E

E

E

F

F

F

F

PLANCHE DE JEU

<p>A • Difficile à contrôler Je suis trop excité ou trop impatient.</p>	<p>B • Moins de plaisir Le condom n'est pas confortable.</p>	<p>B • Moins de plaisir Je veux ressentir plus de plaisir.</p>
<p>A • Difficile à contrôler Je suis trop excité ou trop impatient. Ce que je me dit...</p> <p>Choisissez un slogan</p>	<p>B • Moins de plaisir Le condom n'est pas confortable.</p>	<p>B • Moins de plaisir J'ai peur que le condom déchire.</p>
<p>A • Difficile à contrôler Je n'y ai pas pensé le moment venu.</p>	<p>B • Moins de plaisir Le condom n'est pas confortable.</p>	<p>B • Moins de plaisir J'aime prendre des risques Ce que je me dit...</p> <p>Choisissez un slogan</p>
<p>A • Difficile à contrôler Je suis sous l'influence des drogues ou de l'alcool.</p>	<p>B • Moins de plaisir Je veux ressentir la vraie chose.</p>	<p>C • Difficile à négocier Je suis trop gêné ou mal à l'aise.</p>
<p>A • Difficile à contrôler Je suis sous l'influence des drogues ou de l'alcool.</p>	<p>B • Moins de plaisir Je veux ressentir plus de plaisir. Ce que je me dit...</p> <p>Choisissez un slogan</p>	<p>C • Difficile à négocier Je suis trop gêné ou mal à l'aise.</p>
<p>A • Difficile à contrôler Wow, il/elle est vraiment super sexy! Ce que je me dit...</p> <p>Choisissez un slogan</p>	<p>B • Moins de plaisir Je veux ressentir plus de plaisir.</p>	<p>C • Difficile à négocier Je ne connais pas très bien mon partenaire. Ce que je dit à mon partenaire...</p> <p>Choisissez un slogan</p>

PLANCHE DE JEU

<p>C • Difficile à négocier Mon/ma partenaire refuse d'utiliser un condom.</p>	<p>D • Pas besoin C'est la première fois pour nous deux. Ce que je me dit... Choisissez un slogan</p>	<p>E • Pression ressentie Mes amis désapprouvent l'utilisation des condoms. Ce que j'ai dit à mes amis... Choisissez un slogan</p>
<p>C • Difficile à négocier Mon/ma partenaire refuse d'utiliser un condom. Ce que je dit à mon partenaire... Choisissez un slogan</p>	<p>E • Pression ressentie Mon/ma partenaire est trop excité(e) ou impatient(e) d'avoir une relation sexuelle.</p>	<p>F • Introuvable Je n'en ai pas quand j'en ai besoin.</p>
<p>D • Pas besoin Je sais que mon/ma partenaire n'a pas d'ITS ou le VIH.</p>	<p>E • Pression ressentie Mon/ma partenaire est trop excité(e) ou impatient(e) d'avoir une relation sexuelle. Ce que je me dit... Choisissez un slogan</p>	<p>F • Introuvable La boîte à la clinique est vide.</p>
<p>D • Pas besoin Je sais que mon/ma partenaire n'a pas d'ITS ou le VIH. Ce que je me dit... Choisissez un slogan</p>	<p>E • Pression ressentie Les gens qui m'entourent veulent que je sois enceinte.</p>	<p>F • Introuvable L'infirmière scolaire est absente ou la clinique est fermée.</p>
<p>D • Pas besoin J'ai confiance en mon/ma partenaire.</p>	<p>E • Pression ressentie Mon/ma partenaire veut avoir un bébé.</p>	<p>F • Introuvable Je suis trop gêné pour aller à la clinique ou pour aller voir l'infirmière scolaire.</p>
<p>D • Pas besoin Je suis dans une relation à long terme avec mon/ma partenaire.</p>	<p>E • Pression ressentie Mes amis désapprouvent l'utilisation des condoms.</p>	<p>F • Introuvable Je suis trop gêné pour aller à la clinique ou pour aller voir l'infirmière scolaire. Ce que je me dit... Choisissez un slogan</p>

A • Suite à cette activité, êtes-vous d'accord avec les solutions proposées pour surmonter les obstacles à l'utilisation du condom?

- Oui
- Non

B • Si non, pourquoi ?

C • Avez-vous d'autres bons conseils à donner à ceux qui n'utilisent pas les condoms?

- Oui
- Non

D • Si oui, quels conseils leur donneriez-vous?



Lexique 5

- **Lubrifiant** : qui rend glissant.
- **Expiration** : qui n'est plus bon.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

LEÇON 5

Les condoms : Les utiliser correctement Les méthodes de contrôle des naissances

Les condoms sont très efficaces lorsqu'ils sont utilisés correctement.
Utilisez un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles!



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

Que savez-vous des différentes sortes de condoms? Savez-vous comment les mettre correctement? Vous le découvrirez dans cette leçon du programme chii kayeh iyaakwaamiih! Que savez-vous des méthodes de contrôle des naissances?

Le contrôle des naissances est une façon de prévenir et de planifier le moment d'une grossesse. Le contrôle des naissances est aussi souvent appelé la contraception. Des méthodes de contraception sont utilisées depuis des milliers d'années. Vous pouvez demander à vos grands-parents ce que les gens faisaient dans « le bon vieux temps » pour tenter de planifier leurs grossesses (pour ne pas avoir un autre bébé immédiatement). Aujourd'hui, plusieurs méthodes de contrôle des naissances efficaces et sécuritaires sont disponibles.

Saviez-vous que les corps de la femme et de l'homme sont très efficaces lorsque vient le temps de concevoir un bébé? Par exemple, parmi 100 adolescentes ayant des relations sexuelles non protégées, 85 attendront un bébé dès la première année. Et oui, avec chaque mois qui passe, il est de plus en plus probable qu'une fille devienne enceinte si elle a des relations sexuelles non protégées. Voulez-vous être prêt émotionnellement et financièrement afin de devenir un père ou une mère responsable? Si oui, informez-vous sur les méthodes de contrôle des naissances.

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1 LES ÉTAPES POUR L'UTILISATION D'UN CONDOM

- 1 • Découpez les cartes de jeu de votre cahier. Celles-ci sont les étapes de l'utilisation du condom.
- 2 • Déterminer la façon correcte d'utiliser un condom en plaçant les cartes de jeu dans le bon ordre.

Ne jetez pas le condom dans les toilettes. Jetez-le dans une poubelle. Il ne faut jamais réutiliser un condom!

Après l'éjaculation et pendant que le pénis est encore en érection, retirez le pénis en tenant le condom à la base.

Obtenez des condoms de la clinique ou de l'infirmière scolaire.

Vous pouvez ajouter une goutte de lubrifiant à base d'eau à l'intérieur du condom et aussi à l'extérieur.

Glissez un doigt à l'intérieur du condom pour trouver dans quel sens il se déroule. Placez-le sur le bout du pénis.

Ayez toujours un condom avec vous. Conservez-le dans un endroit frais et sec.

Ouvrez-le avec soin, sans endommager le condom (soyez prudent avec vos dents, vos ongles ou vos bijoux).

Parlez de l'utilisation du condom avec votre partenaire. Si vous décidez tous les deux que vous voulez avoir une relation sexuelle, assurez-vous que vous êtes tous les deux d'accord pour utiliser un condom à chaque fois.

Pincer le bout du condom pour en retirer l'air. Déroulez le condom jusqu'à la base du pénis.

Vérifiez la date d'expiration sur le condom.

Partie 2 EN SAVOIR PLUS À PROPOS DES CONDOMS

Siibii et Siibiish sont prêts à faire l'amour. Ils décident de rencontrer l'infirmière scolaire pour lui demander des conseils sur l'utilisation des condoms. L'infirmière leur a montré comment mettre un condom correctement et comment éviter les erreurs courantes.

Le condom idéal est celui de la bonne taille qui est confortable pour les deux partenaires. Il est préférable d'utiliser un condom lubrifié et d'ajouter un lubrifiant à base d'eau tel que le «KY®». Ce type de **lubrifiant** n'endommagera pas le condom. Une goutte de lubrifiant **à l'intérieur** du condom le rendra plus confortable et agréable à utiliser pour le jeune homme. L'application de lubrifiant **à l'extérieur** du condom rendra son utilisation plus confortable et agréable pour la jeune femme. N'utilisez jamais d'huile minérale, d'huile de massage, d'huile pour bébé ou de Vaseline® pour lubrifier un condom. Ces lubrifiants ne sont pas à base d'eau et ils endommageront le condom pendant les rapports sexuels.

Les condoms sont très résistants et sécuritaires. Ils peuvent cependant se déchirer s'ils ne sont pas manipulés correctement. Voici quelques erreurs courantes :

- La date d'expiration du condom est dépassée.
- Le condom n'a pas été conservé correctement. Par exemple, vous vous êtes assis régulièrement sur le condom que vous gardez dans votre portefeuille! Gardez le condom dans un endroit frais et sec. Il est préférable de garder votre condom dans une poche avant ou dans votre sac.
- Il y avait une poche d'air sur le bout du condom lorsqu'il a été placé sur le pénis. Assurez-vous de pincer le bout du condom avant de le dérouler sur le pénis.
- Vous n'avez pas mis assez de lubrifiant sur le condom.
- Le lubrifiant utilisé n'est pas à base d'eau (ex. : de la Vaseline®).
- Vous avez endommagé le condom avec vos ongles, vos dents ou des bijoux lorsque vous l'avez mis.
- Le condom a glissé pendant la relation sexuelle. Choisissez-en un de la bonne taille (ex. : assurez-vous qu'il n'est pas trop large!) Placez le condom sur un pénis en pleine érection et déroulez-le jusqu'à la base du pénis. Retenez toujours le condom à sa base lorsque vous retirez le pénis après le rapport sexuel.
- Si vous ne parvenez pas à dérouler le condom, c'est qu'il est peut-être à l'envers. Si c'est le cas, recommencez avec un autre condom puisque du sperme pourrait se trouver sur le premier.

Avec de la pratique, un bon sens de l'humour et une bonne communication, Siibii et Siibiish ont été capables d'utiliser facilement un condom.

1 • Quelles sont les erreurs courantes à l'utilisation du condom?

Remplissez les espaces vides.

- A • La _____ du condom est dépassée.
- B • Le condom n'a pas été _____ correctement. Par exemple, vous vous êtes assis régulièrement sur le condom que vous gardez dans votre portefeuille! Gardez le condom dans un endroit frais et sec. Il est préférable de garder votre condom dans une poche avant ou dans votre sac.
- C • Il y avait une poche d'air sur le bout du condom lorsqu'il a été placé sur le pénis. Assurez-vous de _____ le bout du condom avant de le dérouler sur le pénis.
- D • Vous n'avez pas mis assez de _____ sur le condom.
- E • Le lubrifiant utilisé n'est pas _____ (ex. : de la Vaseline).
- F • Vous avez _____ le condom avec vos ongles, vos dents ou des bijoux lorsque vous l'avez mis.
- G • Le condom a glissé pendant le rapport sexuel. Choisissez-en un de la bonne _____ (ex. : assurez-vous qu'il n'est pas trop large!)
- H • Placez le condom sur un pénis en pleine _____ et déroulez-le jusqu'à la _____ du pénis. Retenez toujours le condom à sa base lorsque vous retirez le pénis après le rapport sexuel.
- I • Si vous ne parvenez pas à dérouler le condom, c'est qu'il est peut-être _____. Si c'est le cas, recommencez avec un autre condom puisque du sperme pourrait se trouver sur le premier.

MON AUTO-ÉVALUATION

Maintenant, refaites l'auto-évaluation

Pour chaque énoncé ci-dessous, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre opinion.

	0 = Jamais	1 = Parfois	2 = Souvent	3 = Toujours
A • Je peux trouver des condoms si je le veux.	0	1	2	3
B • Je suis capable d'utiliser un condom même si je me sens inconfortable.	0	1	2	3
C • Avec mon/ma partenaire, je suis capable de discuter de l'utilisation d'un condom avant d'avoir des relations sexuelles.	0	1	2	3
D • Si je n'ai pas de condom avec moi, je suis capable d'attendre avant d'avoir une relation sexuelle même si je suis très excité sexuellement.	0	1	2	3
E • Je suis capable de refuser d'avoir une relation sexuelle si mon/ma partenaire refuse d'utiliser un condom.	0	1	2	3
F • Je suis capable d'utiliser un condom même si je suis convaincu que mon/ma partenaire n'a aucune infection.	0	1	2	3

Additionnez tous les chiffres encerclés pour obtenir votre résultat.

MON RÉSULTAT AUJOURD'HUI EST : _____

Mon résultat du début de la section était (voir la leçon 3) : _____

Si votre résultat aujourd'hui se situe entre 0 et 9 : qu'est-ce qui se passe? Revoyez ces leçons à nouveau et parlez à votre enseignant, à l'infirmière scolaire ou à un intervenant si vous avez besoin de clarifier certains points sur l'utilisation du condom.

Si votre résultat se situe entre 10 et 17 : très bien, mais vous prenez possiblement des risques qui ne sont pas nécessaires.

Si votre résultat est de 18 : super! Vous êtes un champion de la sécurité dans les relations sexuelles et nous avons besoin de vous pour transmettre ce message important aux autres!

Partie **3** MÉTHODES DE CONTRÔLE DES NAISSANCES

Que savez-vous des méthodes de contraception? Mettez un X dans la colonne qui correspond à chacune de vos réponses.

	VRAI	FAUX
1 • «La pilule» est le nom donné aux contraceptifs oraux.		
2 • «La pilule» est une des méthodes de contrôle des naissances les plus efficaces si prise correctement.		
3 • «La pilule» contient des hormones qui ressemblent à celles normalement présentes dans le corps de la femme.		
4 • Prendre «la pilule» peut vous donner de l'acné et des menstruations plus douloureuses.		
5 • Il est important de prendre «la pilule» chaque jour au même moment afin de garder un niveau d'hormones qui préviennent la grossesse.		
6 • «La pilule» est facile à utiliser et elle est sécuritaire pour la majorité des femmes.		
7 • Il existe un autre type de contraception hormonale. Ce type de contraception est donné en injection à tous les trois mois.		
8 • Si vous avez une relation sexuelle non protégée, vous pouvez réduire le risque de devenir enceinte en consultant une infirmière ou un médecin pour un contraceptif d'urgence.		
9 • Il y a deux types de contraceptifs d'urgence : la pilule contraceptive d'urgence qui est aussi appelée «la pilule du lendemain» et l'insertion d'un stérilet (un petit appareil placé dans l'utérus).		
10 • Il est préférable d'utiliser un condom en plus de la «pilule».		

Rappelez-vous ...

En consultant une infirmière ou un médecin, vous pouvez avoir plus de renseignements sur la contraception et sur la méthode la mieux adaptée pour vous.



CHAPITRE 3

Le travail d'équipe



Lexique 6-12

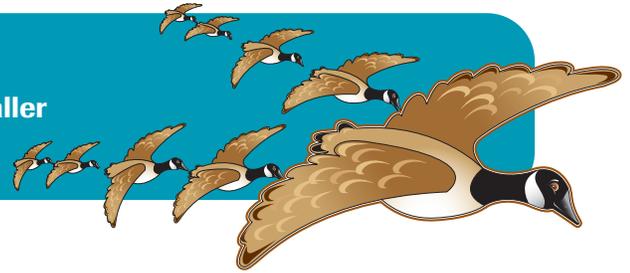
- **Retour constructif:** Processus d'offrir un avis valable et considéré sur le travail des autres. Il s'agit de commentaires positifs ainsi que des choses qui peuvent être améliorées.

**Ajoutez tous les nouveaux mots que vous ne comprenez pas à cette liste.
Demandez à votre enseignant ce qu'ils veulent dire ou cherchez-les dans le dictionnaire.**

- _____
- _____

Le travail d'équipe : Projet et aashuumiih

Le meilleur travail d'équipe est celui qui s'inspire des outardes lorsqu'elles volent en «V». Seul, vous pouvez aller plus vite; mais ensemble, vous pouvez aller plus loin.



CE QUE VOUS APPRENEZ AUJOURD'HUI

La première étape consiste à faire un plan de votre projet. Avoir un bon plan est très important. Votre projet sera mieux organisé et vous saurez ce que vous avez à faire. De plus, vous vous sentirez plus confiant et moins stressé!

Au fur et à mesure que vous avancez dans votre projet, cochez (✓) les cases qui correspondent aux tâches accomplies, ceci vous aidera à vous rappeler ce qui est fait. Vous pourrez aussi suivre votre progrès puisque chaque case cochée vous rapproche de votre but!

Planification de votre projet

LES MEMBRES DE NOTRE ÉQUIPE SONT : _____

NOTRE SUJET EST : _____

NOTRE AUDITOIRE CIBLE EST : _____

● Choisissez les informations

- Nous avons choisi les connaissances que nous voulons transmettre aux autres
- Nous avons choisi le message clé que nous voulons partager avec les autres

● Choisissez comment les renseignements seront transmis

- Nous avons décidé comment nous allons présenter les connaissances que nous voulons transmettre aux autres élèves

● Création du projet

- Nous avons fait une liste du matériel dont nous aurons besoin pour réaliser notre projet
- Nous avons trouvé le matériel dont nous avons besoin pour réaliser notre projet
- Nous avons décidé qui sera responsable de quoi dans notre projet
- Nous avons mis tout en commun pour réaliser notre projet

VOTRE ACTIVITÉ AUJOURD'HUI

Partie 1

TROUVER LES CONNAISSANCES QUE VOUS VOULEZ COMMUNIQUER

Notre équipe a choisi de transmettre les connaissances importantes suivantes :

- _____

- _____

- _____

- _____

Notre équipe a choisi de partager le message clé suivant :

Partie **2** TROUVER COMMENT TRANSMETTRE VOS CONNAISSANCES

Maintenant que vous avez choisi les informations que vous voulez partager pendant votre projet, vous devez penser à la méthode que vous voulez utiliser pour transmettre ces informations.

Avec votre équipe, choisissez une méthode pour transmettre vos informations. Vous pouvez choisir dans la liste ci-dessous ou créer votre propre méthode.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> Affiche | <input type="radio"/> Calendrier | <input type="radio"/> Message à la radio |
| <input type="radio"/> Croquis | <input type="radio"/> Site Web | <input type="radio"/> Dépliant |
| <input type="radio"/> Présentation orale | <input type="radio"/> Chanson | <input type="radio"/> Jeu |
| <input type="radio"/> Scrapbook (collage) | <input type="radio"/> Dessins animés | <input type="radio"/> Kiosque |
| <input type="radio"/> Livre de contes | <input type="radio"/> Bande dessinée ou photoroman | <input type="radio"/> Présentation Power Point |
| <input type="radio"/> Vidéo | <input type="radio"/> Histoire racontée | <input type="radio"/> Autre |

Partie **3** PARTAGER VOS RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Maintenant que vous savez quelles informations vous voulez partager et comment vous les partagerez, votre équipe a besoin de définir les rôles et responsabilités nécessaires pour réaliser votre projet.

Quelques rôles et responsabilités importants :

- Gérant des ressources (responsable de trouver le matériel nécessaire)
- Expert en informatique
- Artiste
- Technicien des couleurs
- Acteur
- Orateur
- Costumier (responsable de trouver les costumes)
- Designer en chef (responsable du design global)
- Musicien
- Chanteur
- Écrivain (responsable de la création des textes)
- Journaliste
- Chercheur
- Designer du site Web
- Technicien du son
- Designer du décor
- Présentateur
- Imprimeur (responsable de l'impression)
- Caméraman
- Photographe
- Calligraphe (responsable de l'écriture à la main)
- Technicien du kiosque (responsable du montage du kiosque)
- Raconteur
- Autre : _____
- Autre : _____
- Autre : _____
- Autre : _____

N'oubliez pas :

- chaque membre de l'équipe doit accomplir ses tâches pour que toute l'équipe réussisse;
- chaque membre de l'équipe a deux responsabilités : vous êtes responsable de votre propre travail et c'est votre responsabilité d'aider vos coéquipiers.

Nous avons attribué une responsabilité à chaque coéquipier.

Nom de la personne responsable	Rôles et responsabilités (nommez ou décrivez)
1 • _____	_____
2 • _____	_____
3 • _____	_____
4 • _____	_____

Partie 4 TROUVER LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Choisissez le matériel nécessaire pour cette partie du projet :

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Crayons feutres | <input type="radio"/> Livres |
| <input type="radio"/> Ruban gommé | <input type="radio"/> Microphone |
| <input type="radio"/> Costumes | <input type="radio"/> Logiciel : _____ |
| <input type="radio"/> Accessoires | <input type="radio"/> Peinture |
| <input type="radio"/> Musique | <input type="radio"/> Pinceau |
| <input type="radio"/> Système de son | <input type="radio"/> Colle |
| <input type="radio"/> Ordinateur | <input type="radio"/> Ciseaux |
| <input type="radio"/> Imprimante | <input type="radio"/> Autre : _____ |
| <input type="radio"/> Imprimante couleur | <input type="radio"/> Autre : _____ |
| <input type="radio"/> Cartons | <input type="radio"/> Autre : _____ |
| <input type="radio"/> Magazines | <input type="radio"/> Autre : _____ |
| <input type="radio"/> Caméra | <input type="radio"/> Autre : _____ |
| <input type="radio"/> Vidéo caméra | <input type="radio"/> Autre : _____ |

Partie 5 METTRE TOUS LES ÉLÉMENTS ENSEMBLE

Amusez-vous à créer votre projet. Merci de partager vos connaissances et vos compétences!

Partie **6** DONNER ET RECEVOIR UNE RÉTROACTION

Il est vraiment important que votre projet soit adéquat pour un public réel. Par exemple, le contenu (l'information et le message clé) doit être correct. Le fait d'obtenir une rétroaction de vos camarades de classe et de votre enseignant (ou de votre enseignante) vous aidera à améliorer votre projet avant de le partager avec les autres. Il est normal si vous ressentez un peu de stress. Vous serez probablement fier d'avoir relevé ce défi! Vous pouvez utiliser l'outil suivant pour donner une [rétroaction constructive](#) à vos camarades de classe.

Fiche de retour sur les présentations par les pairs

Thème présenté : _____ Date: _____

Mettez un X à côté de la description qui correspond à votre opinion.

1 • Les connaissances à transmettre sont correctes dans le projet

- Complètement
- Partiellement
- Pas du tout

2 • Un message clé est inclus dans le projet

- Complètement
- Partiellement
- Pas du tout

3 • Le projet est adapté à l'auditoire cible

- Complètement
- Partiellement
- Pas du tout

4 • Les informations incluses dans le projet sont faciles à comprendre

- Complètement
- Partiellement
- Pas du tout

5 • L'équipe a démontré de la créativité pour transmettre les informations

- Complètement
- Partiellement
- Pas du tout

Vos commentaires

1 • Ce que j'ai le plus aimé :

2 • Une autre chose que j'ai aimée :

3 • Je suggère que le groupe améliore :

4a • Selon moi, le projet est approprié pour l'auditoire cible parce que :

OU

4b • Selon moi, le projet n'est pas approprié pour l'auditoire cible parce que :

En répondant à ces questions, vous contribuez à l'amélioration du programme chii kayeh iyaakwaamiih pour les prochaines générations. SVP, placez un "X" dans la case qui correspond le mieux à votre opinion.

1. Pendant les leçons du chii kayeh iyaakwaamiih j'ai appris des choses sur comment...

	Très en désaccord	En désaccord	En accord	Très en accord
a) utiliser un condom				
b) travailler en équipe				
c) planifier un projet				
d) partager de l'information avec les autres				

2. Une chose que je me souviens du programme chii kayeh iyaakwaamiih est:

3. Le projet d'équipe et l'aashuumiih ont été...

a) intéressants à faire				
b) utiles pour moi				
c) utiles pour les autres				
d) une expérience que je suis fier (fière) d'avoir réussi				

4. Mon projet d'équipe portait sur.....

5. SVP, écrivez vos commentaires et vos suggestions. C'est important pour nous!
